

Im Zürcher Tösstal  
fühlt sich der UrDinkel  
sichtlich wohl: Bauer  
Julian Burkhard und  
Sohn Leroy freuen sich  
über die gute Ernte.

*Schweizer UrDinkel*  
**Kornkraftwerk**

Er ist gesund, gibt Kraft und **macht Freude im Gemüt**,  
wie die Äbtissin Hildegard von Bingen einst sagte.  
Für innovative Bauern wie Angela und Julian Burkhard ist  
der UrDinkel das Getreide der Stunde.

Text Karin Oehmigen Fotos Winfried Heinze und Paul Meier Styling Vera Guala



Lasst uns essen!  
Angi, Julian  
Burkhard's Frau, hat  
Äplermagronen für  
ihre hungrigen Män-  
ner gemacht. Das  
urchige Gericht zählt  
zu den Bestsellern  
auf der Menükarte  
der Alpwirtschaft  
Schnurrberg.



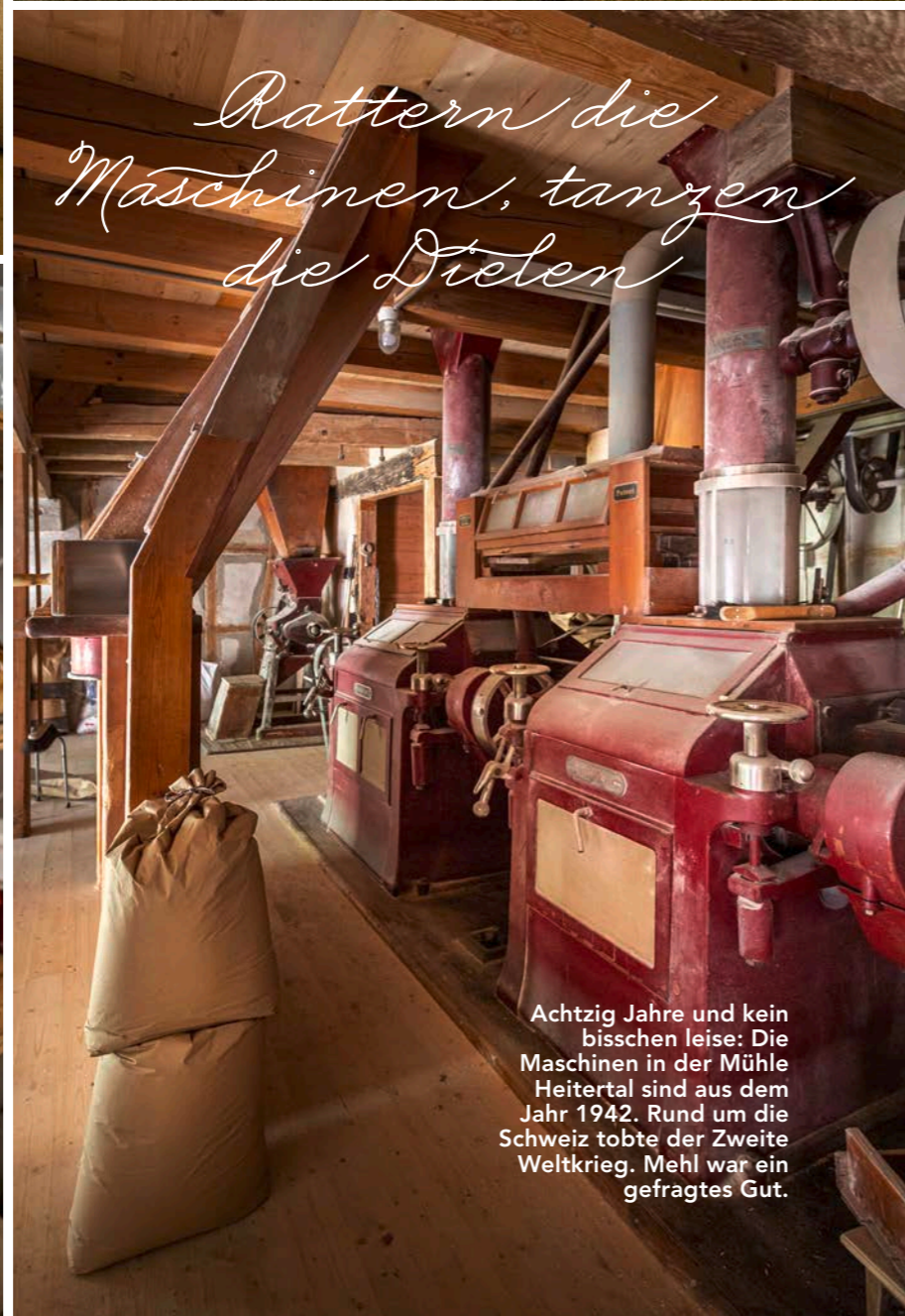
Na, ihr alten Säcke?! In der historischen Mühle Heitertal scheint die Zeit stehengeblieben zu sein. Von Gestern ist sie deshalb nicht.



