

Dinkel in der Geschichte:

Dinkel war schon vor 15.000 Jahren als Kulturpflanze im südwestlichen Teil Asiens bekannt. In der **Jungsteinzeit** wurde Dinkel in Mittel- und Nordeuropa (vor allem im **Alpenraum**) angebaut, was archäologische Funde beweisen. Ab 1700 v. Chr. kam er in der heutigen **Deutschschweiz** vor. Im 18. Jahrhundert war Dinkel ein wichtiges Handelsgetreide. Er erscheint in den Ortsnamen **Dinkelsbühl** und **Dinkelscherben** sowie deren Wappen (jeweils drei Ähren). Daran kann abgelesen werden, wie hoch dieses Getreide geschätzt wurde. Pilgerväter (christliche Wanderer) nahmen ihn als haltbare Frucht überallhin mit, daher ist er heute weltweit verbreitet. Aus früheren Zeiten stammt die Tradition (wohl ausgelöst durch mehrere Missernten hintereinander), dass ein Teil des Dinkels schon vor der eigentlichen Reife (noch grün) geerntet wurde, um wenigstens über den Winter zu kommen. Dieses unreife Getreide war aber nicht lagerfähig, weshalb es **gedarrt**, das heißt getrocknet wurde. Dieses **Grünkern** genannte Getreide ist aber nicht backfähig. Es wird zu Suppen oder Grünkernküchle verarbeitet.

Dinkelgarben



Im 20. Jahrhundert verringerte sich der Anbau, da er schlechte Ernteerträge erbrachte. Außerdem ist das Spelzgetreide schlecht zu verarbeiten und backtechnisch kompliziert. In neuerer Zeit erlebt dieses Getreide wieder eine gewisse Renaissance, insbesondere im **Biobereich**, wohl auch, weil es von vielen **Allergikern** geschätzt wird. Insbesondere bei Baby- und Kindernahrung bildet Dinkel mittlerweile eine beliebte Alternative zu Weizen.

Reinheit des Dinkels

Dinkelprodukte werden gerne als Alternative bei Weizenun-verträglichkeit genommen. Die Reinheit des Ausgangsproduktes ist für diese Verbraucher von entscheidender Bedeutung. Dabei muss sowohl bei der Auswahl des Getreides als auch bei der Produktion darauf geachtet werden, dass Weizen dem Produkt fern bleibt.

Drei Dinkelsorten sind von wirtschaftlicher Bedeutung und typisch „reine“ Sorten (nach Frank 2006:)

- „Franckenkorn“ ist eine Rückkreuzung aus alten Sorten.
- „Oberkulmer Rotkorn“ ist eine Auslese einer alten Schweizer Landsorte.
- „Schwabenkorn“ ist eine Rückzüchtung der Universität Hohenheim auf die Sorte „Roter Tiroler“.



Backtechnische Eigenschaften

Obwohl Dinkel über einen hohen Proteingehalt verfügt, ist er nicht einfach zu behandeln. Der Kleber ist geschmeidig und gut dehnbar, ist aber empfindlich, weshalb die Gefahr einer Überknetung besteht. Die Verbesserung der Mehle wird mit der Zugabe von 0,008 % Ascorbinsäure erreicht. Im Biobereich kann ersatzweise 0,1 % Acerolakirschpulver verwendet werden.

Gebäck aus Dinkelmehl verfügt über eine geringe Frischhaltung und wird schon nach kurzer Zeit trocken und hart. Ein Grund wird auch die Gefahr der Überknetung und die schlechte Verarbeitbarkeit des weichen Dinkelteiges sein, wodurch eine festere Führung bevorzugt wird. In der Praxis wird dieser Problematik mit Vorteigen und Dinkelsauer begegnet. Gebäck aus Dinkel erfüllt daher nur schwerlich die Kriterien von Weizengebäcken.

