



von Karin Buchart

# SONNE IM HERZEN

Wenn es draußen kalt wird, kann man ein wenig innere Wärme gut gebrauchen.

Da hilft der Dinkel: Das genügsame Getreide gibt uns die Kraft der Sonne, die es den Sommer über aufgenommen hat, im Winter zurück.

**Botanik:** Die Sonne ist die große Sehnsucht des Dinkels. Wenn wir ihn essen, haben wir das Gefühl, dass er uns diese Wärme abgibt. Als Verwandter des Weizens gehört er zu den Süßgräsern. Ungekreuzte Dinkelsorten wie etwa *Oberkulmer Rotkorn* sind heute kaum mehr verbreitet.

Schon im Herbst sät der Bauer den Dinkel aus, so ist die Pflanze fast das ganze Jahr auf dem Feld.

Das Getreide begnügt sich mit kargem Boden. Und auch was das Klima betrifft, ist der Dinkel nicht besonders heikel: Er wächst sogar in Gegenden, die ihm einen monatlangen Kälterezess bescheren, was ihn jedoch höchstens robuster zu machen scheint. Nur wenn jemand versucht, die Erträge zu steigern, mag er das nicht so gern.

Die Körner des Dinkels sind gut in Spelzen eingepackt. Das erschwert die Verarbeitung, schützt die Pflanze jedoch vor Pilzen, Schädlingen und Pflanzenschutzmitteln. Nach dem Winter blüht der Dinkel etwa Anfang Juni. Einen Monat später wird er – noch als Grünkern – geerntet. Der kommt dann zum Trocknen bei über 100 Grad in die Darre und bekommt so seinen charakteristischen würzig-pikanten Geschmack.

**Geschichte:** Die berühmte Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098–1179) hat ein wahres Loblied auf den Dinkel geschrieben.

Sie schätzte ihn vor allem seiner *wärmenden und kräftigenden* Eigenschaften wegen.

**Inhaltsstoffe:** Dinkel enthält ziemlich viel Gluten, ein hochwertiges Eiweiß, das allerdings manche Menschen sehr schlecht vertragen. Auch die anderen Eiweiße sind dem Weizen sehr ähnlich, trotzdem ist Dinkel auffällig bekömmlicher. Er ist darüber hinaus eine gute Quelle für Tryptophan, eine Aminosäure, aus der unser Körper Serotonin bildet – dieser Neurotransmitter stimmt fröhlich und entspannt. Das könnte auch die Meinung Hildegard von Bingens bestä-

tigen, dass der Dinkel die Stimmung hebt und uns besser schlafen lässt.

Seine schlanken Körner deuten auf einen im Vergleich zu Weizen hohen Ballaststoffanteil hin, dicht unterhalb der Schale befinden sich viele B-Vitamine, Eisen und Zink.

**Wirkung:** Dinkel, vor allem ungekreuzte Sorten, ist deutlich bekömmlicher als Weizen. Besonders dann, wenn die Körner sehr fein vermahlen sind. Das Getreide wärmt, weil es die Durchblutung fördert.

**Heilanwendung:** Dinkel ermöglicht einen guten Start in den Tag, wenn er zum Frühstück zur Herstellung von Brot, Müsli oder sogar als Kaffee verwendet wird. Dinkelbrei aus Vollkornbrei schmeckt fein und leicht würzig. Außerdem werden die Körner gern als Wärmekissen verwendet. Durch den Kieselsäuregehalt ist auch ein gewisser Schutz vor Ungeziefer gegeben. Man kann die Spelzen ebenfalls in ein Kissen füllen, sie rascheln allerdings ziemlich beim Drauflegen – dieses Geräusch muss man mögen. ☺

## GESCHMOLZENE DINKELGRIESSSUPPE

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 EL Butter
- 1 Gelbe Rübe, geraspelt
- 1 EL Dinkelvollkornbrei
- 0,1 l Weißwein
- ½ l Gemüsebrühe

