

Carlheinz Gräter Der Dinkel: Von der Renaissance einer kerngesunden Getreideart – Rauchzarter Grünkern

Eine alte, eine uralte Getreideart ist wieder ins Gerede gekommen: der Spelt, Spelzweizen oder Dinkel. Bei uns war er schon aus der landwirtschaftlichen Statistik verschwunden. Nur im fränkischen Bauland zwischen hinterem Odenwald, Jagst und Tauber schien er für die Sonderkultur des Grünkerns noch erwähnenswert, ein grünes Kuriosum am Rande. Daß nun wieder nach Dinkelbrot, dem schmackhaften, haltbaren Kernenbrot, daß nach Dinkelmehl, Dinkelspätzle und Dinkelbier verlangt wird, daß es inzwischen sogar eine Dinkel-Diät gibt, läßt sich zunächst einmal mit der wachsenden Gemeinde der Müsli-Jünger und Anhänger einer Vollwertküche erklären.

Mit den entscheidenden Anstoß zur Renaissance des kerngesunden, geschmacklich eigenwüchsigen Korns hat dabei die mittelalterliche Äbtissin Hildegard von Bingen gegeben, deren heilkundliche Schriften im Zeichen alternativer Lebensformen neu aufgelegt zirkulieren und zu einem oft ärgerlich anmutenden Hildegard-Kult verführt haben. Über den Spelt oder Dinkel schrieb die kräuterkundige Nonne vor gut 800 Jahren: *Der Dinkel ist die beste Körnerfrucht. Er ist fett, kräftig und milder als alle anderen Arten. Dem, der ihn ißt, bereitet er ein rechtes Fleisch und rechtes Blut, und er macht die Sinne der Menschen heiter und froh. Wie er auch immer zu sich genommen wird, er ist bekömmlich in jeder Zubereitung. Wenn einer krank ist, daß er nichts mehr zu sich nehmen kann, dem bereite man eine Speise aus gekochten Dinkelkörnern, zusammen mit Ei, und es wird ihm innerlich heilen wie eine gute Salbe.*

Genügsame Getreideart mit dreifachem Spelzmantel – Hoher Gehalt an Eiweiß, Mineralien und Vitaminen

Das nahm, angewandt auf die Brotfrucht, eben die Forderung vorweg, die dann der Naturforscher, Arzt und Heilsucher Paracelsus aufgestellt hat: Daß unsere Heilmittel zugleich Lebensmittel und unsere Lebensmittel zugleich Heilmittel sein sollten. Unabhängig davon haben in den letzten Jahren verantwortungsbewußte, nachdenkliche Landwirte, Bio-Bauern, sich wieder des Dinkels angenommen. Denn diese genügsame Getreideart nimmt auch mit rauhem Klima und geringwertigen Böden vorlieb; der dreifach dicke Spelzenmantel, der die Körner ein-

