

Brigitte Pregenzer · Brigitte Schmidle



# Hildegard von Bingen Einfach kochen 2



TYROLIA

Brigitte Pregenzer  
Brigitte Schmidle

# Hildegard von Bingen Einfach kochen 2

250 neue gesunde Rezepte  
mit Fotos von Norbert Ellensohn und Thomas Schmidle  
und Zeichnungen von Sophia Pregenzer

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

**Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnetet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2011 Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: Tyrolia-Verlag unter Verwendung eines Fotos von  
Norbert Ellensohn

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag

Lithografie: digi-service, Innsbruck

Druck und Bindung: Athesia-Tyrolia Druck, Innsbruck

ISBN 978-3-7022-3154-5

E-Mail: [buchverlag@tyrolia.at](mailto:buchverlag@tyrolia.at)

Internet: [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)

# Inhalt

Wir kochen gerne .....	8
Kleine Helfer mit großer Wirkung .....	10
Ernährung nach Hildegard von Bingen .....	12
<i>Subtilität, Discretio und Seele</i> .....	14
<i>Wie ernähre ich mich richtig?</i> .....	16
<i>Essen und Genuss</i> .....	19
<i>Typisches, Besonderes und zu Bedenkendes</i> .....	20
<i>Hildegard-Gewürze und -Kräuter</i> .....	26
<i>Tabus in der Hildegard-Küche</i> .....	32
Geschickte Vorratshaltung .....	34
Salate und kalte Vorspeisen .....	58
Aufstriche, Dips und Sonstiges .....	80
Suppen und warme Vorspeisen .....	86
Vegetarische Gerichte und Gemüse .....	96
Fisch und Fleisch .....	138
Desserts, Kuchen und Süßes .....	158
Brote und Teige .....	194
Getränke .....	212
Frühstück, Jause und Knabberereien .....	224
Mengenangaben/Abkürzungen .....	233
Menüempfehlungen .....	234
Register .....	238

**Hildegard-Homepage:**

<http://vorarlberg.orf.at>

[www.pregenzer.info](http://www.pregenzer.info)

## Zu diesem Buch

Im Herbst 1996 hat Radio Vorarlberg zum ersten Mal einen Beitrag zur Hildegard-Küche gesendet. 15 Jahre später sieht die Bilanz so aus: Mehr als 800 Sendungen, alle gestaltet von Brigitte Schmidle, zehntausende Abrufe der Rezepte von Brigitte Pregenzer auf unserer Homepage und insgesamt sechs Hildegard-Bücher, darunter das nunmehr zweite Hildegard-Kochbuch von Brigitte Pregenzer und Brigitte Schmidle.

Wir von Radio Vorarlberg waren zwar von Anfang an von der Wichtigkeit dieses Themas überzeugt, dass das Interesse aber 15 Jahre lang nicht nur anhalten sollte, sondern sogar sich laufend gesteigert hat, war in keiner Weise vorhersehbar. Das Internet hat wesentlich dazu beigetragen, dass nicht nur die an jedem Dienstag ausgestrahlten Beiträge weltweit nachgehört werden, sondern dass sich Fans aus aller Welt – und das ist keine Übertreibung – Woche für Woche die neuesten Tipps herunterladen.

Zum Erfolg der Serie hat sicher beigetragen, dass Hildegard-Expertin Brigitte Pregenzer bei allen Rezepten darauf Wert legt, dass sie leicht sind und den modernen Erfordernissen entsprechen. Zudem bieten die Rezepte durch die typischen Hildegard-Gewürze einen geschmacklich interessanten Bogen, der sich von der mediterranen über die arabischen bis zur asiatischen Küche spannt.

Ich darf auch diesem Buch jenen Erfolg wünschen, den Brigitte Schmidle mit ihren Radio-Beiträgen seit 15 Jahren hat.

Wolfgang Burtscher  
ORF-Landesdirektor

### Hinweis

Alle Speisen und Gerichte, die für dieses Kochbuch fotografiert wurden, hat Brigitte Pregenzer liebevoll zubereitet, mit Freude in Szene gesetzt, und sie wurden auch alle nach getaner Arbeit genüsslich verspeist.

