

Dinkel

Dinkel (*Triticum aestivum* subsp. *spelta*) oder Spelz (auch: Spelt, Fesen, Vesen oder „Schwabenkorn“) ist eine [Getreideart](#) und ein enger Verwandter des heutigen [Weizens](#). Es gibt sehr viele Mischformen und Übergänge zwischen „modernem“ Weizen und Dinkel, weil beide in manchen Regionen gemeinsam angebaut und auch miteinander gekreuzt wurden. [Dinkel wird in jüngerer Zeit in Deutschland wieder verstärkt angebaut. Die Anbaufläche wurde auf über 50.000 ha ausgeweitet. Typische Anbauggebiete sind [Baden-Württemberg](#) (Sorten: Bauländer Spelz, Schwabenkorn), die [Schweiz](#) (Sorten: Oberkulmer Rotkorn, Oströ), [Belgien](#) (Rouquin), [Finnland](#) (Speltti) und Nordspanien (Escanda).



Rezept Süßer Dinkelbrei (4 Personen)

300 g geschroteter Dinkel, 600 ml Wasser, 3 Teelöffel Honig, 2 Esslöffel Sahne, frische Obst nach Bedarf

Dinkel in kaltem Wasser einige Zeit einweichen lassen. Dann mit dem Wasser aufkochen und ca. 25 min weiter (mit Deckel) quellen lassen. Den Brei etwas abkühlen lassen. Honig und Sahne unterrühren. Dazu schmeckt klein geschnittenes Obst. Besonders Banane. Lecker auch mit Rohrzucker gewürzt.