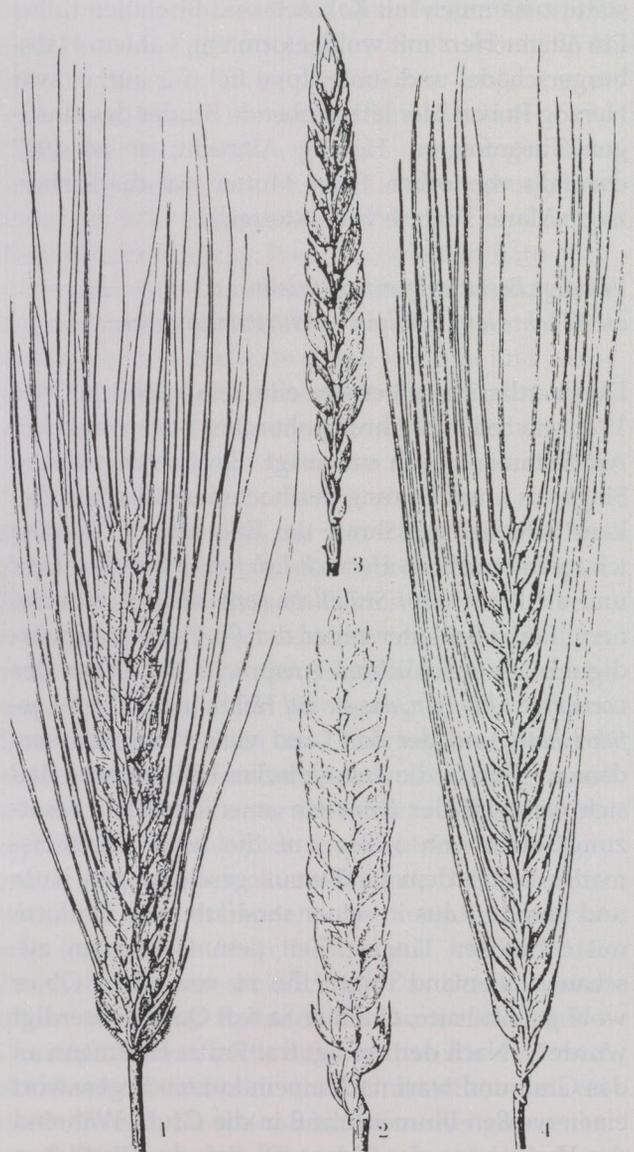


Abb. 194. Fruchtähren: 1 vom Bartweizen; 2 vom Kolbenweizen; 3 vom Spelz und 4 von der zweizeiligen Gerste; etwas verfl.

Entnommen: Otto Schmeils «Leitfaden der Pflanzenkunde».

hüllt, macht den Dinkel nahezu immun gegen Pilzinfektionen wie Brand und Rost. Er hielt nachweisbar sogar der radioaktiven Einstrahlung nach der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl stand. Und weil der Dinkel weder chemische Spritzmittel braucht, noch aufwendige Stickstoffdüngung verträgt, eignet er sich hervorragend zum Anbau in der Nachbarschaft von Wasserschutzgebieten.

Hinzu kommt, daß sein Gehalt an Eiweiß, Mineralien und Vitaminen den des besten handelsgängigen Weizens übertrifft. Der hohe Kleberanteil des Korns macht das Dinkelmehl bindig; es klebt, angerührt mit Wasser, rasch zusammen und läßt den Teig leicht formen. Die alten Schwaben, und Schwäbinnen vor allem, kennen noch den Unterschied zwischen hausgemachten Spätzle aus normalem Weizenmehl und Dinkelmehl.

Anders sah das der aus dem Oberfränkischen ange-reiste Dichter Jean Paul, der 1819 aus Stuttgart über die angeblich ungastlichen Schwaben grantelte: *Gutherzigkeit überall, aber wenig angenehme Menschen (...) zehnmal wohlgebauter als die Gesichter sind die Straßen, worin sie wandeln; das Brot bloß aus Dinkel gebacken und ungesalzen, ungefähr wie getrockneter Kleister oder Papiermaschee schmeckend, und doch würgte ich es einige Abende aus Sparsamkeit mit einem Stückchen Wurst hinein, weil man aus den Thee(nachmittagen) gewöhnlich ohne Abendbrot heimgeschickt wird.*

Woher kommt eigentlich der Dinkel, der arme Vetter des goldenen Weizens? Die frühesten Funde von Dinkelkörnern stammen aus den steinzeitlichen Siedlungen am südlichen Kaukasus, gute 7000 Jahre alt. Übers Schwarzmeergebiet und den Balkan wanderte das prähistorische Getreide während der Jungsteinzeit nach Mitteleuropa ein. Bei uns gaben die sogenannten Pfahlbaudörfer Oberschwabens die ältesten Körnerfunde frei. Im Limesland nördlich der Alpen stellte der Dinkel die wichtigste Körnerfrucht. Im Neckarland übernahmen die Alamannen den An-

bau des Spelts unmittelbar von den römischen Gutshöfen.

Hier wie im Schwarzwald, auf der Baar und auf der Schwäbischen Alb, in Oberschwaben und in der Schweiz hat sich der Dinkel auch am längsten gehalten. Der Getreidebedarf der Alpenregion führte seit dem späten Mittelalter zum ausgedehnten Anbau im Südwesten. Baden und Württemberg galten bis hinein ins 18. Jahrhundert als die wichtigsten Dinkelexporteure in die Schweiz.

Der ertragreichere Weizen verdrängt den Dinkel

Der Umbruch kam im vorigen Jahrhundert mit dem Wandel von der Agrargesellschaft zum Industriestaat. Auf schrumpfender Ackerfläche mußte eine immer größere Zahl von Menschen ernährt werden. Der Weizen, von Anbeginn an schon ertragsfähiger, wurde konsequent weitergezüchtet. Hinzu kam beim Dinkel der extrem hohe Anteil an Spelzen, etwa ein Drittel der Ernte. Die harten Spelzen erforderten in der Mühle einen eigenen Schälgang, bei dem die Körner gegerbt, das heißt entspelzt wurden. Beim Weizen dagegen gaben die aufkommenden Mähdrescher schon die gebrauchsfertige Kornfrucht frei. Ein Müller-Spruch reimte:

Dinkel gerben ist mein Leben,
wenn die Bauern Trinkgeld geben.
Geben sie kein Trinkgeld nicht,
gerb' ich ihren Dinkel nicht.