**„Die Erquickung durch Speisen und Getränke  
führt die Seele auch ins Innere des Menschen hinein.“**

(Hildegard von Bingen)

# Wir kochen gerne

Wir kochen wirklich gerne! Es bereitet uns jeden Tag Freude, unsere Lebensmittel sorgfältig auszuwählen und unsere Mahlzeiten selbst zuzubereiten, und das aus vielerlei Gründen. Der wichtigste ist wohl unsere Überzeugung, dass alles, was wir mit Freude und vor allem mit Liebe kochen, ganz besonders gut schmeckt. Alles fließt in die Speisen mit ein: die Qualität und die Wirkstoffe der Produkte genauso wie die Art der Herstellung und die Einstellung bzw. die Liebe der jeweiligen Köchin und des Koches während der Zubereitung. Zudem sind Nahrungsmittel unsere Energie lieferanten. Sie sind maßgeblich für unsere körperliche Fitness, unsere geistige Frische und unsere gute Laune zuständig. Und natürlich kochen wir auch deshalb gerne, weil wir gerne essen! Und damit auch andere in den Genuss unserer Vorlieben und Erfahrungen kommen, haben wir dieses Kochbuch geschrieben.

Da Rezepte im Prinzip kaum mehr neu erfunden werden können, möchten wir gleich an dieser Stelle den vielen Köchinnen und Köchen danken, deren Rezepte uns in all den Jahren als Inspiration für eigene Zusammenstellungen und Gerichte gedient haben. Wir haben unsere kulinarischen Präferenzen und unsere Begeisterung am Zusammenstellen und Zubereiten der Speisen in dieses Kochbuch einfließen lassen und hoffen, dass dies beim Nachkochen und Genießen entsprechend spür- und erlebbar wird. Alle vorliegenden Rezepte sollen daher auch Ihnen als Anregung dienen, um daraus Ihr ganz persönliches Gericht zu zaubern. Da die angegebenen Mengen jeweils unseren Erfahrungen und Geschmacksvorlieben entsprechen, kann es durchaus sein, dass in Ihrer Küche aus den angegebenen 300 Gramm 330 Gramm werden, denn das Maß in der Küche soll immer ein eigenes Maß sein, das sich nach und nach entwickelt. Experimentieren Sie also mit den Rezepten und erweitern Sie diese nach Ihrem Gutdünken. Die Hauptsache ist immer, dass es Ihnen Freude bereitet und schmeckt.



Halten Sie in diesem Kochbuch auch eigene Bemerkungen, Anregungen und Erfahrungen fest und lassen Sie so aus „unserem“ Kochbuch „Ihres“ werden. Teigspritzer und Fettflecken sorgen im Laufe der Zeit für die nötige „Veredelung“, für eine entsprechende „Patina“, zeugen sie doch von einem regen Einsatz und Gebrauch des Buches.

„Einfach kochen 2“ ist der logische Nachfolger von „Einfach kochen“, das mit über 40.000 verkauften Exemplaren seit 2002 Einzug in viele Küchen gehalten hat. Begeisterte Köchinnen und Köche drängen seither auf eine Fortsetzung mit weiteren köstlichen Gerichten. Und hier sind sie nun, 250 neue, gesunde Rezepte nach Hildegard mit dem bewährten Fokus auf regionale und saisonale Produkte und in der bewährten Art der Darstellung. Alle Rezepte dieses Kochbuchs sind neu, bis auf wenige Klassiker wie z. B. Nervenkekse oder Ysophuhn.

„Einfach kochen 2“ setzt den ersten Band nicht voraus, auch Einsteiger in die Hildegard-Küche finden in diesem Kochbuch alle notwendigen Informationen und Hilfestellungen.

Wir hoffen, dass „Einfach kochen 2“ einen festen Platz in Ihrer Küche bekommt und Ihnen immer wieder als hilfreicher Begleiter zur Seite stehen darf. Und wir wünschen Ihnen in jedem Fall viel Freude beim Zubereiten Ihrer Speisen, stets gutes Gelingen und viele genussvolle Mahlzeiten!

Brigitte Pregenzer und Brigitte Schmidle

# Kleine Helfer mit großer Wirkung

Folgende Küchengeräte leisten wertvolle Hilfe, denn sie sparen Zeit und vergrößern den Spaß beim Kochen:

## Apfelzerteiler

Dieser Küchenhelfer entfernt ganz schnell den Butzen und zerteilt den Apfel zugleich in mundgerechte Portionen.

