



*Goda recept med dinkel*



Dinkelcentrum på Gotland ekonomisk förening.  
Konsumentkontakt:  
Tel 0498-382 62, fax 0498-383 35  
[www.dinkelcentrum.se](http://www.dinkelcentrum.se)  
[info@dinkelcentrum.se](mailto:info@dinkelcentrum.se)

  
GAMMALT SÄDESSLAG ODLAT PÅ GOTLAND



  
GAMMALT SÄDESSLAG ODLAT PÅ GOTLAND



## ÅTERUPPTÄCKT

**DINKEL** (*triticum spelta*) är ett ursädeskorn som härstammar från enkorn och emmer. **DINKEL** odlades redan under stenåldern, men odlingen i Sverige upphörde under vikingatiden. På Gotland blev det kvar och odlades ända in på 1960-talet. I delar av Europa, framför allt i Tyskland och Schweiz har odlingen aldrig upphört.

Nu odlas **DINKEL** åter ekologiskt på ön och det har kvar sina ursprungliga goda egenskaper. Dinkelkornet omges av två kraftiga skal som skyddar kornet från exponering av miljögifter under odlingen. Skalen faller inte av under tröskningen utan måste skalas av med en speciell skalmaskin. Genom tiderna har **DINKEL** använts för att lindra en rad åkommor, bl a magtarmsbesvär, eksem, allergier och reumatiska besvär. **DINKEL** innehåller gluten.

**Mjöl av DINKEL** är mycket proteinrikt och lämpar sig för olika slags bakning. Grova bröd med inblandning av flingor och kokta korn får fin höjd. Knåda degen lite extra så den blir elastisk och seg. Mjöl av **DINKEL** ger knapriga knäckebröd, spröda pizzor och grissini samt frasiga våfflor och pannkakor. Baka portionsbröd på lös matbrödsdeg och fyll med ost, örter etc. De blir saftiga inuti och får en knaprig skorpa. Bullar kakor och matbröd bakade med **DINKEL** blir luftiga och smakrika.

Med det gotländska riset - **DINKELKORNET** - skapar du goda och spännande rätter, t ex sallader, wok, soppor och grytor! Kornen har mycket smak och hela näringsinnehållet kvar. Matbröd med hela kokta korn håller sig saftiga länge och smakar mycket. **DINKELKORNET** ger viktiga fibrer för magens arbete, kolhydrater för energi, protein, B-vitaminer och mineraler som bidrar till kroppens uppbyggnad.

**Flingorna** ger en härlig fyllig smak av **DINKEL**. Helt obehandlade helkorn pressade till grova flingor för din morgongröt eller fil. Förutom smakupplevelsen får du en rejäl dos av livsviktiga näringsämnen och nyttiga fibrer. Blanda flingor och russin i bulldegen så får du en mellanmålsbulle som ger extra energi. Använd flingorna till smulpaj för att få spännande konsistens och smak. Äppelkaka strödd med flingor av dinkel och honung får en ljuvlig arom och knaprighet.



# MJÖL



## GLASBRUKSKAKA I GJUTJÄRNSPANNA

150 g smör eller margarin  
2 dl mjöl av Dinkel  
2 dl mjölk  
1 dl Dinkelfingor  
1-1 1/2 dl socker  
3 dl av körsbär, hallon, rabarber,  
äpplen, päron eller annan frukt i bitar.

Smält matfettet i en ugnssäker panna. Häll mjölet i en skål och rör ner mjölken till en slät smet. Tillsätt 1,5 dl av det smälta fettet. Rör till en slät smet. Strö pannen med flingor och strö över 1/2 dl av sockret. Häll smeten i pannen. Tryck ner fruktbitar och/eller bär jämt i smeten. Strö över socker anpassat till bärens och fruktens sötma. Grädda kakan i ugnen 25-30 minuter i 225°. Sockret ovanpå bären ska vara smält och gyllengult. Ska kakan stjälpas upp får den inte kallna helt innan, eftersom sockret i boten stelnar och blir knaprigt, då kakan blir svår att lossa.

