

## **Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR)**

Westerwald-Osteifel

Gruppe Ernährung

Bahnhofstr. 32

56410 Montabaur

Tel.: 02602/92280

E-mail: [ute.poetsch@dlr.rlp.de](mailto:ute.poetsch@dlr.rlp.de)

Informationen zu einer gesunden Ernährung und qualitätsbewussten Lebensmittelauswahl finden Sie auch auf unserer Internetseite:

**[www.ernaehrungsberatung.rlp.de](http://www.ernaehrungsberatung.rlp.de)**

## **Landfrauenkreisverband Ahrweiler**

Geschäftsstelle

Walporzheimer Str. 48

53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Tel.: 02641/978682

## ***Dinkel*** ***Kleine Körner groß im Trend***



### **Informationen und Rezepte**

anlässlich der Adenauer  
Gesundheitswoche 2004



### Zusammenstellung:

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum  
Westerwald-Osteifel

in Zusammenarbeit mit dem

Landfrauenkreisverband Ahrweiler



## Hildegard-Medizin

Die Heilige Hildegard (1098—1179) trat früh in ein Benediktinerinnenkloster ein, dessen Äbtissin sie später wurde. Die Mystikerin erhielt mit 43 Jahren den göttlichen Auftrag, ihre Visionen schriftlich niederzulegen. So entstand ein erstaunlich umfangreiches, in lateinischer Sprache abgefasstes Werk. Ihre beiden mehrbändigen Schriften "Physica" (Naturheilkunde) und "Causae et Curae" (Heilkunde) waren die wichtigsten naturkundlichen Werke ihrer Zeit.

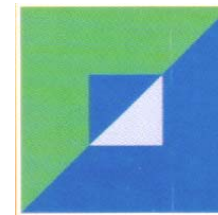
Die Heilige Hildegard war selbst nicht ärztlich tätig. Ihre Heilungen erfolgten durch Handauflegen und mit Rhein-Wasser. Sie schrieb, dass all ihr Wissen aus der göttlichen Offenbarung stammt.

Manchem kommt es vielleicht ein wenig verstaubt vor: Krankheiten entstehen nach der Heiligen Hildegard durch eine gestörte Beziehung zu Gott, durch seelische Probleme und durch Maßlosigkeit der Lebensführung. Heilung ist demnach ein Prozess, der sich auf der göttlichen, kosmischen, seelischen und körperlichen Ebene vollziehen muss. Daraus resultieren die fünf Säulen der Hildegard-Medizin. Die Hildegard-Medizin erlebte letztes Jahr mit dem 900. Geburtstag der Heiligen Hildegard von Bingen eine Renaissance.

Zu Beginn unseres Jahrhunderts hatte der deutsche Arzt Dr. Hertzka die Schriften dieser bemerkenswerten Frau wiederentdeckt. Er fasste ihre medizinischen Beobachtungen, Ratschläge und Rezepte zu dem zusammen, was wir heute unter Hildegard-Medizin verstehen.

Auch wenn es sich um ein sehr altes und religiös begründetes System handelt, so bietet die Hildegard-Medizin dem modernen Neuzeitmenschen dennoch eine Fülle von Tipps, Denkanstößen und Heilverfahren, die er gesundheitsfördernd für sich nutzen kann.

Eine breite Palette an Dinkelprodukten erhalten Sie auch in der



### **Land-Vitrine in Ahrweiler**

Im Laden der Landfrauen gibt es Kreationen der Region. Neben Dinkel-Erzeugnissen zum gesunden Genießen (Körner, Schrot, Mehl, Müsli) sind auch Dinkelkissen für den erholsamen Schlaf im Angebot.

Die Land-Vitrine befindet sich in den Räumen des Bauern- und Winzerverbandes, Wilhelmstr. 16, Ahrweiler

### **Möchten Sie Dinkelprodukte direkt beim Landwirt kaufen?**



Familie Maxein in Neuwied/Heimbach-Weis ist Spezialist für Anbau und Vermarktung des „Urgetreides“ in Bio-Qualität. Im modernen Hofladen finden Sie nahezu alle Dinkelprodukte von Körnern bis Mehl und Müsli.

[www.heimbacher-hof.de](http://www.heimbacher-hof.de)

### **Rezept-Tipp von Familie Maxein**

300 g Dinkelkörner in 1/2 l Wasser oder Gemüsebrühe leicht köcheln, bei ausgeschalteter Platte weitere 30 Min. ziehen lassen.

300 g Blattspinat	kurz garen, fein hacken.
250 g frische Champignons	in feine Scheiben schneiden
3 Zwiebeln	würfeln,
	mit dem Spinat und den Pilzen in
etwas Butter	andünsten. Mit
400 g Sahne u. ca. 1/4 l Brühe	ablöschen.
200 g Schmelzkäse	hinzufügen.

