

Berichte aus der Ebenrain-Küche:

UrDinkel – Schmackhaft und vielfältig einsetzbar

Während der Dinkelanbau früher weit verbreitet war, geriet das Getreide im 20. Jahrhundert in Vergessenheit. Seit einigen Jahren nun erlebt Dinkel wieder eine Renaissance und wird vermehrt angebaut. Die robuste Pflanze liefert ein wertvolles Korn für unsere Küche. Auch in der LZE-Cafeteria wird Dinkel verwendet, erfahren Sie mehr dazu...



Dinkel gehört in die Familie der Weizenpflanzen und gehört zu den alten Weizensorten wie Emmer oder Einkorn. UrDinkel ist eine in der Schweiz gebräuchliche Marke für Dinkel aus vorgegebenem Anbau. Sie garantiert die ausschliessliche Verwendung von alten Schweizer Dinkelsorten, die nicht mit modernem Weizen gekreuzt wurden.

Früher wurde in unserer Gegend sehr viel Dinkel angebaut, der durch den ertragsreicheren Weizen jedoch verdrängt wurde. Da der Dinkel in letzter Zeit bei den Konsumenten an Beliebtheit gewonnen hat, gibt es nun auch wieder verschiedene Dinkelproduzenten in der Region. Die Beliebtheit kommt sicher auch daher, dass einige Menschen Dinkel besser vertragen als Weizen. Menschen, die unter einer sogenannten Weizenunverträglichkeit leiden, vertragen Dinkel häufig besser als Weizen. Weshalb das so ist, konnte bisher jedoch nicht abschliessend geklärt werden (für Zöliakie-Betroffene ist aber der Dinkel keine Alternative, da auch er Gluten enthält!).

Auch in der Ebenrain-Küche und in unserer Kursküche arbeiten wir gerne mit Dinkel.

In der Ebenrain-Küche werden pro Jahr rund 115 kg UrDinkelmehl verarbeitet. Wir backen Kuchen, Weihnachtsgutzi, Grätimanne und auch unsere feinen Crêpes am Ebenraintag sind aus UrDinkelmehl.

Prinzipiell lässt sich Dinkel überall anstelle von Weizen verwenden. Bei Backwaren sollten Sie jedoch berücksichtigen, dass Dinkelbrote oder -brötchen schneller trocken werden. Backen Sie daher besser immer nur kleine Mengen.

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken



Dazu ein feines UrDinkel-Rezept für die kalten Tage:

Dinkelcrêpes mit Zwetschgen

Crêpes - Teig

125 g UrDinkel-Vollkornmehl

125 g UrDinkel-Halbweissmehl

1 KL Salz in eine Schüssel geben, mischen

3 dl Milch

1 ½ dl Wasser

2 Eier verrühren, Mehl mit Flüssigkeit anrühren, 30 Min. zugedeckt quellen lassen

30 g Butter, flüssig, ausgekühlt zugeben, mischen

Backen

Mit wenig Bratöl die Crêpe-Platte oder Bratpfanne auspinseln, soviel Teig hineingeben, bis der Boden der Platte/Pfanne dünn damit überzogen ist. Sobald sich der Crêpe von selbst von der Platte/vom Pfannenboden löst, wenden und die zweite Seite nur kurz backen.

Zwetschgenfüllung

500 g Zwetschgen entsteint

1 EL Unigel*

100 g Zucker, zusammen aufkochen, 2 Min. sprudelnd kochen lassen, pürieren, auskühlen lassen, dann Crêpes mit 2-3 EL Zwetschgenmus füllen. Nach Belieben gehackte und geröstete Baumnüsse darauf geben, Crêpes falten und servieren.

*Unigel ist ein natürliches Geliermittel aus Apfelpektin, Saccharose und Weinsäure

Varianten

- Unigel und Zucker durch Gelierzucker 2:1 ersetzen
- Unigel durch Bio-Unigel ersetzen, Anweisung auf der Verpackung genau befolgen



Quelle Bild Zwetschgenkompott: http://www.lisbeths.de/wp-content/uploads/2015/08/Rotwein-Zwetschgenkompott_4244.jpg

Quelle Logo IG UrDinkel: IG UrDinkel