

## Kerniges aus der Vollwertküche

»Wer Dinkel isst, bildet gutes Fleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns. (...) Dinkel ist mit einem Wort gut und leicht verdaulich.«

Das wusste schon Hildegard von Bingen vor gut 800 Jahren über die alte, mit dem Weizen eng verwandte Getreideart zu berichten. Nachdem der Dinkel lange Zeit vom ertragreicheren Weizen verdrängt wurde, nimmt sein Anbau heute wieder zu. Grünkern ist unreif geernteter Dinkel, der über einem Holzfeuer getrocknet wird und dadurch sein charakteristisches, würziges Aroma erhält.

Die Autorin Ute Rabe hat sich auf Spurensuche begeben und sowohl Geschichtliches als auch Lukullisches zusammengetragen. In ihrem Buch »Dinkel und Grünkern – Vollwertige Koch- und Backrezepte«, das im pala-verlag erschienen ist, schildert sie den Werdegang von Dinkel und Grünkern, beschreibt Herstellungsart sowie Qualitätsunterschiede und gibt Hinweise zur Verwendung des Getreides. Im Rezeptteil bietet sie eine Vielzahl von Vorschlägen für die Herstellung von Brot und Brötchen, herzhaften und süßen Gerichten, Mehlspeisen, Suppen, Bratlingen, Müslis und Kuchen an.

Wie wär´s beispielsweise mit einem vollwertigen Mohnkuchen aus Dinkel oder einem leckeren Grünkern-Kirsch-Kuchen? Wenn Hildegard von Bingen recht hat, wird die nächste Kaffeetafel bestimmt zur fröhlichen Runde.

(1381 Zeichen)

Ute Rabe:  
**Dinkel und Grünkern**  
pala-verlag, Darmstadt  
160 Seiten, Hardcover  
14,00 €  
ISBN: 978-3-89566-189-1



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [presse@pala-verlag.de](mailto:presse@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt