

Dinkel - das gesunde Getreide

Die Geschichte des Dinkels lässt sich über Jahrtausende zurückverfolgen. Er hat vermutlich das Wildeinkorn, den Wildemmer (=Zweikorn) und zwei Wildgräser als Stammformen. Die besonderen Vorzüge des Dinkels liegen in dem hohen Geschmackswert und den wertvollen ernährungsphysiologischen Eigenschaften der Dinkelkörner. Das Dinkelkorn enthält eine Vielfalt wertvoller Bestandteile, die zum Aufbau und zur Erhaltung eines gesunden Organismus notwendig sind.

Dinkel hat mehr Mineralstoffe und Vitamine zu bieten als der beste Weizen. Sein hoher Gehalt an Kieselsäure wirkt sich positiv auf Denkvermögen und Konzentration sowie die Gesundheit von Haut und Haaren aus. Dinkel liefert ca. 62 % Kohlenhydrate, 2,7 % Fett, 8,8 % Ballaststoffe, und 12 % wertvolles Eiweiß, das in Spuren alle essenziellen Aminosäuren enthält.

Der Agrarwissenschaftler und Dinkelexperte Dr. Friedrich Longin sagt dazu: „Dinkel ist aus ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten gesünder als der Weizen. Er enthält mehr und höherwertiges Eiweiß, mehr Vitamine - A1, B1, B2, D, E -, höhere Mineralstoffgehalte, vor allem Zink, Selen und Kupfer sowie einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, besonders Ölsäure. Schwermetalle nimmt er weniger auf als Weizen.“

HILDEGARD VON BINGEN (*1098 in Bermersheim, + 17. 9. 1179 in Rupertsberg) sagte: „Dinkel (Spelt) ist das beste Getreide ..., eine Heilnahrung ... kraftvoll, wärmend und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst, ein rechtes Fleisch und bereitet ihm ein gutes Blut. Die Seele des Menschen macht es froh und voll Heiterkeit. Wie immer man es isst - als Brot oder sonst wie als Speise - ist es gut verdaulich. Es heilt ihn von innen heraus wie eine gute, heilkräftige Salbe.“

„Ich selbst koche und backe aus Überzeugung seit Jahren ausschließlich mit Dinkel, vor allem für die Gesundheit meiner Familie. Dinkelprodukte sind leichter verdaulich und geschmacklich aromatischer. Außerdem achte ich auf Qualität der Produkte und auf die regionale Erzeugung! Es sind viele gesunde Inhaltsstoffe enthalten und er ist genauso einfach in der Verarbeitung wie Weizen! Aus diesem Grund möchte ich unseren Kunden hochwertige Produkte aus Dinkel (bzw. Dinkel- Roggen- oder Maismehl) anbieten. Wir beziehen unser Dinkel- und Roggenmehl regional von der Kolbeck-Mühle in Chamerau“. (Sieglinde Ederer, Kräuterpädagogin, Gartenbäuerin, Mutter und Bäuerin aus Leidenschaft)

Quellenangabe:

www.gesundheit.de
www.onmeda.de
[Hildegard von Bingen Bücher](#)