

Bei der Dinkelbäuerin

*Wenn das Korn reif ist,
schauen die Ähren nach unten.*



*Familie Metzler-Weidele aus Poppenhaus
bei Wolfegg baut seit zwei Generationen
auf ihren Feldern Dinkel an.*

Über einen Männermangel kann man sich auf dem Bauernhof nicht beschweren. Trotzdem ist es eine Frau, die den Laden schmeißt. »Ich bin hier der Bauer«, sagt Sigrid Metzler. Sie hat von ihren Eltern den Biolandhof übernommen. Doch das hält ihre Männer nicht davon ab, sie mit Ratschlägen zu überschütten. »Mein Vater schwätzt mir rein, mein Mann schwätzt mir rein, selbst meine Buben schwätzen mir rein«, lacht sie. Allerdings macht die sympathische Bäuerin nicht den Eindruck, als könnte sie sich gegen diese geballte Männerbesserwisserei nicht zur Wehr setzen. Ein kurzer Blick genügt, und die Männer sind in die Schranken verwiesen. Nun gut: Man muss den Männern auch zugute halten, dass sie Bescheid wissen. Ihr Mann ist beruflich leidenschaftlicher Rinderzüchter. Ihr Vater hat jahrzehntelang den Hof geführt. Ihm ist es auch zu verdanken, dass auf dem Hof nicht nur Kühe stehen, sondern es auch Dinkel gibt.

Brennts Mus

Warum Dinkel? Man könnte auf den Feldern sicher etwas anbauen, was ertragreicher wäre. Angefangen hat es vor 40 Jahren, als man in der Familie mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte. Plötzlich wurde die Ernährung ein wichtiges Thema. Und da stieß die Familie auf Dinkel. Besser gesagt, sie entdeckte ihn wieder. Als Sigrid Metzlers Vater noch ein Kind war, hat seine Familie schon Dinkel angebaut, erinnert er sich. Lange Zeit war der Dinkel die Hauptbrotf Frucht in Württemberg und ein wichtiger Bestandteil des Frühstücks, erzählt Konrad Metzler. Jeden Morgen, um Punkt 6 Uhr, hatte eine Magd einen dampfenden Topf voller Habermus zubereitet.

Familie, Knechte und Mäde saßen um einen großen Messingtopf herum und löffelten das Mus heraus. Und jeder versuchte, erzählt



Brennts Mus*

Musmehl (Dinkelvollkornschrot) im leeren Topf unter dauerndem Rühren und ohne Fett anrösten (anbrennen), mit Wasser ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen bis ein Brei entsteht. Eine Prise Salz zufügen und etwas Butter auf dem Brei verlaufen lassen und gleich genießen. Pro Person 2 EL Schrot und eine Tasse Wasser. *Kennt man auch untern dem Namen schwarzes Mus oder Habermus.

Die Höhe hat der Dinkel schon erreicht. Jetzt muss er noch reif und gelb werden.



Hildegard und der Dinkel

- Dinkelkorn enthält die **lebensnotwendigen Grundbasisstoffe** wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien.
- Für Kinder enthält er wichtige Aufbaustoffe, älteren Menschen verhilft er dank der wichtigen Vitalstoffe zu einem aktiven Immunsystem und Sportler profitieren von der ausgewogenen Zusammensetzung.
- Auch bei **Magen- und Darmerkrankungen sowie Stoffwechselleiden** ist das Korn eine gute Wahl.
- Der Eiweißanteil mit 13,1% im Dinkel ist im Verhältnis zu anderen Nahrungsmitteln recht hoch. Bausteine des Eiweißes sind die Aminosäuren, die für den Körper essenziell sind. Im Vergleich zu Weizen hat Dinkel einen deutlich höheren Gehalt an den beiden **essenziellen Aminosäuren Phenylalanin und Tryptophan**. Eine Mangelerscheinung dieser Stoffe kann Depressionen, aber auch Parkinson auslösen.
- Bei Dinkel treten **weniger Allergien und Unverträglichkeiten** auf. Dinkel ist zwar nicht glutenfrei, wird aber oft besser vertragen als Weizen-Gluten.
- **Aber Achtung:** Oft ist Dinkel mit Weizen gekreuzt. Dadurch kann er die Eigenschaften des Urdinkels verlieren. Typische Urdinkel-Sorten sind Oberkulmer Rotkorn, Ebner-Rotkorn, Frankenkorn, Schwabekorn und die Sorte Ostro.