Brot für die Welt: Am 1. August 2019 pilgerten 600 Gäste auf den Schnurrberg. Das Team der Alpwirtschaft hatte alle Hände voll zu tun.



Mein Freund, der Baum: «Habt Ihr auch so heiss, Leute? Dieser UrDinkel da unten mag ja die Sommerhitze gut vertragen – ich als Kuh aber ziehe ein Schattenplätzchen vor.»



*Rattern die Maschinen, tanzen die Dielen*

Achtzig Jahre und kein bisschen leise: Die Maschinen in der Mühle Heitertal sind aus dem Jahr 1942. Rund um die Schweiz tobte der Zweite Weltkrieg. Mehl war ein gefragtes Gut.



Ähre, wem Ähre gebürt: Jetzt müsste man Rumpelstilzchen sein und Stroh zu Gold spinnen können.



Manchmal ist der Bauer auch ein Werbeträger: Da weiss man doch gleich, wohin das gute Mehl am Ende kommt – auf die Alp Schnurrberg.



Heitere Fahne! Die Mühle im idyllischen Heitertal wurde schon anno 1361 schriftlich erwähnt.



Leroy – zu deutsch: der König – thront auf dem goldenen Schatz. Seine Krone zeigt: Er ist schon weit gereist.



Gut, wenn man einen grossen Papa hat: Julian Burkhard (1,90 Meter) und Sohn Leroy haben im UrDinkelfeld die Übersicht.



Für jedes Familienmitglied eins: Angela «Angi» Burkhard ist ein Backprofi. Brote aus UrDinkel-Mehl sind ihre Spezialität.

## Der UrDinkel hat es gern, wenn man lieb zu ihm ist

**S**chon wieder dieser Kerl aus altem Schrot und Korn! Dem Weizen wird langsam mulmig zumute. Er mag diesen Konkurrenten nicht. Überall auf den Feldern stehen jetzt Schilder mit seinem Namen: UrDinkel. Die Bauern loben ihn über den Klee. Figurbewusste schwärmen von seinen Nährwerten, Bäcker und Köche von seinem nussartigen Geschmack. Dabei ist er, der Weizen, doch der König der Schweizer Kornkammern! Schon im 19. Jahrhundert, als die Industrie immer mehr Agrarland verdrängte, hat er den Dinkel von seinem Thron gestossen und die heimischen Anbaugelände erobert. Neue und einflussreiche Freunde – chemische Dünge- und Schädlings-



Beherrscht ihre Rolle: UrDinkel sei «es Sensibeli», sagt Angi Burkhard. «Er will gehätschelt sein.»

bekämpfungsmittel – förderten seinen Wuchs. Alles war super, bis sich ein Grüppchen ökobewusster Landwirte für die Rückkehr des UrDinkels stark machte. Weil der, im Gegensatz zu ihm, dem Weizen, auch in kälteren Regionen gedeiht, keinen Dünger brauche, kaum je krank werde und mit seinen hochstrebenden Halmen reichlich Streu für die Tiere liefere. Da wars passiert! Zum ersten Mal in seiner Karriere ist ihm, dem Weizen, ein starker Gegner erwachsen. Der UrDinkel, so wird behauptet, habe eine grosse Zukunft.