## Flacher Rührbesen

Mit ihm lässt sich das Kochgut problemlos vom Topfboden lösen und somit das Anbrennen verhindern.

## Kleiner Rührbesen

Er kommt in alle Topf- und Schüsselrundungen und ist besonders wertvoll, wenn kleine Mengen in kleinen Gefäßen zu rühren sind. Auch dünnflüssige Teige lassen sich mit ihm gut mischen.

## Schaumkelle

Mit ihr entfernt man den sich bildenden Schaum bei Marmeladen und Suppen. Auch blanchiertes Gemüse oder Knödel lassen sich mit der Schaumkelle gut aus dem Wasser heben.

## Sparschäler

Mit seiner Hilfe lassen sich Gemüse und Obst schnell und sparsam schälen. Zudem erhält man durch ihn feinste Scheibchen und Streifen als Dekoration.

## Sprühflasche

Wer öfter Brot bäckt, spart sich Zeit, indem er das Brot einsprüht statt einpinselt.



## Stricknadel

Sie gehört in die Besteckschublade, damit sie für den Stricknadeltest beim Kuchenbacken sofort zur Hand ist.

## Trichter mit Sieb

Das Sieb verhindert, dass Rückstände in die Flaschen oder Gläser gelangen.

## Trichter mit extra großem Ausguss

Wer Marmeladen und Eingelegtes selber macht, spart sich beim Einfüllen und beim Saubermachen durch den großen Trichter viel Zeit.

## Zestenschneider

Dieser kleine Helfer bringt Schalen von Zitrusfrüchten richtig in Form und verhilft zu feinen Streifen. Diese wiederum lassen sich gut klein schneiden. So können auch ältere Zitrusfrüchte noch bestens verwendet werden.

## Zitronenspirale

Die Spirale steckt man in eine Zitrone bzw. Orange und erhält so jene Menge Saft, die man benötigt. Die Frucht trocknet so nicht aus.



# Ernährung nach Hildegard von Bingen



## Subtilität, Discretio und Seele

In der Hildegard-Ernährungslehre werden die einzelnen Lebensmittel nicht nach Vitaminen, Mineralien oder Spurenelementen aufgelistet, sondern sie werden gemäß ihrer **Subtilität** beschrieben, das heißt gemäß ihrer ganz speziellen feinstofflichen Wirkung. Alles was auf diesem Planeten vorhanden ist, wirkt in einer ganz spezifischen Weise auf uns. Hildegard nimmt mit dem Begriff der „Subtilität“ schon im 12. Jahrhundert etwas vorweg, was in der modernen Ernährungslehre mit Begriffen wie „Bioverfügbarkeit“ oder „Lichtspeicherfähigkeit“ zu fassen versucht wird.

Gerade im Bereich der Ernährung geht es immer wieder darum, bewusst auszuwählen, was wir essen, wie wir Körper, Seele und Geist nähren, denn diese drei Ebenen sind unmittelbar miteinander verbunden und bedingen einander. Was unserem Körper guttut, stärkt auch unsere Seele und fördert gleichzeitig unseren Geist. Nur wenn alle drei Ebenen gut miteinander harmonieren, sind bzw. bleiben wir gesund. Körperliches Wohlbefinden drückt sich durch Schwung und Elan aus und regt zugleich unsere Lebensfreude und unseren Humor an.

Subtilität ist gut spürbar, wenn man bereit ist, sich wieder auf sich selbst zu verlassen und seinen Gefühlen und seinem Wohlbefinden zu vertrauen.

Es ist also nicht egal, was wir essen. Der Mensch ist, was er isst! Es ist von allergrößter Bedeutung, wieder ein besonderes Augenmerk auf die Ernährung zu legen. Am besten wählen wir Bio-Produkte aus unserer Region, denn so werden die Lebensmittel zu Heilmitteln.

