

*Buch: „Die Vollwertkochschule“ von  
Christl und Gabi Kurz*

## **Vom Grünkern**

Urprinzip: Lebenskraft, Kreativität  
Fixstern: Sonne  
Wochentag: Sonntag

Grünkern ist Dinkel, der noch nicht erwachsen ist.

Er wird in der Milchreife geerntet, wenn der Stärkekern noch cremig-milchig ist und dann über dem Holzkohlenfeuer bei ca. 120°C drei Stunden »gedarrt«, also geröstet.

Dabei mausert sich das Milchkorn zu einer ernstzunehmenden Delikatesse, raffiniert genug, um in so manchem Fleischesser die Illusion vom Hackfleisch-Pflanzerl zu wecken, obwohl er gerade ein braves Grünkernlaibchen auf dem Teller hat.

Leider hat der Grünkern durch das Darren seine **Lebendigkeit eingebüßt** und kann folglich weder gekeimt werden, noch eignet er sich für's Müsli.

Aber er bietet hervorragendes Kochmaterial, kann sich guten Nährwerts und leichter Bekömmlichkeit rühmen und geschmacklich beeindrucken.