

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



### LEBENSMITTEL DER WOCHE:

# BIO-DINKEL: FÜR FROHES GEMÜT.

Dinkel zählt zu den ältesten Getreidearten der Menschheit. Bis ins 20. Jahrhundert hinein war der Vorfahre von Weizen auch in unseren Breiten mit zahlreichen lokalen Sorten vertreten. Nach und nach wurde er von ertragreicheren Weizensorten verdrängt. Seit einigen Jahren erlebt der aromatische Dinkel besonders im Bio-Landbau eine Renaissance. Dinkel gehört von der Dichte an Inhaltsstoffen zu den wertvollsten Getreidearten. Die heiliggesprochene Äbtissin Hildegard von Bingen, eine große Befürworterin von Dinkel, zählt in ihren Schriften 17 Vorzüge von Dinkel auf. Einer davon: Dinkel macht ein frohes Gemüt. Nicht alle diese Lobreden auf Dinkel sind wissenschaftlich nachvollziehbar, in Summe ist das Getreide jedoch sehr empfehlenswert - mit einem hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt sowie einer günstigen Fettsäurezusammensetzung.

### GETREIDE – BASIS DER ERNÄHRUNG

Getreide und Getreideprodukte sind die wichtigste Nahrungsgrundlage der Menschen. Doch nicht nur die wichtigen komplexen Kohlenhydrate und das pflanzliche Eiweiß machen Getreide so wertvoll. Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und besonders die Ballaststoffe fördern die Gesundheit und beugen spezifische Krankheiten vor: Hoher (Vollkorn)Getreidekonsum senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes-Typ II und sogar von Krebserkrankungen.

### BESONDERE NÄHRSTOFFE IN DINKEL

Dinkel ist eiweißreich, das Spektrum und die Menge der essentiellen Aminosäuren ist im Dinkel viel höher als im Weizen. Dinkel hat auch einen hohen Klebergehalt. Dieser bewirkt, dass Backwaren aus Dinkelmehl sehr flaumig sind. Dinkel ist auch reich an Vitaminen der B – Gruppe (besonders Niacin), Vitamin E und Mineralstoffen (besonders Eisen und Magnesium). Aufgrund des hohen Magnesiumgehaltes wird Dinkel auch Magnesiumweizen genannt. Menschen, die auf Weizen allergisch reagieren, finden häufig im Dinkel eine Alternative. Dinkel ist jedoch nicht glutenfrei! Zöliakie-PatientInnen sollten auch Dinkel meiden.

### LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Dinkel trocken, lichtgeschützt und bei Temperaturen von ca. 15 °C lagern. Den Getreidesack wöchentlich durchschütteln, das schützt vor Motten.

### VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Dinkel hat einen sehr aromatischen, leicht nussigen Geschmack und wird in der Küche universell eingesetzt. Vom „Dinkelreis“ bis zu Brot, Gebäck, Nockerl, Nudeln und Mehlspeisen. Weizenmehl kann in allen Rezepturen problemlos durch Dinkel ersetzt werden. Dinkelreis ist entspelzter und leicht geschliffener Dinkel. Die Garzeit ist dadurch verkürzt, das Einweichen der Körner entfällt. Dinkelreis wird wie Reis zubereitet: Die Körner mit der doppelten Wassermenge (oder je nach Rezept auch Suppe bzw. Milch) aufkochen und bei kleiner Hitze weichdünsten, salzen. Die Garzeit beträgt 30 Minuten. Dinkelreis eignet sich als Suppeneinlage, er passt als „Reis-Beilage“ zu Fleisch, als Grundlage für Risotto, Reisbällchen, pikante und süße Aufläufe und auch für Reisdesserts. Grünkern ist im halbreifen Zustand („Milchreife“) geernteter, gedarrter (trocknen bei 120°C, 3-4- Std. über Buchenholz) Dinkel. Grünkern wird aufgrund des pikanten Geschmacks gern für Suppen, Aufstriche, Aufläufe, Laibchen etc. verwendet. Grünkern ist nicht backfähig.