### VON NATUR AUS ÖKO

Auf der Alp Schnurrberg im Zürcher Oberland ist diese Zukunft schon lange Gegenwart. Sechs Jahre

## Angi's UrDinkelbrot

Für 1 Brot:

- 225 g Wasser • 150 g UrDinkel-Schrot
- 350 g UrDinkel-Ruchmehl • 5 g Hefe • 1,6 dl Wasser • 13 g Salz • Mehl zum Wenden und Backen

Das Wasser aufkochen, zum Schrot geben, mit dem Schwingbesen umrühren, bis sich alles gut verbunden hat. Zugedeckt ziehen lassen, ab und an umrühren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag das UrDinkel-Ruchmehl, Hefe, Wasser und das gekochte Schrot in die Knetmaschine geben. Fünf Minuten schonend im 1. Gang kneten. Salz begeben und ca. 8 Minuten im 1. Gang weiterkneten, bis der Teig glatt ist. Diesen nun während 12 bis 15 Stunden bei Zimmertemperatur aufgehen lassen (zum Beispiel über Nacht).

Den Teig länglich formen, in Mehl wenden und in die gewünschte Backform geben. Wenig Mehl über den Teigling sieben, diesen einschneiden und ohne ihn nochmals aufgehen zu lassen direkt in den auf 180 bis 200 Grad heissen Backofen schieben.

Während der ersten 10 Minuten eine kleine Schale mit Wasser in den Backofen stellen, damit etwas Dampf entsteht. Die Schale danach herausnehmen, und das Brot weitere 40 bis 50 Minuten backen. Brot aus der Form nehmen und auskühlen lassen.



Wo UrDinkel draufsteht, ist auch UrDinkel drin: Erlaubt sind nur alte, hundert Prozent weizenfreie Dinkelsorten.

ist es jetzt her, dass sich das Pächterpaar Angela und Julian Burkhard für den Anbau von UrDinkel entschieden hat. Bereut haben die beiden es nie. «Der UrDinkel ist ein Supergetreide», sagt der 34-jährige Bauer. Robust und anpassungsfähig komme er mit Regen und Trockenheit gut zurecht und sei nahezu resistent gegenüber Pilzkrankheiten. Des UrDinkels Halme, die Julian fast bis zum Kinn hinauf reichen – «und ich bin ein Meter neunzig gross» – bieten den Ähren einen erstklassigen Schutz. Ebenso wie der Spelz, eine naturgegebene Hülle, die jedes Korn wie eine Tresorwand umschliesst und vor dem Eindringen von Schädlingen bewahrt. Als Bauer sei es ihm wichtig, einen Beitrag zu einer nachhaltigen Landwirtschaft zu leisten, sagt Julian Burkhard. «Und der UrDinkel ist von Natur aus Öko.»

#### ERST ERNTEN, DANN RÖLLEN

Es ist Freitag, der 26. Juli, als Julian seinen Sohn Leroy schultert, auf den Traktor setzt und das Strässchen hinunter Richtung Turbenthal tuckert. Der UrDinkel ist reif, will geerntet sein, und Petrus hat grünes Licht gegeben. Das Tösstal flimmert in der Sommerhitze. Nur ab und an ziehen ein paar harmlose Schönwetterwölkchen wie Popcorn über den vergissmeinnichtblauen Himmel. Das Feld der Burkhardts ist leicht zu finden. Schon von Weitem leuchtet es in einem innigen rötlichen Gold, der typischen Farbe des UrDinkels. Julian parkiert den Anhänger, gibt seinem Kollegen auf dem Mähdröschler ein Zeichen, und das brummende Ungetüm nimmt Fahrt auf. Ähre um Ähre verschwindet in seinem mächtigen Leib, bis es satt ist und Millionen von Körnern im hohen, gezielten Bogen auf die Ladefläche des Anhängers speuzt. Noch hält der Spelz die UrDinkelkörner umschlungen. Erst in der Mühle, beim sogenannten Röllen, wird die schützende Hülle entfernt. Es sei ein Glücksfall, dass es in der Nähe, im schönen Heitertal, noch immer eine Müllersfamilie gebe, sagt Julian Burkhard. «Ohne sie hätten wir den UrDinkel gar nicht



Bleibet gesund: Auf dem Schnurrberg ist die Hoffnung gross, dass der 1.-August-Brunch auch in diesem Jahr stattfinden kann.

