

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	7
Der Dinkel	9
Ein Getreide mit großer Vergangenheit.....	14
Der Grünkern	20
Einkaufstipps	29
Kochen mit Dinkel und Grünkern	31
Zu den Rezepten	34
Suppen	37
Salate	51
Deftiges	59
Bratlinge und Saucen	85
Mehlspeisen und Breie	97
Müslis	105
Torten und Kuchen	111
Süßspeisen und Gebäck	127
Brot und Brötchen	139
Literatur- und Quellenangaben	154
Die Autorin	155
Rezeptindex	156