## DAS MENÜ DER WOCHE:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 Karotten  
1/4 Sellerieknolle  
1 Gelbe Rübe  
2 Petersilwurzeln  
1 Lorbeerblatt  
4 Wacholderbeeren  
10 Pfefferkörner  
Salz  
1 l Wasser  
Knöderl  
40 g Butter  
50 g Käse, fein gerieben  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
120 g Grünkern, gemahlen

1 EL Rapsöl  
1 Zwiebel  
250 g Rote Rüben, würfelig geschnitten  
250 g Dinkelreis  
150 ml Grüner Veltliner  
300 ml Hühner- oder Gemüse  
1 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
80 g geriebenen Parmesan  
4 Stück vom Karpfenfilet  
Zitronensaft  
2 EL Mehl  
Kren, gerieben

4 Eier  
2 EL Wasser  
90 g Zucker  
1 Prise Salz  
geriebene Zitronenschale  
80 g Dinkelvollkornmehl  
1/2 Becher Schlagobers  
4 EL Preiselbeermarmelade

500 g Dinkelvollkornmehl  
1 TL Salz  
20 g Germ (od. Trockenhefe)  
2 EL Olivenöl  
Ca. 350 ml lauwarme Milch  
1 Ei (zum Bestreichen)  
Belag:  
1 Zwiebel  
1 Stange Lauch  
1 EL Olivenöl  
300 ml Tomatenpolpa  
ev. 150 g Kürbis, geraspelt  
100 g würziger Käse  
Oregano, Salz, Pfeffer  
ev. Oliven, Sardellen

## DINKEL

### Klare Gemüsesuppe mit Grünkernockerl

(4 Portionen)

Zwiebel mit der Schale halbieren und trocken in einem Suppentopf anrösten. Gemüse und Knoblauch putzen, schneiden und dazugeben. Mit Wasser aufgießen, Gewürze dazugeben und zugedeckt rd. 1,5 Stunden köcheln lassen. Für die Knöderl Butter mit Ei gut verrühren, restliche Zutaten einrühren und mind. 20 Minuten rasten lassen. Kleine Knöderl formen und in der Suppe einkochen.

### Karpfenfilet auf Roten Rüben-Dinkelrisotto

(4 Portionen)

Gehackte Zwiebel und Rote Rüben in Öl andünsten. Dinkelreis dazugeben und durchrühren. Mit Weißwein ablöschen und langsam einköcheln lassen. Nach und nach je einen Schöpflöffel Suppe aufgießen und einkochen lassen – dabei immer wieder durchrühren. Es dauert ca. 30 Minuten bis der Reis gar ist. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Parmesan abschmecken. Den Fisch säuern, salzen und pfeffern, mehlieren und auf der Hautseite in 3 EL Olivenöl kross braten und auf dem Risotto anrichten. Mit etwas Kren bestreut servieren.

### Dinkelroulade mit Preiselbeerobers

(10 Portionen)

Backrohr auf 200 °C vorheizen. Eier trennen. Eidotter, Wasser, 40 g Zucker, Salz, und Zitronenschale schaumig schlagen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen, mit dem restlichen Zucker aufschlagen und unter die Eidottermasse heben. Zum Schluss das Dinkelmehl vorsichtig unterheben. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und 10 – 12 Minuten backen. Ein weiteres Backpapier mit 2 EL Zucker bestreuen und das Biskuit darauf stürzen. Mit Hilfe des zweiten Backpapiers zu einer Roulade einrollen und auskühlen lassen.

Für die Fülle Obers schlagen und vorsichtig mit Preisbeermarmelade mischen. Die Roulade aufrollen, mit der Fülle bestreichen und wieder einrollen. Mit Staubzucker bestreut servieren.

### Zur Jause: Dinkel-Pizzaschnecken

(12 Portionen)

Mehl in eine Schüssel geben, Salz dazugeben. Germ einbröseln (Trockenhefe einfach einstreuen) und mit den restlichen Zutaten zu einem mittelfesten Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt auf das doppelte Teigvolumen aufgehen lassen. Inzwischen Zwiebel hacken, Lauch ringelig schneiden und beides in Öl andünsten. Tomatenpolpa und Kürbis dazugeben und 5 Minuten dünsten. Käse reiben.

Den Teig ausrollen und mit der –Gemüsesoße bestreichen. Oregano –darüberstreuen, salzen, pfeffern und mit geriebenem Käse belegen. Wie eine Roulade einrollen und in gut fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit versprudeltem Ei bestreichen und bei 200 Grad 12 bis 15 Minuten backen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin  
[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)