Ebenso bedeutsam wie die Subtilität ist die **Discretio**, das rechte Maß, das der Hildegard-Lehre im Allgemeinen und der Hildegard-Ernährungslehre im Speziellen zugrunde liegt. Dabei geht es immer darum, das eigene rechte Maß zu finden. Beim Essen bezieht sich dies sowohl auf die Menge der Speisen, die Abwechslung im Nahrungsangebot als auch auf die Anzahl der Nahrungskomponenten in einer Mahlzeit. Eine Portion einer bestimmten Gemüsesorte ist leichter verdaulich als dieselbe Menge von drei verschiedenen Gemüsesorten. Eine gesunde, maßvolle Abwechslung trägt zum Wohlbefinden genauso bei wie eine

einfache und liebevoll zubereitete Speise. Natürlich darf auch ein genussvolles Schlemmen immer wieder einmal sein, im Sinne der Discretion muss dem jedoch ein bewusstes Reduzieren durch so genannte Entlastungstage folgen. Wenn das rechte Maß im Auge behalten wird, wenn wir immer wieder für Ausgleich sorgen, dann wirkt sich das entsprechend auf unser Wohlbefinden und unsere Lebensfreude aus. Eine Mahlzeit im rechten Maß stärkt und sorgt für Tatendrang. Wer nach dem Essen nur müde und niedergeschlagen ist, hat das rechte Maß verfehlt.

Ein weiterer wichtiger und zugleich faszinierender Aspekt der Hildegard-Ernährungslehre ist der Bezug zur **Seele** des Menschen. Der Zusammenhang von Nahrung und ihren seelischen Auswirkungen wird in neuen Studien auf beeindruckende Weise bestätigt. So erhielten verhaltensauffällige, aggressive Jugendliche einige Wochen lang ganz gezielt eine gesunde Kost serviert, verbunden mit der Auflage, während dieser Zeit auf Fastfood und Softdrinks zu verzichten. Schon bald zeigten alle ein friedvollereres Verhalten, auch ihre Stimmung verbesserte sich deutlich, sie wurden fröhlicher. Als nach Ende der Studie wieder zu Fastfood gegriffen wurde, flammte innerhalb kürzester Zeit die Aggressionsbereitschaft wieder auf. Die Ernährung hat also auch auf unser seelisch-geistiges Wohlbefinden einen offensichtlichen Einfluss.

## Wie ernähre ich mich richtig?

Diese Frage muss immer wieder überdacht und individuell beantwortet werden, denn mit ihr hängt auch die Frage „Wie übernehme ich meinen Teil der Verantwortung?“ zusammen. Wir alle beeinflussen mit unserem Ess- und Einkaufsverhalten Mechanismen, die weit greifende Folgen haben.



Wir können Verantwortung nicht an Supermärkte delegieren und gedankenlos einkaufen, was sie uns anbieten. Wir müssen uns bewusst sein, dass wir mit unserem Kaufverhalten eine Nachfrage steuern, die in anderen Kontinenten Auswirkungen hat.

Kaufen Sie regional ein, wählen Sie Produkte der Saison und achten Sie auf Qualität. Damit haben Sie den Grundstein für Ihre Gesundheit gelegt. Wenn es möglich ist, statteten Sie Ihrem Lebensmittelproduzenten einen Besuch ab und informieren Sie sich so an Ort und Stelle über die Gegebenheiten. Das bietet Einblick in die Grundhaltung des Erzeugers und Sie erhalten auch sonst viele Informationen und Impulse, die Ihnen zu Klarheit verhelfen und Sicherheit schaffen.

Grundsätzlich ist natürlich eine vernünftige Abwechslung, gepaart mit einer freiwilligen Einschränkung in Bezug auf Menge und Vielfalt am sinnvollsten: Reduzieren Sie die Zahl der Beilagen pro Gericht und die Zahl der Gänge, denn je mehr wir unserem Körper zumuten, desto mehr Energie wird für die Verdauung der zugeführten Nahrung benötigt. Diese Energie fehlt uns dann für den weiteren Tagesverlauf und das drückt entsprechend auf die Stimmung. Ein einfaches, wahnschmeckendes Mahl, das mit Liebe zubereitet ist, versorgt uns mit neuer Kraft und lässt uns jene Tätigkeiten gut verrichten, die gerade anfallen und zu erledigen sind.

Etwas ungewöhnlich, aber für viele erleichternd, mag Hildegards Hinweis sein, dass der gesunde, erwachsene Mensch kein **Frühstück** benötigt, da er durch den nächtlichen Schlaf ausgeruht ist und seine Energie nicht gleich für die Verdauung verbrauchen soll. Achten Sie

deshalb auf Ihr Bedürfnis und Ihr Hungergefühl am Morgen und essen Sie erst im Laufe des Vormittags, wenn Ihr Körper danach verlangt.