## Gott och lättbakat!

### VITT MATBRÖD

2 st

5 dl vatten  
25 g jäst  
1 msk olja  
1 msk socker  
2 tsk salt  
12-13 dl mjöl av Dinkel  
2-3 dl mjöl till utbakningen

Värm vatten till 37°. Smula ner jästen i en bunke och rör ut den med lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, oljan, salt, socker, och det mesta av mjölet. Arbeta degen smidig. Täck över med bakduk och låt jäsa en timme. Arbeta degen lätt i bunken och ta upp den på mjölat bakbord. Forma 2 runda bröd, lägg på plåt eller i vålsorda formar. Bröden jäses utan bakduk i 20-30 min. Grädda i nedre delen av ugnen i 225°, 10 min. Sänk värmen till 175° och grädda ca 20 min till. Låt bröden svalna på galler utan bakduk.



### FRUKOSTMUFFINS MED PLOMMON

ca 20 st

6 dl mjöl av Dinkel  
3 dl Dinkelfingor  
3 tsk bakpulver  
1 dl råsocker  
1/2 tsk salt  
1 -2 tsk malen kanel  
3 ägg  
3 1/2 dl mjölk  
1 dl smält smör eller margarin  
12 -16 urkärnade plommon eller  
ca 1 1/2 dl plommonsylt

Blanda alla torra ingredienser utom kanel i en skål. Vispa ägg och blanda med mjölken. Rör ner blandningen tillsammans med matfett i skålen. Blanda till en slät smet som fördelas i muffinsformar av metall. Det går bra att sätta pappersformar i så slipper man smörja. Enbart pappersformar håller inte den tunga smeten. Lägg plommonen på smeten och dofta över kanel. Ev kan man blanda i kanelen i smeten. Grädda vid 175 ° mitt i ugnen i ca 25 min för maximuffins och 12 min för små.

### MUMMAKAKOR

ca 70 st

5 1/2 dl mjöl av Dinkel  
200 g smör/margarin  
1 1/2 - 2 dl socker  
1/2 dl sirap  
1 1/2 tsk bikarbonat  
3/4 dl hackade solroskärnor eller mandel

Lägg mjölet i en hög på bakbordet. Gör en fördjupning i mjölet. Tillsätt socker, sirap, bikarbonat, solroskärnor och matfett skuret i skivor. Hacka med en kniv ihop alltsammans till en smidig deg. Låt degen vila kallt en stund. Forma lillfingertjocka längder och lägg dem på smorda plåtar. Platta till längderna ordentligt. Grädda mitt i ugnen i 200°, 8 min tills kakorna fått gyllenbrun färg. Skär i bitar i önskad storlek direkt när plåten tas ur ugnen.

En härlig  
blandning av  
åkers säd och  
trädgårdens  
frukter!





## DINKELVÅFFLOR

ca 6-8 st

1/2 paket färsk jäst (1/2 paket torrjäst)  
50 g smör eller margarin  
3 dl vatten  
1 krm salt  
2 tsk socker eller honung  
3 dl mjöl av Dinkel

Smula ner jästen i en bunke. (Följ anvisningarna på torrjästpåsen). Smält matfettet i en kastrull. Häll i vatten och värm till 37 °. Häll matfett och vatten på jästen och rör om. Blanda i salt och socker/honung. Låt stå i 10 min tills det börjar jäsa. Vispa ner Dinkelmjölet. Låt jäsa 10 - 20 min. Hetta upp ett väffeljärn och pensla första gången med smält matfett. Häll i smet och grädda våfflorna gyllenbruna. Lägg upp dem luftigt på galler efter gräddningen.

*Servera med sylt och grädde till kaffe eller som en förrätt med hackad lök, Crème Fraiche och stenbitsrom.*

## DINKELPAJ

6 portioner

### Pajdeg

3 dl mjöl av Dinkel  
(eller 2 dl mjöl av Dinkel och 1 dl fullkornsmjöl av Dinkel)  
125 g smör/margarin  
2-3 msk kallt vatten

### Broccolifyllning

3 st ägg  
3 dl mjölk  
1 krm muskot  
1 krm peppar  
1/2 tsk salt  
250 g grovt hackad och förvälld broccoli  
1/4 dl gräslök, klippt eller hackad  
2 klyftor pressad vitlök  
2 dl riven ost

Mät upp Dinkelmjölet i en skål. Lägg i kylskåpskallt matfett och finfördela fettet i mjölet med gaffel eller fingertoppar till en smulig massa. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop degen.

