

Dinkel spielt heutzutage in der Ernährung gesundheitsbewußter Menschen eine bedeutende Rolle. Dieses Getreide hat einen besonders guten Geschmack und viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Wir alle sollten viel öfter Dinkel in den Speiseplan einbauen.

Dinkel ist eine Urform des Weizens. Er war lange Zeit in Vergessenheit geraten, weil er nicht so ertragreich wie der herkömmliche Weizen ist. In jüngster Zeit aber hat dieses Getreide bei Menschen, die sich mit gesunder Ernährung befassen, einen hohen Stellenwert. Und viele lieben ihn wegen seines aromatisch-nussigen Geschmack.

Ursprünglich stammt der Dinkel aus Asien, wo er bereits vor 3.000 Jahren angebaut wurde. Später wurde das Getreide in Spanien und in weiten Teilen Mitteleuropa heimisch, vor allem in höheren Lagen. Dinkel ist daher ideal für Bergbauern. Dinkel holt sich vom steinigen Boden aus dem Urgestein wertvolle Mineralstoffe, ganz besonders das Antistress-Mineral Magnesium für Herz und Kreislauf sowie das Spurenelement Zink für die Immunkraft, gute Laune und für eine gesunde Haut. Man hat früher den Dinkel das "Getreide für Dichter, Denker und Rechner" bezeichnet. Wer sich in seinem Beruf intensiv konzentrieren muß, wer viel am Computer arbeitet, der fördert mit Dinkel die geistige Fitneß. Das hochwertige, leicht verdauliche Eiweiß im Korn macht – gemeinsam mit dem Magnesium – stark gegen Stress. Dazu kommen noch herzfremdliche ungesättigte Fettsäuren. Dinkel enthält weit mehr Vitalstoffe als der herkömmliche Weizen.

Jeder gesundheitsbewußte Bäckermeister freut sich über Dinkel, zum Beispiel für die Verarbeitung in einem Brot. Der Grund: Dinkel hat einen extrem hohen Klebergehalt. Dadurch kann man mit diesem Getreide ein besonders herzhaftes, nussiges Brot backen.

Dinkel ist teurer als Weizen. Das ist darauf zurückzuführen, daß man keine Rekordmengen ernten kann, daß das Getreide sehr mühsam entspelzt werden muß. Dinkel ist das Bio-Getreide schlechthin, weil es auf Kunstdünger-Böden nicht gut gedeiht.

Interessant am Dinkel und an allen Bäckerei-Produkten aus Dinkel ist der hohe Gehalt an Kieselsäure, die sich das Getreide aus mineralreichen Böden holt. Kieselsäure ist wichtig für die Schönheit und für attraktives Aussehen: für dichtes Haar, feste Nägel und gesunde Haut. Kieselsäure fördert aber auch die geistige Fitneß. Man kann sagen: Dinkel ist ein besonders wertvolles "Brainfood", wie man heute Naturprodukte nennt, die das Denken stärken.

Von großer Bedeutung im Dinkel ist auch das interessante Gehalt am Spurenelement Zink. Damit wird die Prostata des Mannes gestärkt und die allgemeine Immunkraft aufgebaut. Außerdem wird durch Zink die Arbeit der Leber unterstützt.

Es gibt heute viele Möglichkeiten, Dinkel zu konsumieren: in Form von Dinkel-Teigwaren, Dinkel-Brot, Dinkel-Semmeln. Kinder, die zur Schule gehen, und jeden Tag aufs Neue körperlich und geistig fit sein müssen, sollten zum Frühstück schon Dinkel-Brot essen. Das gibt sehr schnell Kraft und schafft ein Wohlbefinden. Aber auch berufstätige Erwachsene, die großen Belastungen ausgesetzt sind, und ältere Menschen, die schnell müde werden, können mit Dinkel Vitalität tanken. Und probieren Sie einmal Dinkel-Griesbrei. Das ist eine erstaunliche Power-Nahrung.

Bevorzugen Sie daher beim Kochen und Backen mit Dinkel jeweils reine Dinkelsorten, die nicht mit Weizen gekreuzt wurden. Hier bieten sich z. B. Sorten wie Schwabenkorn, Holstenkorn, Oberkulmer Rotkorn, Bauländer Spelz, Neuegg Weisskorn, Ebners Rotkorn, Roter Tiroler, Ostro und Altgold an.

Die weit verbreiteten Sorten "Rouquin" und "Hercule" hingegen stellen Kreuzungszüchtungen zwischen Dinkel und Weizen dar.