



DINKEL – DAS GETREIDE FÜR EIN FROHES GEMÜT

Hildegard von Bingen, Klostervorsteherin und Heilkundige des 12. Jahrhunderts, hielt Dinkel für das gesündeste Getreide!

„Der Dinkel ist das beste Getreide und er ist warm und fett und kräftig und er ist milder als andere Getreidearten und er bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und rechtes Blut und macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen.“

Ein Grund, sich dieses Getreide einmal genauer anzusehen und die wichtigsten Infos zusammenzufassen



Dinkel - das Urgetreide

Dinkel (*Triticum spelta*) zählt zu den ältesten Getreidearten der Menschheit. Er ist das Urgetreide, das bereits 2500 v. Chr. in Europa heimisch war und den Hauptteil des Getreideanbaus ausmachte. Ursprünglich stammt der Dinkel aus Asien, wo er schon vor über 5000 Jahren kultiviert worden ist. Später gelangte er nach Spanien und Mitteleuropa. Im Mittelalter wurde er in weiten Teilen der Schweiz, in Tirol, Baden-Württemberg und Mittelfranken angebaut.

Botanisch ist Dinkel mit dem Weichweizen verwandt und aus den Urweizenarten Einkorn und Emmer hervorgegangen. Bis ins vorige Jahrhundert hinein war der Vorfahre von Weizen auch in unseren Breiten mit zahlreichen lokalen Sorten vertreten. Kaum zu glauben, dass vor ca. 160 Jahren die Hauptgetreidefrucht der Dinkel war.

Weizen stellte für jene Zeit eine zu große Anforderung an die Bodenqualität dar. Außerdem war er zu krankheitsanfällig, was man erst durch Einsatz von Pflanzenschutzmittel und massive Düngung in den Griff bekam. So wurde wegen des geringeren Ertrages und der Knickanfälligkeit der langen Stängel der Dinkel durch Weizen (*Triticum vulgare*) verdrängt.

Es gab zwar auch beim Dinkel Versuche zur Ertragssteigerung mit der „chemischen Keule“ – aber der Dinkel reagierte auf Kunstdünger negativ: auf gut gedüngten Boden, wurden die Halme des Dinkels zu lange und kippten um. Außerdem verursachen Dinkelkörner in der Weiterverarbeitung höhere Kosten: Dinkelkörner sind im Gegensatz zu Weizen von einer dicken Spelze, die sich beim normalen Dreschen nicht löst, umhüllt. Diese



Spelzen werden durch das "Gerben", einem speziellen Schälverfahren, entfernt. All das machte den Dinkel für die moderne Landwirtschaft ungeeignet und er musste dem Fortschritt weichen. Seit einigen Jahren erlebt der aromatische Dinkel aber im Bio-Landbau eine Renaissance.

Der neue Siegeszug durch den gesunden Speiseplan

Der Trend zu biologischer Landwirtschaft brachte Dinkel zurück in unsere Küchen. Dinkel ist widerstandsfähiger als Weizen und auch resistenter gegen Krankheiten, da er während seines gesamten Wachstums durch die Spelze vor praktisch allen Umweltbelastungen geschützt wird. Das machten sich vor allem Bio-Bauern zu Nutze, die das alte – neue Getreide wieder vermehrt kultivieren.

Dinkel macht glücklich

er hohe Nährwert ist ein weiteres Argument, Dinkel in die gesunde Ernährung einzubauen. Hinsichtlich des Gehalts an essentiellen Aminosäuren übertrifft Dinkel die meisten Weizenarten, wodurch heiter stimmende Hormone angeregt werden. Weiters enthält Dinkel die Vitamine B1 und B2, Kalium, Kalzium, Magnesium sowie die Spurenelemente Zink, Eisen und Kupfer. Ungewöhnlich ist der hohe Gehalt an Kieselsäure, die sich positiv auf Denkvermögen und Konzentration, sowie die Gesundheit von Haut Haaren und Nägel auswirkt. Dinkel wird eine große gesundheitliche Verträglichkeit zugerechnet. Menschen mit Weizenunverträglichkeit können ihre Ernährung vollständig auf Dinkelmehl umstellen. In der traditionellen Chinesischen Medizin gilt Dinkel als stärkend für die Milz, die Bauchspeicheldrüse, die Leber und er nährt das Yin (baut Blut und Säfte auf). Er stärkt das Qi und wirkt ausgleichend. Aufgrund seines hohen Ballaststoffanteils macht er länger satt, und kann auch schon zum Frühstück genossen werden. Bei schlechter Durchblutung verhilft Dinkel schnell wieder zu einem warmen Körper. Diese wärmende Wirkung tritt ganz besonders rasch nach einer warmen Dinkelsuppe ein.

Dinkel in der Küche

Dinkel ist **vielseitig einsetzbar** - das Nahrungsangebot reicht vom **puren Dinkelkorn, Flocken und Dinkelmehl** bis hin zu Gebäck und Dinkelbrot. Er begeistert aufgrund seines nussigen Aromas und seiner speziellen Teigeigenschaft nicht nur Backfans. Weizenmehl kann in allen Rezepturen problemlos durch Dinkel ersetzt werden. Auch in Waffeln, Nudeln, Keksen, Kaffee oder in Bier – Dinkel verleiht immer eine besondere Note. Somit müssen seine Erzeugnisse auch kaum gewürzt werden, der aromatische Geschmack ist Würze genug.



Eine Besonderheit ist „**Dinkelreis**“ - entspelzter und leicht geschliffener Dinkel. Die Garzeit ist dadurch verkürzt, das Einweichen der Körner entfällt. Dinkelreis wird eigentlich wie Reis zubereitet: Die Körner mit der doppelten Wassermenge (oder je nach Rezept auch Suppe bzw. Milch) aufkochen und bei kleiner Hitze weich dünsten, salzen. Die Garzeit beträgt ca. 30 Minuten. Dinkelreis eignet sich als Suppeneinlage, er passt als "Reis-Beilage" zu Fleisch, als Grundlage für Risotto, Reisbällchen, pikante und süße Aufläufe und auch für Reisdesserts.

Pfarrer Kneipp hatte zu seiner Zeit noch eine weitere Verwendungsmöglichkeit für Dinkel entdeckt: Er benutzte Dinkel als Kaffee-Ersatz, indem er ihn röstete. Man sieht – dem Genuss von Dinkel sind keine Grenzen gesetzt.