

1. Getreide

1.2. Dinkel

Dinkel ist ein sehr altes Getreide, das erst in den letzten 20 bis 30 Jahren - vor allem durch die Bio-Szene - wiederentdeckt wurde. Die mittelalterliche Heilkundlerin Hildegard von Bingen nannte schon im 11. Jahrhundert 17 Vorzüge dieses Getreides. Heute sind viele der von ihr genannten Wirkungen wissenschaftlich belegt.

Herkunft

Die Kulturpflanze Dinkel tauchte vor rund 5000 Jahren in Asien erstmals auf. In Mitteleuropa entwickelte sie sich bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts zum wichtigsten Brotgetreide. Da Dinkel durch Düngung nicht im selben Maße in seiner Ertragsleistung steigerbar ist wie Weizen, wurde er im letzten Jahrhundert von diesem verdrängt. Als robustes Getreide, das auch in niederschlagsreichen Gebieten und höheren Lagen gedeiht und das weniger krankheitsanfällig ist, wurde der Dinkel im Bio-Anbau wiederentdeckt. Geschützt durch feste Spelzen sind die Körner weniger empfindlich gegenüber Pilzkrankungen. Vor der Verarbeitung muss der Spelz jedoch in einem separaten Arbeitsschritt entfernt werden.

Der Dinkel für SPIELBERGER-Produkte wird vorwiegend von den Demeter-Erzeugergemeinschaften im schwäbischen Unterland und in Hohenlohe angebaut. Die Spielberger-Mühle hat seit den 1960er Jahren aktiv daran mitgewirkt, dass Dinkel bei den Partnerlandwirten eine wachsende Bedeutung genießt.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Als unverfälschtes Urgetreide besitzt Dinkel einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, Spurenelementen und Vitalstoffen wie hochwertige Eiweiße und komplexe Kohlenhydrate. Er ist reich an den Vitaminen A, E, B1, B2 und Niacin, das für die Funktion der Nerven und einen geregelten Stoffwechsel wichtig ist. Mit einem hohen Gehalt an Kieselsäure regt er das Denkvermögen an. Zudem

enthält Dinkel viele Aminosäuren, die im Körper die Produktion heiter stimmender Hormone anregen. Damit ist belegt, was Hildegard von Bingen schon wusste: Dinkel macht glücklich.

Die vitalen Inhaltsstoffe des Dinkels sind leicht wasserlöslich und belasten deshalb den Körper bei der Verdauung nicht. Dank einer speziellen Eiweiß-Sequenz verursacht Dinkel bei empfindlichen Menschen weniger allergische Reaktionen als z.B. Weizen. An Zöliakie erkrankte Personen können allerdings auch Dinkel nicht zu sich nehmen.

Verwendung

Dinkel hat ähnliche Backeigenschaften wie Weizen. Deshalb können alle Produkte aus Weizen gleichermaßen aus Dinkel hergestellt werden. Der feine nussige Geschmack des Dinkels kommt z.B. in Broten und Teigwaren besonders gut zur Geltung. Aber auch in Form von Bulgur, Flocken oder Grieß bereichert das Getreide den Speiseplan.

Sorten

Dinkel wurde züchterisch weniger bearbeitet als z.B. Weizen. Im ökologischen Landbau wird derzeit an Sorten gearbeitet, die an die unterschiedlichen Standortvoraussetzungen angepasst sind. Je nach Bodenbeschaffenheit und klimatischen Voraussetzungen muss das Getreide andere Voraussetzungen erfüllen, um gesund zu gedeihen und ein Korn mit guten Backeigenschaften zu ergeben.

Die SPIELBERGER-Mühle achtet darauf, dass vorwiegend alte Sorten wie z.B. Oberkulmer Rotkorn verwendet werden. Auch bei neueren Sorten wie Alkor oder Frankenkorn steht die Verträglichkeit im Vordergrund.



Eine Spezialität aus Dinkel ist **Grünkern**. Um in verregneten Sommern ihre Ernte zu retten trockneten im 16. Jahrhundert Bauern ihren Dinkel am Holzfeuer. Heute wird für die Herstellung von Grünkern der Erntezeitpunkt, das Stadium der so genannten Teigreife, genau abgepasst. Auf großen Rosten wird das Getreide in der Regel über Buchenholz-Feuer bei 110 °C gedarrt. Hierdurch entwickelt sich ein nussiges, leicht rauchiges Aroma.

Dinkel im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Dinkel und Grünkern
- **demeter** Dinkelmehlmehl Type 630, 1050, Vollkorn
- **demeter** Dinkelgrieß
- **demeter** Dinkelflocken grob und fein
- **demeter** Dinkel-Bulgur
- **demeter** Tortenboden aus Dinkelvollkornmehl
- **demeter** Toastbrot Dinkelvollkorn und Dinkel hell
- Schwäbische **demeter** Dinkel-Vollkorn-Spätzle
- Deutsche **demeter** Nudellinie, verschiedene Sorten