Dinkel hinzufügen, alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

## Genuss — gut und nah!

Bei näherem Hinsehen hat Adenau ein reichhaltiges Angebot an Dinkelprodukten.

### *Ihr Platz und Reformhaus*



Ganze Körner, Dinkel gemahlen und geschrotet, Dinkelgrieß, -flocken, -stangen, -kaffee, -nudeln (hell und dunkel), -zwieback, - knäcke.

Brot vom Bäcker Emonds aus Kerpen/Eifel.

### *Rewe-Center (Koch)*



Ganze Körner aus ökologischem Anbau, Dinkelvollkornmehl, Dinkelflocken, -zwieback, -nudeln, -bratlinge.

### *Edeka*



Ganze Körner, Dinkelbratlinge, -flocken, Vollkornmehl

### *Bäckerei Weber*

Dinkelbrot Dienstags und Freitags;  
750 g 2,70 €



## Ohne Dinkel keine Hildegard-Küche

Die Hildegard-Küche steht und fällt mit dem Getreide Dinkel. Viele Probleme fallen dadurch weg, dass wir uns mit Dinkel alles, was unsere Gesundheit braucht, zuführen können. Nach Hildegard kann man 17 Dinkel-Vorzüge namentlich aufzählen:

1. *Dinkel*, das beste
2. Getreidekorn
3. Wirkt wärmend
4. Und fettend
5. Und hochwertig
6. Und gelinder als andere Körner
7. Wer Spelz gern kaut, sein Fleisch recht baut,
8. Dinkel führt zu rechtem Blut
9. Gibt ein aufgelockertes Gemüt
10. Und die Gabe des Frohsinns
11. Wie immer zubereitet
12. Sie Dinkel essen
13. So oder so
14. Als Brot
15. Oder als andere Speise (gekocht)
16. Dinkel ist mit einem Wort gut
17. Und lind

## Dinkel aus heimischer Landwirtschaft



Dinkel ist eine alte Kulturform des Weizens und wird schon seit 8000 Jahren angebaut.

Traditionelles Anbaugebiet in Deutschland war Schwaben — daher heißt der Dinkel auch Schwabekorn. Ortsnamen wie „Dinkelsbühl“ deuten auf den traditionellen Anbau hin.

Dinkel spricht schlecht auf Stickstoffdüngung an. Eine Düngung bringt kaum höhere Erträge. Aufgrund der geringen Erträge war das Urgetreide für die Landwirtschaft uninteressant geworden.

Auch ist die Aufbereitung besonders aufwändig. Das Entfernen des Spelzes erfordert einen zusätzlichen (teuren) Arbeitsgang. Dinkel wurde nach und nach vom Zuchtweizen verdrängt.

Heute ist Dinkel wiederentdeckt als

- hochwertiges
- vielseitiges
- schmackhaftes Getreide.

Da bei der Düngung eingespart werden kann ist der Anbau besonders umweltfreundlich. Dinkel ist kaum anfällig gegen Pilz und Schädlinge. Durch den Spelz ist der Dinkel außerdem vor Umwelteinflüssen geschützt.

Oft sind es Bio-Betriebe, die Dinkel produzieren. Die Aussaat erfolgt im Oktober, die Ernte Anfang August.

Vom Hektar erntet der Landwirt ca. 35–40 dt (zum Vergleich: Weizen 60–65 dt/ha).



## Brotbacken mit Dinkelmehl

Es empfiehlt sich, Weizenmehl zuzumischen, da reines Dinkelmehl zu sehr in der Maschine kleben würde.

500 g Dinkelvollkornmehl  
350 g Weizenmehl  
1 Würfel Hefe (oder 2 Päckchen Trockenhefe)  
1 El Rübensirup  
500 ml handwarmes Wasser  
1 El. Salz

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und gut verkneten. Ca. 40 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Durchkneten, formen, erneut 30 Minuten gehen lassen

Backzeit: 60 Min. bei 180°C.



### Experimentieren Sie:

Tauschen Sie mal einen Teil des Vollkornmehles durch Dinkelschrot oder durch Dinkelmehl Type 603 aus.

## Käsegebäck mit Dinkel-Vollkornmehl

300 g Dinkel-Vollkornmehl  
75 g Mondamin  
150 g geriebener Käse  
200 g Margarine  
2 Eier  
1/2 Teelöffel Salz  
1 Messerspitze Pfeffer und Paprika  
9 g Backpulver  
2 Eßlöffel Milch

Aus den Zutaten einen Mürbeteig zubereiten. 1/2 Eigelb zurückbehalten zum Bestreichen. In drei Teile teilen und ausrollen. Den Teig vorsichtig behandeln, da er gerne bröckelt. Mit Eigelb bestreichen und mit Mohn, Kümmel oder Pfeffer und Salz bestreuen. Mit der Kuchenrolle einmal überwalzen. Verschiedene Formen ausradeln und bei 170-190° goldgelb abbaken.