der Altbauer schmunzelnd, eine Rille in das Mus zu machen, damit das gute Schmalz, das zur Verfeinerung dazugegeben wurde, zu einem floss.

Urdinkel – keine Frage

Kurz und gut, der Dinkel musste zurück aufs Feld! Wenn das damals mit dem Anbau geklappt hat, dann klappt das wieder! Aber woher den Dinkel nehmen? Irgendein beliebiger Dinkel, das war Metzlers klar, kam nicht aufs Feld. Es musste schon ein Urdinkel sein. Also pflanzen sie Oberkulmer Rotkorn an. Eine gute Entscheidung. Das merken auch die Kunden der Metzlers, die immer wieder erzählen, dass sie Weizen nicht vertragen, Dinkel aber schon. Verständlich, dass Konrad Metzler nach wie vor vom Dinkel überzeugt ist. Warum Dinkel teurer als Weizen ist, erklärt sich, wenn man Sigrid Metzler über den Hof folgt und sich ansieht, wo der Dinkel gelagert und weiterverarbeitet wird. Bei Dinkel ist ein zusätzlicher Arbeitsschritt nötig. Ah, und da steht die Mühle! Nein, verbessert, die Dinkelbäuerin. Es sieht zwar wie eine aus, ist aber eine Gerbe. Darin befinden sich große Mühlensteine. Doch das Korn wird nicht gemahlen, sondern erstmal freigelegt.


Im Unterschied zu Weizen ist das Dinkelkorn fest mit den Spelzen, der Schutzhülle, verwachsen. Diese werden durch die zwei Tonnen schweren Mühlensteine, ja, man kann sagen, weggerubbelt. Dieser Vorgang des Entspelzens heißt Gerben, erklärt die Dinkelbäuerin. Und was passiert mit den Spelzen? Als reines Abfallprodukt wäre es zu schade. Früher, aber auch heute noch wird es als Dämmmaterial im Ökobau verwendet. Man muss nur aufpassen, dass es keine Probleme mit Mäusen gibt, erzählt Sigrid Metzler.

Wettersegen

Dinkel verträgt, auch dank der fest verschlossenen Spelze raues, feuchtes sowie trockenes Klima und ist an sich recht anspruchslos.

Noch ist das Dinkelkorn von den schützenden Spelzen umhüllt.





Dennoch: »Halte Ungewitter und Hagel, Überschwemmung und Dürre von uns fern«, zitiert Sigrid Metzler leise. Dieser Wettersegen ist hier auf dem Hof kein veraltetes Sprüchlein, das man in der Kirche aufsagt, sondern Realität. Beim Dinkel ist man wie überall in der Landwirtschaft auf das Wetter angewiesen. Letztes Jahr waren die Halme prächtig. Groß und schwer waren sie. Kurz vor der Ernte begann es zu hageln und zerschmetterte viele der Ähren.

Und dieses Jahr, bei dem Regen und der Nässe, haben Pilze leichtes Spiel. Mal sehen, sagt die Bäuerin und seufzt, wie viel dieses Jahr in der Erntekammer landet. Hinzu kommt, dass es für sie als Biobetrieb nicht einfacher wird. Unkraut wird nicht gespritzt, sondern nur gestriegelt. Auch in der Kornkammer hat man nur wenige Möglichkeiten, sich gegen Kornkäfer und andere Schädlinge zu wehren. »Die Ernte lob ich erst, wenn sie im Silo ist«, sagt Sigrid Metzler.

Text: Monika Läufler / Fotos: Monika Läufler (4); privat (2) §