*Am ersten August darf auch auf der Alp gesündigt werden*

anbauen können.» Als Vertragspartner der Interessengemeinschaft Dinkel muss sich der Bauer an strenge Auflagen halten. Und eine ist, dass sich die Felder im unmittelbaren Einzugsgebiet einer traditionellen Rollmühle befinden müssen. Kurze Transportwege sollen

gewährleistet und die regionale Verarbeitung garantiert sein. So haben auch kleine Mühlen eine Chance.

#### DER MÜLLER IST EINE MÜLLERIN

Der Anblick der Mühle Heitertal stimmt tatsächlich heiter. Das stattliche Gebäude mit den roten Gera-

## UrDinkel-Chäschüechli

Für ca. 10 Wähenförmli:

- 250 g UrDinkel-Halbweissmehl • 90 g Butter • 5 g Salz • 5 g Zucker • 90 g Wasser • Butter zum Ausfetten der Förmli • wenig Mehl
- Füllung:
  - 350 g Tilsiter, gerieben • 4 Eier • 1 dl Milch • Salz, Pfeffer, Muskatnuss, frisch gerieben

Mehl und Salz mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben. Wasser begeben und alles zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. (In der Küchenmaschine: Wasser im 1. Gang langsam zusammenfügen). Den Teig in Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

Wähenförmli mit Butter ausfetten. Leicht bemehlen. Backofen auf 190 Grad vorheizen. Den Teig zu 10 Kugeln

formen. Auf wenig Mehl zu dünnen Rondellen auswallen. In die Förmli legen, Ränder einschlagen. Böden mit einer Gabel dicht einstechen. Mit dem Käse füllen. Eier und Milch in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und wenig Muskatnuss würzen, mischen. Auf die Förmli verteilen. Im Ofen während etwa 25 Minuten backen.

Leicht oder vollständig auskühlen lassen und servieren.



Da konnte sich wohl jemand nicht zurückhalten! Sind ja auch so was von gut, die Chäschüechli aus der Schnurrberger Backstube.

nien vor den Fenstern, liegt eingebettet zwischen Wiesen und Wäldern. Ein Herr Heider, Spross eines im Spätmittelalter bekannten Tösstaler Geschlechts, gab dem idyllischen Ort seinen Namen. Heidertal wurde die Mühle damals genannt und 1361 erstmals schriftlich erwähnt. Heute aber, und das seit einhundertvier Jahren, ist sie im Besitz der Familie Kunz. Rosmarie und Therese, Mutter und Tochter, führen den Betrieb mit dem angegliederten «Müllilade», einem begehrten Ziel für Herzblutbäckerinnen und -bäcker. Mehlweisse Papiersäckchen stehen feinsäuberlich in den Gestellen für sie bereit, wohl gefüllt mit Fünfkorn- und Chnöplimehl, Weiss-, Buure-, Zopf- und Pizzamehl und dem bei den Kunden immer beliebteren UrDinkelmehl. Therese Kunz, die vom Grossvater und Vater das Müllern erlernt und in deren Fusstapfen getreten ist, hat sich auf die Verarbeitung des alten Getreides spezialisiert. Zur Freude von Julian und Angi Burkhard. Nur kleine Familienbetriebe wie die Mühle Heidertal können ihnen heute noch bieten, was sie sich wünschen: «Mehl aus unserem eigenen Getreide.»