Der Dinkel und seine inneren Werte

Wer kennt heute noch seine Werte, die den Dinkel als das beste Getreide bezeichnen. Ja es darf gesagt werden, dass der Dinkel das einzige Getreide und das einzige Lebensmittel ist, das in sich die Fähigkeit hat, in Notfällen alles zu liefern, was die Lebensfähigkeit, des Menschen über Wasser halten kann. Als innere Werte des Dinkels verstehen sich die Nährstoffe die wir im Dinkelkorn finden. Es enthält in idealer Zusammensetzung Eiweisse, Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und eine grosse Menge Zellulose.

Aus folgender Auflistung ersehen wir die prozentuale Zusammenstellung der Nährstoffe im Dinkel.

- Eiweiss 13.1% (Im Hühnerei sind 12% Eiweiss)
- Kohlenhydrate 67.7%
- Fett 2.45%
- Mineralstoffe 1.75%
- Vitamine B1, B2, Niacin/PP
- Antineoplastisches Vitamin B17
- Pantothensäure
- Zellulose 8.8%

Der Eiweissbedarf des Menschen ist abhängig vom Lebensalter und von besonderen Umständen:

- Ein Säugling bis zum 6 Mt. braucht 3.5g/kg Körpergewicht
- Schulkinder 2.0g/kg
- Erwachsene bis zu 65 Jahren 1.0g/kg
- Erwachsene über 65 Jahren 1.2g/kg

Erhöht ist bei älteren Leuten der Eiweissbedarf deshalb, weil ihre Körperzellen schneller abgebaut werden.

Vitamingehalt im Vergleich von Dinkel und Weizen

Dinkel ist eine reiche Vitamin-Quelle und übertrifft den Weizen an Vitamin B1 und Niacin sowie Vitamin B2.

Vitamin	Dinkel	Weizen
Thiamin B1	0.64 mg	0.48 mg
Riboflavin B2	0.22 mg	0.14 mg
Niacin PP	0.60 mg	0.42 mg
Pantothensäure	0.08 mg	0.09 mg

Alle diese Vitamine sind unentbehrlich zur Aufrechterhaltung der Lebensvorgänge. Doch hat jedes Vitamin wieder seine spezifische Aufgabe:

Thiamin B1 regt Appetit und Herztätigkeit an. Bei einem Mangel an B1 entstehen Herzstörungen, Muskelkrämpfe und der Muskelschwund, der ihnen unter dem Namen Beriberi bekannt sein dürfte. Nervenschmerzen und Nervenentzündungen können ebenfalls entstehen. Geistige und körperliche Müdigkeit sind Begleiterscheinungen. (Bei Auszugsmehl haben wir einen Verlust von Thiamin B1 von 85%)

Riboflavin B2 regelt den Stoffwechsel und fördert die normale Hautfunktion. Es ist auch wichtig für normales Wachstum und für eine gute Entwicklung. Zudem vermindert genügend Vitamin B2 Augenschäden. Als Folgen des Mangels entstehen Verdauungs-, Augen- und Hautstörungen. Niacin ist verantwortlich für den Stoffwechsel und gesunde Schleimhäute. Ein Mangel an Niacin äußert sich an der Veränderung der Schleimhäute, vor allem im Verdauungstrakt und der Zunge. Es entstehen auch Hautkrankheiten. Weitere Folgen eines Niacin-Mangels sind Appetitlosigkeit, Durchfall, Müdigkeit, Schwäche und Schädigung des Nervensystems.

Der **Fettgehalt** des Dinkels ist dem des Weizens weit überlegen. Fett ist nicht gleich Fett. Der Unterschied liegt im Anteil der essentiellen Fettsäuren, und diese sind für den Abbau des Cholesterins verantwortlich. Die gute Versorgung des Körpers mit essentiellen Fettsäuren gewährt einen Schutz gegen den gefürchteten Herzinfarkt.

Auch die **Mineralstoffe und Spurenelemente** machen den Dinkel zu einem wertvollen Lebensmittel. Besonders zu erwähnen ist der Phosphor, der auch Mengenmäßig am stärksten vertreten ist. Phosphor ist nötig zum Aufbau aller Körperzellen, insbesondere aber der Gehirn-, Leber- und Muskelzellen.

23.3.2010

