



BERICHT  
LIFE SCAN

ABBILDUNGEN  
ERBACHER GMBH & CO.  
BETRIEBS KG

**D**inkel (*Triticum spelta*) ist nicht, wie gelegentlich behauptet wird, die Urform des heutigen Weizens (*Triticum aestivum*), sondern sein nächster Verwandter. Als eine der ältesten Getreidearten der Menschheit ist der Spelz botanisch nahe mit „unserem Weizen“, dem Weichweizen, verwandt. Schon seit 5.000 Jahren wird Dinkel in Asien angebaut. Hierzulande wurde das Spelzgetreide bis ins 19. Jahrhundert vor allem in Baden-Württemberg und in Mittelfranken angebaut, was ihm den Beinamen „Schwabenkorn“ einbrachte. Im 20. Jahrhundert wurde Dinkel zunehmend von deutschen Äckern verbannt, da er nicht so ertragreich ist wie sein Verwandter, der Weizen. Dabei ist der Dinkel seinem bekannten Bruder in vielen Dingen überlegen.

#### Robust, anspruchslos und rein

So ist das anspruchslose, robuste Getreide aus ökologischer Sicht besonders interessant, weil es weniger Dünger und

Pflanzenschutzmittel benötigt. Auf Stickstoffdüngung reagiert er sogar negativ, indem er im wahrsten Sinne des Wortes umfällt. Dinkel wächst selbst auf flachgründigen Gesteinsböden in hohen Lagen über eintausend Metern. Weil die Feuchtigkeit beim Dinkel im Gegensatz zu Weizen sehr schwer zu den Körnern gelangt, erträgt er sowohl ein Zuviel als auch ein Zuwenig an Niederschlägen. Dinkel ist bis heute eines der reinsten Lebensmittel und gedeiht völlig ohne künstliche chemische Zusätze. Ein weiteres Plus: Gerade die geschlossenen Spelzen schützen während des Wachstums das Korn vor Luftschadstoffen, Krankheiten und Vogelfraß.

#### Reich an Vitaminen und Eiweiß

Darüber hinaus ist Dinkel mit seinen Inhaltsstoffen dem Weizen und anderen Getreidesorten weit überlegen. Deshalb schätzte nicht nur Äbtissin Hildegard von Bingen Dinkel „als das beste Getreide“, auch heute begeistern sich immer mehr

# Dinkel

**Allroundtalent mit Vergangenheit**

Menschen für das vitamin- und eiweißreichste Getreide. Vegetarier schätzen den hohen Protein-, Figurbewusste den hohen Ballaststoffgehalt und in der Diät von Allergikern ist Dinkel oft unverzichtbar. Denn das Getreide enthält zwar wie der Weizen bestimmte Klebereiweiße (Gluten), ruft aber keine Allergie hervor.

Die leicht rötlichen Körner, die länger und schlanker als Weizenkörner sind, enthalten in getrocknetem Zustand 60 und mehr Prozent Stärke, 13 bis 16 Prozent Eiweiß, etwa zwei Prozent Fett, knapp zwei Prozent Mineralstoffe (vor allem Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium sowie Phosphor), die gleiche Menge Fasern (Ballaststoffe) und zwölf Prozent Wasser. Auch Vitamine (A, B1, B2, B6, E, Niacin und Pantothensäure) sind reichlich enthalten. Der Eiweißgehalt ist höher als bei allen anderen heute angebauten Getreiden; der Anteil an wertvollen, ungesättigten Fettsäuren und der Vitamingehalt sind in der Regel ebenfalls etwas höher als bei Weizen, Roggen und Gerste.

Die im Dinkel enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe – vor allem Phosphor und B-Vitamine – tragen zu einem gesunden Aufbau von Gehirn, Leber und Muskelzellen bei. Besonders hervorzuheben ist auch sein hoher Gehalt an Kieselsäure, dem Stoff, der Haare und Nägel festigt, schöne Haut und straffes Bindegewebe macht und sich positiv auf Denkvermögen und Konzentration auswirkt. Nicht zuletzt wirkt Dinkel von allen Getreidesorten am meisten stimmungsaufhellend. Das volle Korn des Dinkels enthält ein spezielles Aminosäuregemisch (Eiweiß), das die Bildung von glücklichmachenden Gehirnbotenstoffen fördert.

### Mehr Abwechslung in der Küche

Dinkel ist zum Backen und Kochen bestens geeignet. Dinkelnörner kann man entweder gekocht als Beilage servieren oder den Schrot zum Verdicken von Suppen verwenden. Aus Dinkelmehl lassen sich Kuchen und Brot sehr gut backen. ■



WEITERE INFORMATIONEN  
**ERBACHER GMBH & Co.**  
**BETRIEBS KG**  
[WWW.ERBACHER-DINKEL.DE](http://WWW.ERBACHER-DINKEL.DE)