

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	7
Der Dinkel	9
Ein Getreide mit großer Vergangenheit	14
Der Grünkern	19
Einkaufstipps	28
Kochen mit Dinkel und Grünkern.....	30
Zu den Rezepten.....	32
Suppen	35
Salate	49
Deftiges	57
Bratlinge und Saucen	83
Mehlspeisen und Breie	95
Müslis	103
Torten und Kuchen	109
Süßspeisen und Gebäck	125
Brot und Brötchen	137
Literatur- und Quellenangaben.....	152
Die Autorin	153
Rezeptindex	154