#### FREUDE IM GEMÜT

Wo UrDinkel draufsteht, muss auch UrDinkel drin sein. Das ist der Unterschied zum Namensvetter Dinkel, der heute mit modernem Weizen gekreuzt und dennoch als Dinkel verkauft werden darf. UrDinkel hingegen ist ein Qualitätslabel und garantiert, dass nur alte, hundert Prozent weizenfreie Sorten auf seinen Feldern gedeihen. Ein entscheidender Vorteil für Menschen, die Weizen nicht gut vertragen können, über Darmprobleme oder Allergien klagen. UrDinkel ist nicht nur leicht verdaulich und reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Zink und Magnesium – auch sein Gehalt an ungesättigten Fettsäuren ist deutlich höher als der des Weizens. Schon die Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098–1179) wusste um die Vorzüge des alten Getreides. Er sei «warm und kräftigend», hielt die Äbtissin in



Schön wild: «Unkraut ist die Opposition der Natur gegen die Regierung der Gärtner», schrieb einst der Künstler Oskar Kokoschka.

ihren medizinischen Aufzeichnungen fest, mache frohen Sinn und «Freude im Gemüt.» Wer Angela Burkhard in ihrer Backstube sieht, einen kleinkindgrossen, wohl aufgegangenen UrDinkelteig in den Armen, hegt an Hildegard von Bingens Worten keinen Zweifel.

Mit rosigen Wangen und einem Strahlen, das der Sonne draussen Konkurrenz macht, krepelt sie die Ärmel ihres Bäckerschurz zurück und macht sich flugs daran, das Teigbaby in Laibe zu verwandeln. Der 1. August steht bevor und mit ihm der weitum bekannte Schnurr-



Würzig und mit Biss: Angis Salat aus UrDinkel-Körnern. Wer mag, kann ihn auch aus Kernotto, dem Schweizer UrDinkel-Reis, zubereiten.

## UrDinkel-Salat

Für 4 Personen:

- 1 Liter Wasser • 300 g UrDinkel-Körner • Salz
- 4–5 EL weisser Balsamicoessig • 3–4 EL Rapsöl • Kräutersalz
- Pfeffer • 2 Tomaten, in feine Würfel geschnitten • 1 Stange Lauch
- 2 Rübli • 1 kleine Zwiebel • etwas Rapsöl • frische Kräuter nach Geschmack

Wasser aufkochen, UrDinkel-Körner beigegeben, aufkochen, 2–3 Minuten offen köcheln, dann zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte 20–25 Minuten quellen lassen.

Inzwischen aus Essig, Öl, Kräutersatz und frisch gemahlenem Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Wenn die Körner gar sind, mit einer Gabel lockern und noch warm zur Vinaigrette geben, gut mischen. Die gewürfelten Tomaten zugeben. Den Lauch in Ringe schneiden, die Rübli und die Zwiebel rüsten, in Würfel schneiden. Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen. Lauch, Rübli- und Zwiebelwürfel zugeben und dünsten, bis sie weich sind aber noch etwas Biss haben. Unter den Salat mischen. Etwas durchziehen lassen nochmals abschmecken und anschliessend nach Lust und Laune mit frischen Kräutern servieren. Sehr gut passen Pimpernelle und die zarten Blätter vom Borretsch, in feine Streifen geschnitten.

berg-Brunch. Dass sie und ihr Team mit einem Riesenansturm auf die Alpwirtschaft rechnen müssen – «letztes Jahr sind gut 600 Gäste gekommen» –, scheint sie nicht sonderlich aus der Ruhe zu bringen. Arbeit ist sie gewohnt.

Als sie und Julian den Schnurrberg samt Bauernhof und Restaurant übernehmen konnten – neun Jahre ist das jetzt her –, ging zwar ein lang gehegter Traum in Erfüllung, doch ausgerechnet im ungünstigsten Moment. Julian, ein gelernter Zimmermann, steckte im letzten Jahr seiner Weiterbildung zum Bauführer und musste von Montag bis Freitag in Aarau sein. Für die Arbeit auf der Alp blieb nur am Wochenende Zeit. Angi musste einspringen und einen Doppeltjob stemmen. Zum Glück war sie ein Profi und wusste, wie ein Hof zu bewirtschaften ist. Schon mit 20, nach ihrer Ausbildung zur Bäckerin und Konditorin, hatte sie die Bäuerinnenschule im Kloster Fahr absolviert. Doch der Schnurrberg verlangte weit mehr, als Kühe, Geissen und Enten zu hüten. Ein wichtiges Standbein war auch das Restaurant, um das sich die Pächter, in diesem Fall nur Angi, zu kümmern hatten. Also? Stand sie jeden Morgen mit den Hühnern auf, erledigte die Arbeit im Stall, sprang unter die Dusche und hastete in die Küche. «Um halb zehn, wenn die ersten Gäste eintrudelten, musste alles bereit sein.» Damals hatte sie sich oft gewünscht, dass es endlich einmal regnen und die Ausflügler zuhause bleiben würden. Doch im Sommer 2011 stellte sich Petrus taub: «Fast jeden Tag Traumwetter und die Terrasse bis zum letzten Stuhl besetzt.»

