



# Neue Getreidevielfalt



**Nicht immer wartet man, bis Getreide voll ausgereift ist. Für Grünkern etwa wird es unreif geerntet und dann getrocknet. Grünkern ist eine schöne Bereicherung für unseren Menüplan.**

Getreide zu ernten, bevor die Körner ausgereift sind, hat in manchen Ländern Tradition. Im Orient etwa kennt man Freekeh, das ist unreifer, getrockneter Hartweizen. In Deutschland ist Grünkern sehr bekannt. Der unreif geerntete Dinkel wird auf dem Feuer getrocknet, was ihm eine schöne Rauchnote gibt.

Entstanden ist er aus Not. Denn waren Sommer früher nass und kalt, hatte man keine andere Wahl, als Getreide vor der Reife zu ernten und es dann zu trocknen. In Süddeutschland entwickelte sich daraus die Grünkerntradition. Fürs Trocknen auf dem Feuer, das so genannte Darren, wurden eigene Häuschen erbaut.

Nicht aus der Not, sondern weil er den Speiseplan erweitern möchte, hat Bio-Bauer Klaus Böhler aus Seuzach ZH vor Kurzem begonnen, Urdinkel zu kultivieren und unreif zu ernten. Getrocknet wird sein Getreide ohne Feuer. Aber der Bauer arbeitet daran, den charakteristischen Rauchgeschmack anderweitig ins Getreide zu bringen.



Mit Grünkern kann man sich einen Risotto kochen oder Bratlinge zubereiten. Wer mag legt den Grünkern einen Tag vor der Zubereitung ein, damit das Kochen etwas schneller geht.