

Ernährungstipp

Grünkern - dem Dinkel auf der Spur

Grünkern wird aus unreifem Dinkel hergestellt. Dinkel ist eine alte Kulturform des Weizens, deshalb auch wilder Weizen genannt.

Der Dinkel wird im unreifen Zustand, im Stadium der Milchreife, geerntet. Die Stärke ist noch nicht voll ausgebildet, deshalb sind die Körner im Inneren noch saftig, weich und haben eine milchig weiße Farbe. Durch anschließendes Trocknen oder Darren, traditionell über einem Buchenfeuer, wird der Grünkern haltbar und er erhält sein typisches Aroma. Grünkern ist laut verschiedenen Berichten vor mehreren hundert Jahren in Süddeutschland erstmals hergestellt worden. Die erste urkundliche Erwähnung des Grünkerns stammt aus dem Jahre 1660 und zwar aus einer Kellereirechnung des Klosters Amorbach. Als „Heimat des Grünkerns“ bezeichnet man einen Landstrich in Nordbaden: das Bauland. Als Reaktion auf Schlechtwetterperioden im Herbst, welche die Ernte vernichtet hätten, wurde der Dinkel vor der Reife geerntet. Um das Korn haltbar zu machen, wurde es gedarrt. Da die getrockneten Kerne, mit Wasser gekocht, wohlschmeckend waren, entwickelte sich die Tradition, einen Teil des Dinkels als grünes Korn zu ernten. Grünkern enthält sehr viel Eiweiß, Kalium, Phosphor und Eisen. Grundsätzlich enthält er dieselben Nährstoffe wie Dinkel. Das Eiweiß des Grünkerns wird durch das Darren beschädigt. Somit ist das daraus hergestellte Mehl nicht mehr backfähig. Daher wird Grünkern vor allem in Suppen und Laibchen verwendet, aber auch Grünkernbraten oder Knödel können daraus hergestellt werden. Fließt Ihnen, bei dem Gedanken an ein gutes Grünkerngericht das Wasser im Mund zusammen, so probieren Sie unser Rezept: Grünkernknöderl in Tomatensoße.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.