#### HERRIN DER ÖFEN

Heute kann Angi darüber lachen. Damals aber wusste sie oft nicht, wie sie den Doppeltjob bewältigen sollte, hätte manchmal am liebsten alles hingeschmissen. Trotzdem hielt sie durch, das Jahr ging vorüber und Julian, der schon als Bub davon geträumt hatte, Bauer zu werden, konnten endlich den landwirtschaftlichen Betrieb übernehmen. Fast 50 Hektaren Weide- und

*Beinah wäre ihr  
Alptraum zum  
Albtraum geworden*



Stolze Gärtnerin: Angela Burkhard weiss auch über die heilende Wirkung ihrer Kräuter Bescheid.

Ackerland – auf der Alp und unten im Tal – gehören heute dazu, 80 Rinder, die jedes Jahr auf dem Schnurrberg sömmern und zwölf eigene Mutterkühe, die auf den Wiesen rund um die Alpwirtschaft grasen, zusammen mit Geissen, Hühnern und glücklichen Schwei-

nen. Angi führt nicht nur die Beiz – sie ist auch die Herrin der Öfen, hat sich im Untergeschoss des Hauses eine Backstube eingerichtet. Neben Süssem und Salzigem für die Gaststube stellt sie UrDinkel-Produkte für den Über-die-Gass-Verkauf her: Nussgipfel, Teigwaren und «Angi's

## Äplermagronen Alp Schnurrberg

Für 4 gute Esser:

- 1,5 Liter Wasser • Salz • 500 g Kartoffeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten • 500 g UrDinkel-Magronen
- 5 dl Rahm • Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss, frisch gerieben • 200 g frisch geriebener Tilsiter • 3 EL Butter • 2–3 Zwiebeln, in feine Ringe oder in Würfeli geschnitten

Wasser aufkochen, Salz begeben. Erst die Kartoffelwürfelchen, dann die Magronen begeben und so lange köcheln lassen, bis Kartoffeln und Teigwaren den richtigen Biss haben. In ein Sieb giessen.

Den Rahm in eine Pfanne geben und erhitzen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und wenig frisch geriebener Muskatnuss würzen, aufkochen. Magronen, Kartoffeln und Käse begeben und unter ständigem Rühren schön cremig

werden lassen.

Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen, Zwiebelringe oder -würfeli zugeben und unter ständigem Rühren goldbraun braten. Vorsicht: Sie dürfen nicht verbrennen.

Magronen auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und die knusprigen, goldbraunen Zwiebeln darüber geben.



Kulinarischer Alpsegen: Die Magronen aus UrDinkelmehl à la Schnurrberg werden in der Backstube von Hand gefertigt und auch über die Gass verkauft.

feines UrDinkelbrot», das zu einem Drittel aus UrDinkel-Schrot und zu zwei Dritteln aus UrDinkel-Ruchmehl gebacken wird. Ein Rezept, an dem sie «lange getüftelt» habe, wie sie sagt. Der UrDinkel sei zwar ein tolles Getreide, könne aber auch ein rechter Dickkopf sein. «Man muss sich auf ihn einlassen und herausfinden, was ihm passt und was nicht.» So gingen seine Teige zwar sehr gut auf, fielen aber auch rasch wieder zusammen. «Pasta bekommt schnell Spannungsrisse, wenn du



Zu heiss zum Draussensitzen: Zum Glück hat die Alpwirtschaft auch eine Gaststube.

nicht aufpasst» und Spätzliteig dürfe man lediglich rühren, nie schlagen. «De UrDinkel isch halt es Sensibeli», sagt sie, lächelt mütterlich-verzeihend und versetzt dem inzwischen portionierten Brotteig ein paar sanfte, aufmunternde Klapsse. «Wenn du lieb mit ihm bist, belohnt dich der UrDinkel reichlich.»

