

Dinkel - Uraltes Getreide mit hohem Nährwert

Dinkel, auch Spelz genannt, ist eine Getreideart, die circa 5000 Jahre vor Chr. durch spontane Einkreuzung eines Wildgrases entstand - ganz ohne Einfluss des Menschen. Noch im 19. Jahrhundert war Dinkel in vielen Regionen eine wichtige Kulturpflanze. Ortsnamen wie Dinkelsbühl oder Dinkelscherben weisen auf die einstige Bedeutung dieses Getreides als Lebensmittel hin.



Erst im 20. Jahrhundert, als Bauern ihre Ernteerträge mittels Kunstdünger steigerten, wurde der Dinkelanbau zu Gunsten des Weizen zurückgeschraubt, da seine Ernteerträge deutlich geringer ausfallen und das Entfernen des fest mit dem Korn verwachsenen Spelzes aufwändig und teuer ist. Durch intensives Züchten wurden bedauerlicherweise die meisten Dinkelsorten mit Weizen eingekreuzt.

Reiner Dinkel

Aufgrund seiner besonderen Wuchsform ist Dinkel viel robuster als der heutige hochgezüchtete Weizen. Er besitzt eine natürliche Pilz- und Schädlingsresistenz und kommt daher ohne Insektizide, Herbizide und Pestizide aus. Die eng anliegenden Spelzen machen den Dinkel widerstandsfähig gegen Schadstoffe aus der Luft. Sein starkes Wurzelwerk kann ihn auch unter extremsten Bedingungen mit Nährstoffen versorgen.

Glücklicherweise erfolgten viele Rückkreuzungen. So stehen heute wieder typische Dinkelsorten mit sehr hoher genetischer Reinheit zur Verfügung wie beispielsweise die Sorten Franckenkorn, Oberkulmer Rotkorn oder Schwabenspelz. Je reiner der Dinkel, umso ausgeprägter ist auch der dinkeltypische Geschmack. Viele im Handel erhältliche

Dinkelsorten sind leider Dinkel-Weizen-Kreuzungen. Bei Dinkelprodukten aus dem Fachhandel sollte auf die Sortenangabe geachtet werden.

Gesunder Dinkel

Die Äbtissin und Heilkundige Hildegard von Bingen (1098-1179) empfahl Dinkel unter anderem zur Unterstützung von Verdauung und Immunsystem. In ihrem Buch „Physika“ schreibt sie: „Spelz ist das beste Getreide...Fettig und kraftvoll und feiner als alle anderen Körner. Es macht dem Esser ein rechtes Fleisch und bereitet ihm ein richtiges Blut. Das Gemüt macht es froh und die Gesinnung voll Heiterkeit...“.

Erfahrungsberichte weisen dem Dinkel positive Wirkung bei Erkrankungen wie z.B. Neurodermitis oder Rheuma zu. Im Gegensatz dazu steht Weizen, dessen Unverträglichkeit in der Bevölkerung immer weiter zunimmt. Menschen mit einer Weizenunverträglichkeit können daher reine Dinkelprodukte sehr häufig gut vertragen. Allerdings ist bei einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) zu beachten, dass Dinkel, ebenso wie Weizen oder Roggen, das Klebereiweiß Gluten enthält.

Dinkel punktet durch seinen hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Kieselsäure. Aufgrund seiner guten Wasserlöslichkeit werden die wertvollen Inhaltsstoffe aus Dinkel leichter vom Körper aufgenommen. Dinkel ist ein hochwertiges Getreide, aus dem sich im Rahmen des Ernährungsprogramms von gesund & aktiv leckere Speisen herstellen lassen. Probieren Sie zum Beispiel das köstliche Dinkelknäckebrötchen.

Autorin: Maren Poggendorf
Bildhinweis: istockphoto