Låt degen vila i kylskåpet en halvtimme. Gör under tiden i ordning fyllningen. Knäck äggen i en skål och vispa lätt med en gaffel. Tillsätt mjölk, muskot, peppar och salt. Rör om. Blanda i broccoli, gräslök, vitlök och ca 1/2 dl av osten, rör om. Kavla ut degen och lägg i smord pajform. Häll blandningen i pajformen och strö över resterande ost. Grädda i mitten av ugnen i 225 ° i 25 minuter.

## PIZZA PÅ DINKEL

25 g jäst  
4 dl vatten  
1/2 msk salt  
1 msk olja gärna olivolja  
ca 10 dl mjöl av Dinkel (eller 7 dl mjöl och 3 dl fullkornsmjöl av Dinkel)

### Tomatsås

1 stor gul lök  
1 tsk olja  
2 msk tomatpuré  
2 burkar (400g) krossade tomater  
1-2 msk pizzakrydda eller oregano, basilika och timjan efter egen smak.  
1 vitlöksklyfta

Alternativt kan användas motsvarande mängd färdig italiensk tomatås

### Fyllning

Råkor, musslor och hackad lök, skinka, champinjoner, kronärstskocksbottnar eller vad du själv vill ha på pizzen.

### Gratiner

7-8 dl riven ost som lätt smälter t ex prästost

Smula ner jästen i en bunke och häll på fingervarmt (37 °) vatten. Rör ut jästen och tillsätt salt och olja. Arbeta in mjölet till en mycket seg deg som får jäsa övertäckt i 1 timme. Gör under tiden tomatsåsen. Hacka löken fint och fräs den mjuk i oljan i en kastrull. Häll i tomat, tomatpuré, vitlök och kryddor. Koka ihop såsen och låt den svalna. Tag upp degen på mjölat bakbord och dela den i önskat antal delar. Rulla bullar som kavlas ut till portionspizzor eller långpannepizzor på smord plåt. Bottnarna kan penslas med olja. Bred ut tomatsåsen men lämna en kant fri längst ut på pizzorna. Fördela drygt hälften av osten. Lägg på fyllning och sist resten av osten. Grädda i mitten av ugnen i 225-250° ca 10 min.

## GRISSINI

30 - 40 st

### 1 sats pizzadeg

Gör degen som till pizza. Om man vill kan man pressa ner lite vitlök eller hackade oliver i degen. Rulla knappt lillfingertjocka stänger som får jäsa 10 minuter på smord plåt. Man kan även pensla stängerna med ägg och strö på salt. Grädda i 250°, 5-8 minuter. Låt svalna på galler utan bakduk. Serveras som snacks eller som tillbehör till en soppa eller ostbricka.





## FLINGOR



### FLINGBULLAR

20 st

4 dl Dinkelflingor  
25 g smör eller margarin  
5 dl vatten  
50 g jäst  
2 msk sirap  
1/2 msk salt  
10 -11 dl mjöl av Dinkel eller  
7 dl mjöl + 3 dl fullkornsmjöl av Dinkel  
mjöl till utbakning

Lägg flingor och matfett i en bunke. Koka upp 4 dl av vattnet och håll ner i bunken. Rör om och låt skällningen svalna till fingervarmt (37 °). Rör ut jästen med 1 dl vatten i en skål. Blanda ner jäst, sirap och salt i skällningen samt den mindre mängden mjöl. Arbeta degen smidig och tillsätt ev mera mjöl. Låt degen jäsa i bunken ca 30 min.

Ta upp degen på mjölat bakbord. Dela den i 2 bitar som rullas ut till längder. Dela varje längd i 10 bitar och rulla ut dem till avlånga bullar. Lägg dem på smorda plåtar. Jäs bullarna till dubbel storlek. Grädda i mitten av ugnen i 225 ° i 12 - 15 min. Låt bröden svalna på galler under bakduk.

### KÖTTBULLAR MED DINKEL

8 st

4 dl kokta helkorn av Dinkel  
1 dl Dinkelflingor  
3/4 dl porter eller öl  
250 g nötfärs, 1 tsk salt  
1 krm grovmalen svartpeppar  
1 gul lök  
1 ägg  
2 msk finhackad persilja  
1 tsk smulad oregano  
1 vitlöksklyfta  
1 -2 msk smör eller margarin

Koka kornen enligt anvisningar på förpackningen. Blanda flingor och porter i en skål att svälla. Arbeta färsen med salt och peppar. Skala och finhacka löken. Fräs den mjuk i matfett. Tillsätt ägg, persilja, oregano och pressad vitlök i färsen och blanda väl.