#### ZWEI HUNGRIGE WÖLFE

Für Bäckerinnen und Köche ist das Getreide ein wahrer Tausendsassa. Man kann es in Halbweiss-, Weiss-, Ruch- und Vollkornmehl verwandeln; in Grütze, Griess, Schrot und Dunst, aber auch in Flocken, Bul-

gur, Popcorn und in einen kernig-würzigen Dinkelreis, der hierzulande als Kernotto bekannt geworden ist. Schweizer Kernotto-Pionier ist die Familie Thommen, die im Baselländischen Eptingen einen Biohof und eine Steinmühle betreibt. Doch auch bei Burkhardts im Kanton Zürich, auf dem 722 Meter hoch gelegenen Schnurrberg, hat der UrDinkel-Reis einen festen Platz im Sortiment und auf der Menükarte ihrer Alpwirtschaft. Ebenso wie die unpolierten, gesunden Kerne, die Angi am liebsten in einen Salat verwandelt, mit klein geschnittenen, knackigen Gemüsen

und frischem Grün aus dem eigenen Kräutergarten: Thymian, Rosmarin oder Borretsch – einem von Bienen umsummten Salatkraut, dessen haarige Blättchen erfrischend fein nach Gurke schmecken. In dünne Streifen geschnitten, passen sie bestens zum würzigen UrDinkelkorn, «und die veilchenblauen Blüten sind ein schönes Dekor.» Eine Handvoll hat Angi zur Seite gelegt, streut sie über eine Schüssel mit duftenden Älplermagronen. «Für meine beiden Männer», sagt sie und strahlt. Julian und Leroy sind von der Ernte zurück und haben Hunger wie ein Wolf. Wie zwei Wölfe. 🍌



*Heute gönnen wir uns eine Linzer-Torten-Diät*

UrDinkel ist ideal für Kuchen und Gebäck. Denn: «Der Teig zieht sich nach dem Ausrollen nicht zusammen», wie Angi Burkhard sagt. Ihre Linzer Torten sind ein Augen- und Gaumenschmaus. Ob das Ur-Rezept im österreichischen Linz erfunden wurde oder, wie der Autor Alfred Polgar in einer Glosse in die Welt setzte, von einem Wiener Konditor namens Linzer, kann bis heute niemand sagen. Angeblich soll es schon im alten Rom Torten mit einem ähnlichen Aussehen gegeben haben. Sicher ist, dass die Linzer heute mit Himbeer- oder Johannisbeerkonfitüre, «Ribisel» sagen die Österreicher, bestrichen und der Teig mit Zimt gewürzt wird.

## Streuselkuchen mit Himbeeren

Für ca. 8 Stück:

Streusel:

• 50 g UrDinkel-Weissmehl • 50 g Zucker • 50 g Butter, kalt

Kuchen:

• 200 g Butter, weich • 200 g Zucker • 2 Eier • 300 g UrDinkel-Weissmehl • 200 g geschälte, gemahlene Mandeln • 2 TL Backpulver • 500 g Himbeeren

Für die Streusel Mehl und Zucker mischen. Butter in kleine Würfel schneiden und begeben. Mit den Fingern zu einer bröseligen Masse mischen, kühl stellen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Form (eine Kasten- oder eine quadratische Form à ca. 23 x

23 cm) mit Backpapier auslegen. Butter und Zucker mit einem Handrührgerät zu einer hellen Masse rühren. Eier nacheinander dazumischen. Mehl, Mandeln und Backpulver unterrühren. Den Teig in die Form geben. Erst die Himbeeren, zum Schluss die Streusel darauf verteilen. Form in die Mitte des heissen Backofens schieben und 40 bis 50 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.