Spüren Sie bewusst nach, wann Ihre Frühstückszeit ist, und beobachten Sie, wie Sie ein gemütliches Sonntags- oder Urlaubsfrühstück genießen, vor dem Sie bereits aktiv waren.

Die erste Mahlzeit sollte übrigens immer warm sein: ein Habermus zum Beispiel oder ein Grießbrei oder gut gekauftes Brot. Gutes Kauen ist grundlegend wichtig. Trinken Sie während der Mahlzeiten in rechtem Maß, damit die Säfte die Nahrung gut verarbeiten können, die Nahrung selbst jedoch nicht zu sehr verdünnt wird.

Aus aktuellen Studien wissen wir, dass gutes Kauen auch die Bildung von Synapsen im Gehirn anregt und sich somit auch auf unser Wissensvermögen positiv auswirkt.

Kinder, alte und kranke Menschen sollten nach Hildegard immer frühstücken. Falls Kinder das dennoch nicht mögen, dann versorgen Sie sie am Vormittag mit einer gesunden Jause.

Das **Mittagessen** sollte immer Dinkel in Form von Nudeln, Reis, Flocken, Korn oder Schrot als Basis enthalten, ergänzt durch Gemüse oder Salat. Je weniger verschiedene Beilagen bei einem Menü serviert werden, umso leichter verdaulich ist das Mahl.

Achten Sie bei den Mahlzeiten auf eine gesunde Abwechslung und bereiten Sie die Speisen immer liebevoll zu.

Das **Abendessen** kann aus denselben Zutaten bestehen wie das Mittagessen. Es sollte allerdings nach Hildegard noch bei Helligkeit eingenommen werden, im Winter also früher als im Sommer. Da der Körper am Abend die Verdauungstätigkeit immer mehr einschränkt, bleibt zu spät Gegessenes unverdaut im Magen-Darm-Bereich liegen und verursacht dementsprechende Beschwerden.

Denken Sie immer an die Discretio und nehmen Sie Umstellungen Schritt für Schritt in Angriff. Lassen Sie sich also genügend Zeit, damit Veränderungen auch dauerhaft gelingen können.

Je nach **Typ** und je nach **Jahreszeit** ist es sinnvoll, Lebensmittel nach „thermischen Kriterien“ auszuwählen: Maroni, Datteln oder z. B. Quitten wirken auf den Körper wärmend und sollten daher während der Winterzeit bevorzugt gegessen werden. Himbeeren, Zitrusfrüchte, Rindfleisch und Salat hingegen wirken kühlend und sind im Sommer eine gute Wahl. Wenn Sie die Nahrungsmittel nach regionalen und saisonalen Angeboten auswählen, liegen Sie meistens richtig.

Wer traurig ist, sollte nach Hildegard „genügend von den ihm bekömmlichen Speisen essen, damit er durch das Essen wieder belebt wird“. Wer große Freude hat oder verliebt ist, sollte hingegen nur mäßig essen, was meistens ohnehin der Fall ist.

Nach den Mahlzeiten trägt **Bewegung** oder ein Spaziergang zur besseren Verdauung bei. Aber auch ein **Mittagsschlaf** von 10 bis 20 Minuten ist sehr zu empfehlen, da er für körperliche und geistige Fitness sorgt und nachweislich zu mehr Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit führt.

„Alles ist mit allem verbunden“, lässt uns Hildegard wissen. Wenn wir uns möglichst gesund ernähren und so Verantwortung für uns selbst übernehmen (anstatt sie an Ärzte und Krankenhäuser abzuschieben), tragen wir ganz wesentlich zu einem gesünderen Miteinander auf allen Ebenen bei. Es gilt nicht, ständig auf andere zu verweisen und von ihnen Veränderungen einzufordern; es geht darum, selbst Veränderungen in der eigenen Lebensweise vorzunehmen. Hildegard nennt als Wegweiser das freiwillige Einschränken, das Besinnen auf eigene Werte und das Einhalten des rechten Maßes.

## Essen und Genuss

Heute scheint es salonfähig zu sein, sein Essen im Stehen, während des Gehens oder vor dem Fernseher liegend ganz nebenbei einzunehmen. Dass sich das auf das Wohlbefinden auswirkt, ist längst kein Geheimnis mehr. Zudem verliert man das Gefühl für die eigentlichen Essenszeiten und die passende Menge. Auch diesbezüglich lieferte Hildegard schon zu ihrer Zeit wertvolle Anregungen und sie weist darüber hinaus auf wichtige Rahmenbedingungen hin.