Rör sist ner de kokta kalla kornen och den avsvalnade löken. Forma 8 stycken avlånga och lika stora köttbullar. Bryn dem gyllenbruna i stekpannan och flytta över dem till en liten gryta eller traktörpanna att eftersteka på svag värme. Servera dem med en ljus ört- eller svampsås och potatis. De kan eftersteka i ugnen tillsammans med klyftpotatis. Servera med sallad.



## HELKORN

### PAELLA VEGETARIANA

4 port

3 dl kokta Dinkel helkorn  
1 stor gul lök  
2 vitlöksklyftor  
1 liten squash eller zucchini  
100 g brytböner  
1 röd paprika  
125 g frysta gröna ärter  
125 g champinjoner  
1/2 pkt saffran eller  
1/2 msk curry och 1/2 pkt gurkmeja  
1 tsk grovmalen svartpeppar  
2-3 dl stark vegetarisk buljong  
2-3 msk olivolja

#### Garnering

Svarta urkärnade oliver, färsk basilika, förvälld halverad minimajs.

Koka helkorn enligt anvisningar på förpackningen. Skala och hacka lök och vitlök. Skala squash och skär i bitar. Skär paprikan i ringar. Skär böner i bitar. Skiva champinjoner. Fräs löken, böner och squash i en tjockbottnad gryta i oljan. Öka värmen så att lite vätska ångar bort. Rör ner saffran och blanda försiktigt. Häll på buljong och tillsätt de kokta helkornen. Låt grytan koka sakt i 10 minuter. Rör om försiktigt så att grönsakerna inte går sönder. Tillsätt ärter och paprika. Låt grytan koka upp igen och krydda med svartpeppar. Fräs champinjoner i lite olja och tillsätt dem sist i grytan. Lägg upp paellan på ett sort fat och garnera med svarta oliver, färsk basilika och minimajs.

### DINKELSOPPA

4 port

2 del helkorn  
2 gula lökar  
2 st fänkålstånd  
2 stora morötter  
2 vitlöksklyftor  
1 1/2 l grönsaksbuljong eller lammbuljong  
1 tsk timjan  
125 g gröna böner eller haricot vertes

Låt dinkelkornen få ett uppkok i 4 dl av vattenmängden till buljongen, dra kastrullen från värmen och låt kornen svälla 15 min. Grovhacka under tiden löken, strimla fänkålen och skär morötterna i stavar. Fräs alltsammans i en stor kastrull ett par minuter. Pressa in vitlöken, håll i dinkelkornen med sitt kokvatten, resterande buljong och timjan. Låt soppan koka på svag värme i 20-30 min. Grovhacka böner och låt dem koka med i ytterligare 10 min. Smaka av och krydda soppan med salt och peppar, garnera med färska örter eller finhackad persilja. Servera gärna soppan med stekta brödtärningar och riven ost.



### KOKNING AV DINKEL alternativ 1 4 port

5 dl helkorn av dinkel  
1 liter vatten  
1-2 tsk salt, ev 1 buljongtärning

Skölj helkornen. Lägg dem i en kastrull och tillsätt vatten, salt och ev. buljong. Koka under lock på svag värme i ca 40 min. Kontrollera att det inte kokar torrt, tillsätt då mer vatten. Om kornen känns för hårda efter koktiden, låt dem stå i kokvattnet 15 minuter. Håll av i sil och kyl kornen. Går bra att frysa in.

Korn som är kokta utan blötläggning har tuggmotstånd och passar till sallader.

### KOKNING AV DINKEL alternativ 2

5 dl helkorn av dinkel  
1 liter vatten  
1-2 tsk salt  
1 grönsaksbuljongtärning

Lägg kornen i blöt över natten eller 8-10 timmar i rikligt med vatten. Slå bort blötläggningvattnet och lägg kornen i en kastrull. Slå på vatten, salt och ev buljongtärning. Uteslut buljongtärning om kornen ska användas till brödbak. Koka upp och sänk värmen. Koka under lock på svag värme i ca 40 min. Tillsätt ev mera vatten om det kokar torrt. Efter koktidens slut ställs kastrullen i kallt vatten för kylning och eftersvällning. Om kornen ska användas utan eftersvällning så håll av kokvattnet i sil och kyl kornen. Blötlagda och kokta korn passar bra till bröd och färser.