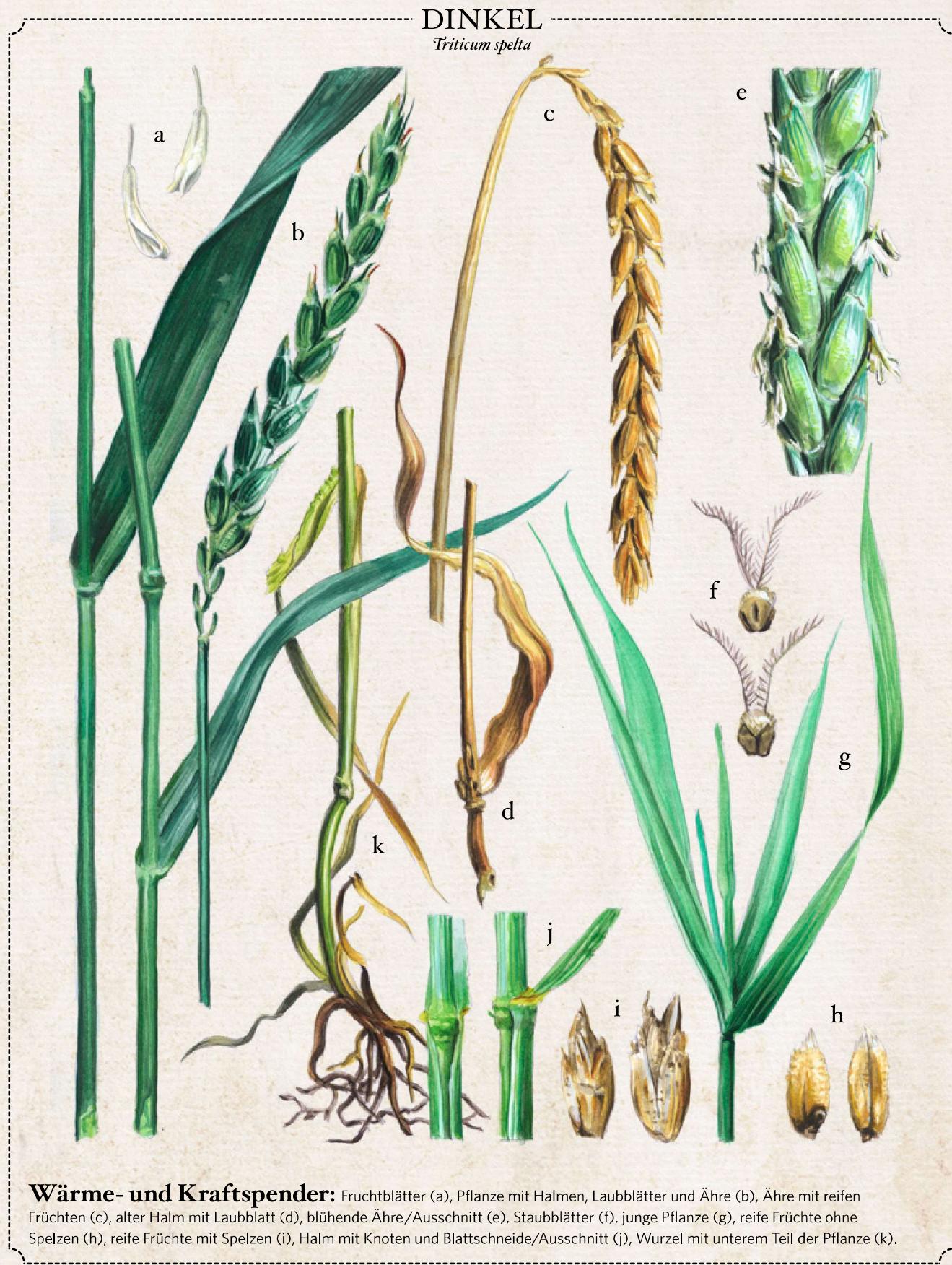
### ZUBEREITUNG

Die Butter schmelzen und die Gelbe-Rüben-Raspel darin andünsten. Dinkelbrei zugeben und kurz rösten. Mit Weißwein löscheln, mit Gemüsebrühe aufgießen. Einige Minuten köcheln, bis der Grieß weich ist.

\* **Karin Buchart** ist Kräuterexpertin im Verein für Traditionelle Europäische Heilkunde ([www.teh.at](http://www.teh.at)) und Buchautorin: „Vergessene Hausmittel“, Servus Verlag, 7 Euro.

# DINKEL

*Triticum spelta*



**Wärme- und Kraftspender:** Fruchtblätter (a), Pflanze mit Halmen, Laubblätter und Ähre (b), Ähre mit reifen Früchten (c), alter Halm mit Laubblatt (d), blühende Ähre/Ausschnitt (e), Staubblätter (f), junge Pflanze (g), reife Früchte ohne Spelzen (h), reife Früchte mit Spelzen (i), Halm mit Knoten und Blattschneide/Ausschnitt (j), Wurzel mit unterem Teil der Pflanze (k).