Zum Fingerabschlecken gut: Angis Himbeer-Streuselkuchen ist schneller gegessen als sie «UrDinkel isch guet und git e gueti Luune» sagen kann.



Von Natur aus Öko:  
Der UrDinkel muss  
weder gedüngt  
noch mit Pestiziden  
behandelt werden.

## Getreide mit eigenem Label

Nur alte, echte Dinkelsorten dürfen den Namen UrDinkel tragen

**Anfang** Die ältesten Dinkelfunde Europas stammen aus der späten Steinzeit (ca. 2000 Jahre vor Chr.). Das widerstandsfähige Getreide, vermutlich als **natürliche Kreuzung zwischen Emmer und Zwergweizen** entstanden, wurde auch mit dem kühleren und feuchteren Klima der Bronzezeit (ab 1500 vor Chr.) bestens fertig und eroberte die Anbaugebiete in ganz Europa.

**Bedrohung** Im 19. Jahrhundert, als sich der Agrar in einen Industriestaat wandelte, veränderte sich auch die Landwirtschaft. Neue Maschinen, Düngemittel, Pestizide und gezielte Züchtungen erleichterten den Bauern den Getreideanbau. Der **Weizen konnte nun auch nördlich der Alpen angepflanzt werden** und versprach den Bauern höhere Erträge. Am Ende des 20. Jahrhunderts und nach 3000 Jahren Hochkultur drohte der Dinkel von den hiesigen Feldern zu verschwinden.

**Comeback** Bauern und Müllern aus klimatisch benachteiligten Gebieten ist es zu verdanken, dass der Dinkel in der Schweiz wieder an Boden gewinnt. Er liefert zwar kleinere Erträge, doch zugunsten einer höheren Qualität. Dass er **den Verzicht auf Dünger und Pestizide** ermöglicht, ist auch für kritische Konsumentinnen und Konsumenten von wachsender Bedeutung.

**IG Dinkel** Der Dinkel ist von Natur aus ein Öko-Getreide. Dank seiner hohen Halme sind die Ähren vor Pilzkrankheiten besser gewappnet, und die

Kornhülle, der sogenannte Spelz, bietet ihnen Schutz vor Schädlingen. Diese Vorteile kommen aber nur bei den alten, nicht mit modernem Weizen gekreuzten Sorten zum Zug. Um deren Anbau zu fördern, wurde 1995 die Interessengemeinschaft (IG) Dinkel gegründet ([www.urdinkel.ch](http://www.urdinkel.ch)) und ein Jahr später der Name UrDinkel als Marke eingetragen. Deren Verwendung ist an ein **strenges Pflichtenheft** gebunden. Neben der Auflage, dass nur die alten, hundert Prozent weizenfreien Sorten ohne halmverkürzende Pflanzenbehandlungsmittel angebaut werden dürfen, sind nur Produzenten von IP- oder Bio-Suisse-Betrieben zugelassen. Zudem muss die Ernte in einer traditionellen Rollmühle der Region (Entfernung maximal 30 Fahrkilometer) weiterverarbeitet werden. Die Zertifizierung und Prüfung ist einer unabhängigen Kontrollstelle, der ProCert in Bern, unterstellt.

**Kornkraftwerk** Nährwertanalysen bestätigen, dass UrDinkel ein **hervorragender Proteinlieferant** ist. Neben essentiellen Aminosäuren enthält er wertvolle Mineralstoffe wie Zink und Magnesium. Er ist leicht verdaulich und löst bei empfindlichen Menschen weniger Allergien aus. Frei von Gluten ist er nicht.

**Rezepte** und Tipps für Küche und Backstube findet man in den **Büchern** von Judith Gmür-Stalder: «UrDinkel Backbuch», «UrDinkel Kochbuch», «Alles vom Blech», «UrDinkel Guetzli» und «UrDinkel Pasta» (Fona Verlag, [www.fona.ch](http://www.fona.ch)). 🌟

Text **Karin Oehmigen**

Uraltes Getreide: Bis zum 20. Jahrhundert war Dinkel die Nummer eins in Europa.