

# Bio Grünkern (ganzes Korn)

Grünkern ist keine eigenständige Getreideart, sondern eine Sonderform des Dinkels. Für Grünkern wird unreifer Dinkel geerntet ( in der sog. Milchreife) und über Eichen- oder Buchenholz im Ofen gedarrt. Hierbei erhält der Grünkern seinen typischen, leicht rauchigen Geschmack.

Die Tradition, einen Teil der Dinkelernte vorab als Grünkern zu ernten, stammt wohl aus dem 16./17. Jhd. Als Folge von mehrjährigen Ernteaussfällen und Missernten wollten die Menschen wohl auf diese Art vorab einen Teil der Dinkelernte retten.

Grünkern zeichnet sich ernährungsphysiologisch durch einen hohen Gehalt an B-Vitaminen aus und gelten daher auch als "Nervennahrung". Weiterhin sind Mineralstoffe wie Magnesium und Phosphor enthalten.

## Zubereitung:

Die Getreidekörner zunächst im Sieb gründlich abspülen. Mit der doppelten Menge an Wasser oder auch Gemüsebrühe für 10 Minuten kochen und dann bei kleiner Hitze noch 30-40 Minuten quellen und köcheln lassen.

Auch möglich: Grünkern über Nacht in der doppelten Menge kaltem Wasser einweichen, dies verkürzt die Garzeit. Grünkern am nächsten Tag einfach im Einweichwasser kochen. Dies bringt den Vorteil, dass alle wertvollen Vitamine erhalten bleiben.

Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1451 kj
Brennwert kcal	343 kcal
Fett	2,7 g
Kohlenhydrate	63 g
Ballaststoffe	9,9 g
Eiweiß	12 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Dinkel	Ja

## Zusätzliche Informationen

kann produktionsbedingt Spuren von Soja und Sesam enthalten