## Dinkelwaffeln

125 g Butter  
1 El. Zucker  
4 Eigelb  
250 g Dinkelvollkornmehl  
1/8—1/4 l Milch  
1 Pr. Salz



Waffelteig herstellen  
4 Eiweiß zu Schnee schlagen, unterziehen  
1 geriebenen Apfel unterheben

Im Waffeleisen abbacken

## Vital mit Dinkel

Dinkel liefert ca. 62 % Kohlenhydrate  
8,8 % Ballaststoffe  
12 % Eiweiß  
2,7 % Fett

und damit mehr lebensnotwendige Eiweißbausteine als andere Getreidearten und ebenfalls größere Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Bemerkenswert ist der Gehalt an Kieselsäure — gut für Haut und Haar.

Da das Dinkleiweiß einen anderen Aufbau als das Weizeneiweiß hat, wird Dinkel in der Regel von Allergikern gut vertragen!

## Von Schrot und Korn — Mühlenprodukte aus Dinkel

Dinkel hat durch seinen hohen Klebergehalt besonders gute Backeigenschaften. Nicht nur Mehl verläßt die Mühle, sondern eine breite Palette von Erzeugnissen wie Schrot, Flocken oder Grieß. Dieser ist wiederum die Grundlage für die Nudelherstellung.

Dinkelmehl wird in verschiedenen **Mehltypen**

angeboten:

603, 812, 1050 und Dinkelvollkornmehl

Die Mehltypen geben an, wieviel mg Mineralstoffe in 100 g Mehl enthalten sind.

Bsp.: Dinkelmehl 603 =

603 mg Mineralstoffe in 100 g Mehl.



Die Mehltypen sind indirekt ein Maß für den **Ausmahlungsgrad**. Hoch ausgemahlen heißt: das Korn ist fast vollständig ausgemahlen. Das Mehl enthält viele Schalenanteile und dadurch viele Mineralstoffe. Gesundheitlich besonders günstig sind also Mehle mit einem hohen Ausmahlungsgrad.

## Rezepte

Die folgenden Rezepte geben Anregungen zur Verwendung von Dinkel in der Küche — von Körnern über Flocken bis Mehl.  
Guten Appetit!

### Bunter Dinkelsalat

250 g Dinkel	in 1/2 l Wasser 3 — 4 Stunden einweichen und mit dem Einweichwasser 20 Min. kochen, 40 Min. ausquellen, gegarte Körner abtropfen lassen
300 g Paprika	putzen, würfeln
2 Zwiebeln	fein würfeln
150 g Schafkäse (oder 2 hartgekochte Eier)	würfeln

Marinade herstellen aus:

200 g Creme fraiche	alles miteinander verrühren, kräftig abschmecken
6 EL. Apfelessig	
2 Knoblauchzehen	
1 Teel. Senf	
Salz, Pfeffer, Petersilie	

Dinkelkörner und Gemüse zufügen, im Kühlschrank durchziehen lassen.



### Dinkelflockensuppe

1 l Fleischbrühe	zum Kochen bringen
50 g Dinkelflocken	einstreuen, 5 Min. aufkochen
1 große rohe Kartoffel kleingeschnittenes Suppengrün	reiben, hinzugeben
Salz, Pfeffer	hinzufügen, nochmals aufkochen, so dass das Gemüse bissfest ist abschmecken

### Dinkelsuppe (nach einem Rezept der Abtei St. Hildegard)

Zutaten:

250 g Dinkelkörner  
200 g Gemüsewürfel (Lauch, Möhren, Knollensellerie, Staudensellerie, Zwiebeln )  
1 Zehe Knoblauch  
4 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Gemüsebrühe  
½ Teelöffel Koriander  
1 Prise Chili  
1 Prise Salz

Zubereitung :

Die Dinkelkörner ca. 6 Stunden lang einweichen, im Einweichwasser zum Kochen bringen und ca. 1 Stunde lang kochen lassen. Abgießen, das Kochwasser auffangen. Inzwischen das Gemüse mit dem Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Salz, Gemüsebrühe und Gewürze dazu geben, mit 1 l Wasser (das Kochwasser mit verwenden) auffüllen, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Danach alles in einen Topf geben und gut vermischen.



### Versunkener Apfel-Dinkel-Kuchen

100 g Butter  
100 g Zucker  
1 P. Vanillezucker  
2 Eier  
100 g Dinkelmehl Type 603  
50 g Speisestärke  
1 Teel. Backpulver

Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten und in eine Springform füllen

600 g Äpfel, z.B. Boskoop

schälen, entkernen, in Spalten schneiden und kreisförmig auf den Teig legen.

Bei 180°C 55 — 60 Min. backen