

Nährwerte des Dinkels

Dinkel hat gegenüber Weizen Einiges zu bieten: mehr essentielle Aminosäuren, mehr Mineralstoffe (v.a. Zink und Magnesium) und ein ausgewogeneres Fettsäuremuster.

Nährstoffkraftwerk

Innerhalb der Getreide sticht Dinkel gleich doppelt hervor: Sein Gehalt an Protein und Fett ist gegenüber anderen Getreidesorten wie Weizen deutlich erhöht. So liefert uns Dinkel seine Energie nicht nur in Form von schnell abbaubaren Kohlenhydraten, sondern vermehrt auch aus Protein und wertvollen Fettsäuren.

Proteinquelle

Proteine oder Eiweisse gehören zu den Grundbausteinen der menschlichen Zellen. Sie verleihen der Zelle nicht nur Struktur, sondern transportieren auch Stoffe, unterstützen Stoffwechsel-Reaktionen und spielen eine zentrale Rolle in unserem Abwehrsystem. Die Aminosäuren sind die Bausteine der Proteine.

Rund 20 verschiedene Aminosäuren benötigt der menschliche Körper. Ein Teil davon, die essentiellen Aminosäuren, kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Auch hier hat Dinkel die Nase vorn: Er liefert mehr essentielle Aminosäuren als Weizen.

Mineralstoffspender

Dinkel ist vom Weiss- bis zum Vollkornmehl eine wichtige Mineralstoffquelle. Er hebt sich gegenüber Weizen besonders beim Zink- und Magnesiumgehalt ab. Magnesium ist ein Bestandteil von Knochen und Zähnen und spielt somit beim Skelettaufbau eine wichtige Rolle. Zudem ist Magnesium für den Energiestoffwechsel, die Enzym-, Nerven- und die Muskelfunktionen unerlässlich. Die empfohlene Tagesdosis Magnesium einer erwachsenen Person beträgt 375 mg pro Tag. Zink ist an vielen Stoffwechselprozessen und der



Energiegewinnung beteiligt. Er ist notwendig für die Zellteilung, das Wachstum und die Zellerneuerung. Eine erwachsene Person benötigt rund 10 mg pro Tag.

Gesunde Fette

Fette versorgen unseren Körper mit essentiellen Fettsäuren, enthalten wichtige Begleitstoffe wie Vitamine und übertragen den „chuschtigen“ Geschmack der Lebensmittel. Dinkel weist im Vergleich mit Weizen einen vergleichbaren Gehalt an gesättigten Fettsäuren, jedoch einen deutlich höheren Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren – insbesondere der Linolsäure (Omega-3), der Linolsäure (Omega-6) und der Ölsäure (Omega-9) – auf.

Die gesättigten Fettsäuren können vom Körper selbst gebildet werden. Eine Aufnahme mit der Nahrung ist daher nicht notwendig, geschieht aber trotzdem in grossem Umfang vor allem durch den Verzehr von tierischen Produkten. Die gesättigten Fettsäuren werden im Körper in erster Linie zur Energiegewinnung genutzt.



Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie die Omega-3-Fettsäure oder die Omega-6-Fettsäure, sind Bausteine für die Zellen unseres Körpers. Sie tragen zur Entwicklung und zum Wachstum des Organismus bei. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Die Linolsäure oder Omega-3-Fettsäure werden vorbeugende Wirkungen gegen Herz-Kreislaufkrankheiten und rheumatische

Erkrankungen zugeschrieben. Sie wirken entzündungs- und gerinnungshemmend sowie gefässerweiternd.

Die Linolsäure oder Omega-6-Fettsäure stärkt unser Immunsystem und wirkt sich ebenfalls günstig auf Herz und Kreislauf aus.

Die Ölsäure, eine Omega-9-Fettsäure, ist eine einfach ungesättigte Fettsäure. Sie vermag die Blutcholesterinwerte günstig zu beeinflussen.

Sie zeigen auf, dass der Dinkel dank seiner Inhaltsstoffe, dem hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren und Mineralstoffen sowie der ausgewogenen Fettsäurezusammensetzung ein besonders wertvolles und bekömmliches Getreide ist. Dinkelprodukte aus Vollkornmehlen sind reichhaltiger, doch übertreffen auch helle Dinkelmehle die Nährwerte von hellen Weizenmehlen bezüglich Gehalt an Protein, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren deutlich. Somit eignen sich Dinkelgerichte bestens, um unsere häufig einseitig auf Weizen basierenden Ernährungsgewohnheiten zu bereichern.