meine Land Küche

EINE KULINARISCHE ENTDECKUNGSREISE

4 | 2010 | 3,8
Österreich 4,30 € • Ita
BeNeLux 4,50 € • Frankre
Schwe

SÜSS Agnes Flügels Honig-Kreationen

RAFFINIERT Haxe mit Zuckererbsen

REISE Mecklenburg-Vorpommern

Genießer-Glück wächst gleich nebenan

Das schenkt uns der Sommer

BRÖTCHEN heißen bei Margret Lang Bällchen. Diese sind mit Sesam, Sonnenblumenkernen und Röstzwiebeln angereichert. Viele Nachbarn holen sie bei ihr fürs Frühstück

Dinkel

In den Vierlanden erfindet Margret Lang mit ihren leckeren Spezialitäten das gesunde Urgetreide neu

ÜBER 100 JAHRE ALT ist die traditionelle Vierländer Tracht mit viel Silberschmuck. Margret Lang trägt sie, wenn sie ihre Produkte auf Märkten verkauft

Den Brotteig knetet und verarbeitet Margret Lang immer auf der Holzplatte, „um die warme Energie des Dinkelteigs zu nutzen", sagt sie. Mit einer Palette holt sie eine neue Portion aus dem Bottich. Sieben Kilo Teig hat Margret Lang vorbereitet. Daraus formt sie nun 24 Brötchen und acht Baguettes. Später wird sie noch sechs verschiedene Brote backen. Dazu mehrere Torten. Alles aus Dinkel, „für mich das gesündeste Korn, das es gibt, reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen". Die 57-Jährige setzt voll auf das Getreide, verwendet gar kein Weizenmehl mehr.

Wie einst die Oma

Zuerst verkaufte Margret Lang ihre selbst gebackenen Brote, Kekse und Kuchen nur auf Märkten. Immer mehr Leute begeisterten sich für ihre Dinkelspezialitäten. „Wer Probleme mit seiner Ernährung hat, z. B. bei Nahrungsmittelallergien, oder einfach nur gesund essen möchte, für den ist das Getreide ideal", sagt sie. „Dinkel ist basisch und übersäuert unseren Körper nicht noch mehr." Seit einem Jahr betreibt sie deshalb >

DA IST NUR BIO DRIN Jedes Bällchen wird von Hand geformt. Das Mehl dafür mahlt Margret Lang in einer Hammermühle

HERZHAFT UND FEIN Brot aus der Dinkelbackstube gibt es mit Malz und Röstzwiebeln, aber auch mit Haselnüssen

Bohlsener
MUH

WILLKOMMEN! Neben ihrer kleinen Dinkel-Backstube betreibt Margret Lang seit einem Jahr in ihrem alten, schönen Haus am Deich auch noch das „Café Vierlanden". Bis zum Krieg hatten die Großeltern hier einen Krämerladen und eine Gastwirtschaft. Enkelin Margret setzt diese Tradition fort

> in Neuengamme bei Hamburg neben ihrer Dinkel-Backstube auch noch das gemütliche „Café Vierlanden". Damit hat die Inhaberin eine alte Tradition in ihrer Familie fortgesetzt. „Schon meine Großeltern haben in diesem Haus früher eine Krämerei und Gastwirtschaft betrieben." Jetzt zieht es jede Woche eine stetig wachsende Stammkundschaft in die Vier- und Marschlande, um bei Margret Lang auf einen Kaffee mit Kuchen einzukehren oder eine Tüte Dinkelkekse, hausgemachte Marmelade und Gelees oder fruchtigen Essig für zu Hause einzukaufen. Auch die gesundheitsfördernden Dinkelkissen stellt Margret Lang inzwischen selbst her.

