

Inhalt

Einleitung	5
Dinkel	6
Dinkel – ein Urkorn?	6
Alte Dinkelsorten	6
Moderne Dinkelzüchtung	7
Geschichte der Verbreitung	9
Dinkel in der Weizenfamilie	10
Anbau und Wachstum	11
Dinkel speziell: Grünkern	12
Die Inhaltsstoffe des Dinkels und Grünkern	13
Dinkel und Gluten	14
Backfähigkeit von Dinkel	15
Gesundheitliches zum Dinkel	16
Unverträglichkeiten	16
Zukünftige Kennzeichnung von Dinkel?	17
Was aus Dinkel und Grünkern gemacht wird	17
Wie Dinkel in der Küche verwendet wird	25
Einkorn	27
Geschichte und Herkunft des Einkorns	27
Das Getreide wird Nahrungspflanze	28
Wie kommt es zu dem Namen Einkorn?	29
Anbau des Einkorns	30
Weizen- und Einkornkörner im Vergleich	31
Die Inhaltsstoffe des Einkorns	31
Gesundheitliches zum Einkorn	33
Was aus Einkorn gemacht wird	33
Wie Einkorn in der Küche verwendet wird	34
Emmer	35
Geschichte und Herkunft	35

Emmer in der Weizenfamilie.....	36
Anbau und Wachstum	36
Die Inhaltsstoffe des Emmers.....	37
Backqualität des Emmers	37
Verträglichkeit	37
Was aus Emmer gemacht wird.....	38
Wie Emmer in der Küche verwendet wird	39
Was kosten Dinkel, Einkorn und Emmer?	39
Geschmacksvergleich von Dinkel, Einkorn und Emmer	39
Getreide und Kohlenhydrate.....	40
Anbauqualität der Getreide.....	41
Rezepte mit Dinkel, Einkorn und Emmer	42
Frühstück.....	44
Suppen und Eintopf.....	46
Hauptgerichte	52
Back- und Bratlinge.....	62
Waffeln	66
Salate mit Dinkel, Einkorn und Emmer	68
Desserts.....	72
Brötchen.....	75
Gebäck	78
Fleischersatz und Drink	82
Anhang	84
Literatur	84
Rezeptverzeichnis	84
Stichwortverzeichnis	86
Autorennotiz	88
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. (AKE).....	88