Aus heutiger Sicht gilt deshalb:

- Nehmen Sie Mahlzeiten generell in Ruhe und in angenehmer Gesellschaft ein und sprechen Sie dabei über angenehme Themen, denn Fröhlichkeit ist ein wichtiger Bestandteil eines gelungenen Essens. Verschieben Sie Geschäftsgespräche oder Probleme auf einen späteren Zeitpunkt.
- Die Räume sollten durchlüftet, nicht zu warm und nicht zu kalt sein. Genießen Sie auch die Mahlzeiten wohltemperiert und trinken Sie dazu „in rechtem Maß“.
- Decken Sie den Tisch liebevoll und verwenden Sie immer wieder Tischsets und Servietten in wohltuenden Farben und Formen. Auch das Auge isst mit und will entsprechend genießen.
- Als Getränk empfiehlt sich am Morgen Kräutertee und zu den Hauptmahlzeiten eignet sich am besten Leitungswasser (Raumtemperatur). Auch Wein und Bier sind nach Hildegard wertvolle Getränke, wenn sie in Maßen genossen werden. Sie empfiehlt, in den Wein immer ein Stück Brot kurz einzutauchen oder einige Tropfen Wasser beizufügen, damit das Getränk bekömmlicher wird.
- Richtiges Kauen fördert den Genuss, denn es lässt uns die Nahrung so richtig „er-schmecken“. Außerdem werden durch gründliches Kauen die Speisen vorverdaut und die Verdauungssäfte zum Fließen gebracht. Dadurch ist man früher satt und isst weniger, was wiederum der Figur und der Fitness zugutekommt.



# Typisches, Besonderes und zu Bedenkendes

## Dinkel

Die Grundlage der Hildegard-Ernährung bildet der Dinkel. Hildegard beschreibt ihn als das beste Getreide, denn „er bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und rechtes Blut, und er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen“. Der Dinkel ist das Urgetreide, das bereits 2500 v. Chr. in Europa heimisch war und den Hauptteil des Getreideanbaus ausmachte. Nach Hildegard von Bingen ist Dinkel ein grundlegend wichtiges Nahrungsmittel. Untersuchungen haben ergeben, dass eine Dinkelernährung als Basisdiät ernährungsbedingte Gesundheitsschäden ausgleichen kann. Dinkel hat im Vergleich zu anderen Getreidearten optimal ausgewogene Inhaltsstoffe. Er besitzt einen hohen Anteil an essentiellen Fettsäuren, Proteinen und wertvollen komplexen Kohlehydraten. Weiters enthält er Vitamine (B1 und B2), Mineralien (Kalium, Kalzium, Magnesium) sowie Spurenelemente (Zink, Eisen, Kupfer). Einen Zusatzeffekt haben die so genannten nicht verdaulichen Pflanzenfaserstoffe, denn sie tragen zu einer lang anhaltenden Sättigung und in Folge zu einer Gewichtsreduktion bei.

Achten Sie auf reine Dinkelsorten und kaufen Sie, wenn möglich, Biodinkel direkt vom Bauern oder beim Händler Ihres Vertrauens. Ein höherer Preis für höhere Qualität ist gerechtfertigt.

Leider gibt es mittlerweile mit Weizen gekreuzte Dinkelsorten. Das ist nicht nur unehrlich, sondern kann vor allem für Allergiker problematisch werden. Reine Dinkelsorten sind: Oberkulmer Rotkorn, Ebners Rotkorn, Tiroler Rotkorn, Bauländer Spelz, Schwabekorn, Franken-korn und Ostro.

Da das Korn in einen Doppel spelz eingebettet ist, wird es von äußeren Umwelteinflüssen nicht so beeinträchtigt wie Weizen, Roggen oder andere Pflanzen. Durch diesen Spelz ist das Schälen des Korns allerdings sehr arbeits- und kostenintensiv. Zudem liegt der Ertrag pro Hektar beim Dinkel bei 3 Tonnen – beim Weizen sind es vergleichsweise ca. 10 Tonnen. Ein höherer Dinkelpreis, im Verhältnis 3:1 gegenüber dem Weizen, ist also gerechtfertigt.