Damit hatte ihre Leidenschaft für das Getreide vor 13 Jahren eher zufällig begonnen. Weil ihr Mann Hans-Otto unter Rückenschmerzen litt, kaufte sie ihm zur Linderung ein wärmendes Kissen, gefüllt mit Dinkelkörnern. Seitdem beschäftigt sie sich intensiv mit dem Urgetreide, das man schon seit 8000 Jahren kennt. Kelten und Ägypter haben es zuerst angebaut. In Deutschland war es lange die Hauptgetreidefrucht. Aber dann verdrängte Weizen den Dinkel: Er bringt mehr Erträge und ist einfacher zu verarbeiten. Dinkelkörner sind fest von den Spelzhüllen umschlossen. Vor dem Mahlen müssen sie maschinell getrennt (gegerbt) und dann gereinigt werden. Darin liegt aber auch das Plus: Dinkel ist sehr robust, anspruchslos und schädlingsresistent – ideal für ökologischen Anbau.

Das Urgetreide erlebt eine Renaissance. Auch im Kuchen schmeckt das Korn

JEDE MENGE BEHAGLICHKEIT auf engstem Raum. Da kommen nicht nur Nachbarn gern zu Kaffee und Kuchen. Viele der Deckchen auf den Tischen hat Margret Lang selbst gehäkelt

Gute-Laune-Getreide

In der Medizin von Hildegard von Bingen (1098–1179) spielt „das beste Getreidekorn" eine zentrale Rolle. Es führe zu „rechtem Blut", bilde „gutes Fleisch" und sorge für „gute Laune", schrieb die deutsche Ordensfrau und Heil-

kundlerin. Seit einigen Jahren weiß man nun die Vorteile des gesunden und vielseitigen Korns wieder mehr zu schätzen. Dinkel erlebt eine Renaissance. Heute ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass das Getreide mehr Mineralstoffe und Vitamine enthält als Weizen. Bei vielen Allergikern, die weder Weizen noch Roggen vertragen, aber auch bei Neurodermitikern und Diabetikern lindert die Umstellung der Ernährung auf das reine Korn die Beschwerden. Viele schwören drauf: Dinkel tut dem Körper gut!

Multi-Talent

Von ihren ersten Backversuchen war Margret Lang allerdings enttäuscht. „Das Dinkelbrot schmeck-

ZUM MITNEHMEN: Die Auswahl an Dinkel-Gebäck ist groß, reicht von Schoko-Nuss-Keksen über Cantuccini bis zu Aprikosen-Kokos-Keksen

te nicht. Es war viel zu trocken." Eineinhalb Jahre lang probierte sie in ihrer gerade mal 16 Quadratmeter großen Backstube immer neue Rezepturen aus. Heute weiß die Back-Expertin: Dinkel braucht viel Feuchtigkeit. Was ihn sonst noch so schmackhaft macht, bleibt ihr Geheimnis. Inzwischen backt sie nicht nur Kekse, Kuchen und Torten, sondern auch herzhafte Dinkel-Zwiebelkuchen, -Pizza und -Flammkuchen. Die Bio-Produkte kommen sehr gut an. Immer öfter auch auf Bestellung. Margret Lang verschickt ihre Brote neuerdings auch per Post (www.dinkelbackstube.de).

Peggy Hesse-Sommer

Margret Langs Dinkel-Apfelkuchen

Für 1 Blech

• 1,5 kg säuerliche Äpfel • Saft einer Zitrone • 200 g Marzipan-Rohmasse • 350 g weiche Butter • 250 g Zucker • Vanillezucker • 1 Prise Salz • 6 Eier • 400 g Dinkelmehl • 1 Pck. Backpulver • 150 g Aprikosenkonfitüre

Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Die Marzipan-Rohmasse klein reiben. Die Butter mit den Rührbesen des Handrührgerätes cremig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillezucker, Salz und Marzipan unterrühren. Die Eier einzeln zugeben, unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, über die Eimasse sieben und unterrühren. Teig auf ein gefettetes Backblech streichen. Dicht mit den Apfelspalten belegen. Im Ofen 25–30 Minuten backen. Die Aprikosenkonfitüre erwärmen und den noch warmen Apfelkuchen damit bepinseln, evtl. noch mit Puderzucker bestreuen.

Mehr Dinkel-Rezepte und Wissenwertes auf www.daskochrezept.de/meine-landkueche