### DINKELSALLAD MED TOMATER OCH FETAOST 2 port

4 dl kokta helkorn av Dinkel  
2 tomater  
några salladsblad  
1 msk vinäger  
3 msk olivolja  
1 vitlöksklyfta  
salt, peppar och basilikabladd  
svarta oliver  
ca 100 g fetaost i bitar

Koka kornen enl. anvisningar på förpackning. Klyfta tomaterna och strimla salladen. Blanda dinkelkorn, tomater och sallad. Blanda vinäger, olja, en nypa salt, peppar, finhackad vitlok och basilika. Håll över dressingen och låt salladen mogna något innan servering. Garnera med svarta oliver, basilika och fetaosten. Serveras som entrérett med bröd eller till kött- och fiskrätter.

### DINKEL- OCH FÄNKÄLSALLAD 2-4 port

4 dl kokta helkorn av Dinkel  
1/2 färsk fänkål  
1 1/2 röd paprika

*Salladssås*  
6 msk olja  
2 msk vinäger  
1 krm salt  
1 krm nymald svartpeppar  
1/2 - 1 dl finhackad persilja

Koka kornen enligt anvisningarna på förpackningen. Skär fänkålen rakt över i tunna strimlor. Koka i lättsaltat vatten (1/2 krm salt till 1 dl vatten) 3 min. De ska ha spänst kvar. Håll upp dem i sil för att rinna av och kyl. Skölj, kärna ur och strimla paprikan. Varva helkorn, fänkål och paprika i en skål. Blanda salladssåsen och håll över. Täck över och ställ salladen i kyl att dra.

*Servera som förrätt eller som tillbehör till skivat rökt lammkött, grillad kyckling, skinka eller kassler.*

### DINKELSALLAD MED DOFT AV ORIENTEN 4 port

4 - 5 dl kokta helkorn av Dinkel  
5 - 6 dl vitkål  
1 morot  
1 burk ananas (350 g)  
2 dl russin

*Salladssås*  
3 - 4 msk olja  
1 - 2 msk vinäger  
1 - 1 1/2 tsk curry  
1/2 tsk färskrivn ingefära  
1/2 krm grovmalen svartpeppar

Koka kornen enligt anvisningarna på förpackningen. Strimla vitkålen fint. Skala moroten och skär den i fina strimlor eller stavar. Koka upp ananasspadet med 1 dl vatten i en vid kastrull. Lägg i kål och morötter. Rör om och sjud i 1 minut. Låt rinna av i durkslag. Skär ananassen i bitar. Varva de varma grönsakerna med Dinkelkornen, ananas och russin i en skål. Blanda salladssåsen och håll över. Låt salladen svalna. Täck över den och låt den stå någon timme i kylan att dra. Servera salladen som ensamrätt eller till skinka, kassler, stekt eller grillat griskött.

### DINKELSALLAD MED MYNTA 2-4 port

4 dl kokta helkorn av Dinkel  
2 -3 röda lökar helst färska eller salladslök  
2 -3 stora tomater  
1 1/2 dl svarta oliver  
1 stort salladshuvud av grövre krispigare sort  
3 kvistar myntabladd av god pepparmynta

*Salladssås*  
1/2 dl olivolja  
saft av stor välmogen citron  
1 tsk mycket fint skuret citronskal  
2-3 krm salt  
1-2 krm nymald svartpeppar  
1 krm socker

Koka kornen enligt anvisningarna på förpackningen. Håll upp dem i sil och låt dem rinna av väl och svalna. Skala löken och skär den i skivor. Skölj och skär tomaterna i skivor. Bryt eller riv sönder salladen. Grovhacka örtkryddorna. Varva alla ingredienser på ett stort fat eller i en vid skål. Blanda salladssåsen och håll den över. Låt salladen mogna oövertäckt i kyl någon timme.

*Servera som ensamrätt med bröd eller som tillbehör till grillat.*