*Grünkerndarre
von Herbert Het-
tinger in Schwab-
hausen bei Boxberg
im badischen
Frankenland.*



In vielen Gegenden wird die jeweils vorherrschende Getreidefrucht schlicht das Korn genannt. Das gilt in Nordamerika für den Mais, in Frankreich für den Weizen, das galt in weiten Teilen Deutschlands für den Roggen. Das Korn im Schwäbischen war der Spelt oder Dinkel. Die Zahlen sprechen für sich: Mitte des 19. Jahrhunderts wuchs in Württemberg der Dinkel auf 200 000 Hektar; der Weizen begnügte sich noch mit bescheidenen 12 000 Hektar. Vor 1914 wurden im Deutschen Reich noch 280 000 Hektar Spelt angebaut; der Großteil der Anbaufläche entfiel auf Württemberg, das südliche Baden, das fränkische Bauland sowie Hessen und Thüringen.

Aber schon 1918 hieß es in einer Festschrift der damaligen Landwirtschaftlichen Hochschule Hohenheim, der Dinkel sei in weiten Teilen Deutschlands eine unbekanntere Kulturpflanze geworden, nur noch im Schwäbischen mit dem Ackerbau verbunden, sonst jedoch vom Weizen verdrängt. Dann freilich ging auch im Südwesten der Anteil des Spelts stetig zurück. 1970 wies die Statistik im Land Baden-Württemberg gerade noch tausend Hektar Dinkeläcker auf, hauptsächlich im Bauland zur Grünkerngewinnung. 1989 waren es, nach Stichproben, in unserem Bundesland jedoch wieder 3 500 Hektar. Heute dürfte der Anbau knapp 6 000 Hektar betragen.

Neues Umweltbewußtsein fördert Dinkelanbau

Ökologische und ernährungsphysiologische Gründe haben zu dieser bescheidenen Dinkel-Renaissance

geführt. Weniger hochgestochen formuliert: Rücksicht auf chemisch getränkte Ackerböden, durch Stickstoffüberdüngung verursachte Nitratbelastung des Grundwassers sowie Einsicht in die Notwendigkeit einer gesunden Ernährung haben dem robusten Schwabekorn wieder Auftrieb gegeben.

Zukunftsmusik ist dabei noch die industrielle Verwertung des bisher so lästigen Spelzenabfalls. Mit seinem hohen Gehalt an Silicium ist er nämlich zum Verrotten oder Verbrennen viel zu schade. Für Silicium, von der Technik beim Bau von Computer-Chips verwendet, bietet sich der Spelt zusätzlich als nachwachsender Rohstoff auf grünem Halm an. Im Auftrag des Bundes wird inzwischen auch erforscht, ob sich das Dinkelkorn mit seinem Reichtum an Kleber zur Produktion umweltfreundlicher Folien eignet.

Bis dahin bleibt dem Schwabekorn nur die schmale Marktnische der Bio-Läden und Reformhäuser. Einer Ertragssteigerung durch Mineraldünger entzieht sich der Spelt nach wie vor beharrlich, und Gerbgänge in den Mühlen sind rar geworden. Zudem eignet sich das kleberreiche Dinkelmehl weit besser für die Verarbeitung im Kleinbetrieb als für die Maschinen der Lebensmittelindustrie.

Ein Lexikon kennzeichnet den schon erwähnten Grünkern als *das unreife, leicht gedörrte und geschälte Korn des Dinkel oder Spelzweizen. Grünkern wird als Grütze oder Mehl von angenehm würzigem Geruch, so in Süddeutschland, zur Herstellung von Suppen verwendet.* An dieser Definition stört einiges beträchtlich.



So wird der Dinkel seit Jahrhunderten «gedarrt»: Das noch nicht reife Korn röstet auf einer durchlöcherten eisernen Pfanne, unter der ein gelindes Holzfeuer brennt. Am besten eignet sich Apfel- und Birnbaumholz, um das pikante, nußartige Aroma des Grünkerns zu erzielen. Das Darren dauert drei Stunden bei 150°. Im Bild: Herbert Hettinger.

Zunächst wird das Korn in milchreifem Zustand, wenn sich noch *keine mehlig Substanz darin angesetzt hat*, je nach Reife Ende Juni, Anfang Juli geerntet. Nicht nur als Grütze oder Mehl, auch als Vollkorn und Schrot wird der Grünkern angeboten, und seine kulinarische Nutzenanwendung war nie auf die einer Suppenfrucht eingeeignet.

Grünkern – der unreif geerntete Dinkel erhält durchs Dörren ein würziges Aroma

Gewonnen wird der Grünkern, sozusagen im Weltmonopol, im Bauland, genauer, in dem unregelmäßigen Viereck zwischen den Städten Boxberg, Tauberbischofsheim, Adelsheim und Hardheim. Warum gerade hier, darüber streiten noch die Gelehrten. Der großherzoglich badische Obervogt Hennemann in Mosbach hat 1821 erstmals ausführlich die Ernte und das milde Rösten in der Darre geschildert; er hat einige Rezepte, beileibe nicht nur für Suppen, mitgeteilt und sich Gedanken über die Entstehung des Grünkerns gemacht. In einem Mißjahr habe man wohl die noch unzeitigen Ähren vom Halm geschnitten und gedörret, um sobald als möglich etwas Nahrhaftes zu erhalten.

Das galt schon für die Bauern der Jungsteinzeit. Das Besondere am Dinkel ist nun, daß er allein beim Dörren dieses rauchartige würzige Aroma erhält. So machten die Bauern im Bauland aus der Not eine Tugend und darboten sich auch in guten Jahren für den Hausgebrauch ihren grünen Kern. Aber warum gerade hier? Auch die 1872 veröffentlichte These des Landwirtschaftsinspektors Peter Gsell will nicht so recht einleuchten: Weil es hier an einem guten Feldwegnetz fehle, müßten die Bauern über die Äcker der Nachbarn fahren. Um den Schaden möglichst gering zu halten, *wird ein Weg durch die Frucht geschnitten, die Körner werden getrocknet und gedörret. (...) Der Handel mit diesem eigentümlichen Produkt bringt ziemlich viel Geld ein.*

Damals galt der Bauländer Grünkern also schon als gesuchte Spezialität. 1775 wird in Sindeldorf die Kern-Gült für den Hof des Mainzer Kurfürsten erwähnt. Die bisher früheste archivalische Erwähnung des Grünkerns datiert aus dem Jahr 1660 und findet sich in einer Rechnung des Klosters Amorbach.

Im Tauberländer Dorfmuseum in Weikersheim hat man eine alte Grünkerndarre stilgetreu aufgebaut. Unter einem Wetterdach mauerte man einen hüfthohen Unterbau aus Bruchsteinen auf. Darüber kam ein siebartig durchlöcherteres Eisenblech. Auf dieses Blech wurden die Speltähren geschüttet. Unter dem Dörrblech befand sich eine Feuerstelle. Der Darrprozeß für ein Blech dauerte anderthalb bis drei Stun-

den. Die Ähren mußten dabei dauernd gewendet werden. Der Kern durfte nur olivgrün gedörret, nicht braun geröstet werden. Solche Darren, meist halberfallen, finden sich heute noch; wegen der Feuergefahr mußten sie alle etwas außerhalb des Dorfes errichtet werden. Wie die Handsichel zugunsten des Mähreschers, so hat die mit Reisig befeuerte Grünkerndarre zugunsten vollmechanisierter Trockenanlagen ausgedient. Geblieben ist der Zeitdruck während der Erntezeit, um die Milchreife des Dinkels zu wahren.

Grünkernsuppe, Grünkernküchle mit gerösteten Schinkenwürfeln und viel Petersilie, Grünkernauf-
lauf mit Parmesankäse, Pilzen oder Tomaten, Grünkernpfannkuchen, Grünkernsalat aus ganzen nachtsüber eingeweichten Körnern, anderntags mit einer würzigen Brühe lind gekocht und kaltgestellt für heiße Tage, Grünkernschnitten mit Kompott, Grünkernpudding mit gemahlener Haselnüssen und Zitrone, Grünkernkuchen mit Kirschen oder ohne – den Variationsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Ein Grünkernrezept von 1821

Wir wollen, um die nämliche Proportion einzuhalten, immer bei den 12 Loth (etwa 200 g) stehen bleiben. Es muß hier aber der grüne Kern gemahlen oder im Mörser fein gestoßen sein; er wird alsdann mit 1 Maß Milch (1,5 l), zehn Eiern nebst etwas fein zerstoßenem Zucker auf ein Kohlenfeuer gesetzt, so lange gequirlt, bis er in die Höhe steigt. Dann gießt man die Masse in eine Schüssel von Porzellan und bringt sie in den Keller oder sonst an einen kühlen Ort. Ist das Ganze kalt geworden, so bestreut man es mit etwas feinem Zucker und legt einige leichte Blumen darauf, z. B. Rosen, Nelken. Der Geruch der Blumen und der eigne Geschmack des nicht sehr bekannten grünen Kerns setzten dann manchen erfahrenen Praktiker der Kochkunst über die Composition dieses Creams in Verlegenheit.

Mitgeteilt von Obervogt Hennemann aus Mosbach in den «Verhandlungen des Großherzoglich Badischen landwirtschaftlichen Vereins zu Ettlingen», I. Jahrgang, Heft 2, 1821.