

Urdinkel, das wertvollste Getreide

Die Dinkelkultur Europas



Die ältesten bekannten Dinkelvorkommen Europas werden aus der späten Steinzeit (ca. 2400-2300 v. Chr.) datiert. Die ältesten Funde des Dinkels aus der Schweiz kommen von einer Fundstelle nördlich des Lac de Neuchatel (Cortailotd-sur-les-Rochettes-Est). Der Dinkel ist vermutlich als natürliche Kreuzungen aus Emmer und Zwergweizen (einem Saatweizen) hervorgegangen. Schon während der frühen Bronzezeit, also zwischen 2200 und 1500 v. Chr., insbesondere aber ab der mittleren Bronzezeit (ab 1500 v. Chr.), als das Klima feuchter und kühler wurde, setzte sich der widerstandsfähige Dinkel mehr und mehr durch.

Blüte im Mittelalter



Aus Ertragslisten ist ersichtlich, dass die Schweiz ein wichtiges Anbauggebiet war. Dinkel war ein begehrtes Zahlungsmittel für die Einnahme des Zehnten und der Steuern für Klöster und Vögte.

Niedergang im 20. Jahrhundert



Die Wandlung vom Agrar- zum Industriestaat im 19. Jahrhundert legte die Grundlage für eine veränderte Landwirtschaft. Die Mechanisierung, der Einsatz von Handelsdünger und Pestiziden sowie die gezielte Züchtung von neuen ertragsreicheren Sorten liessen die Ernten wachsen. Weizen gedieh nun ebenso gut im Gebiet nördlich der Alpen und lieferte erst noch höhere Hektarerträge. Der Dinkel entwickelte sich weit weniger rasant. Mit Neuzüchtungen zu Beginn des 20. Jahrhunderts kamen zwar leicht ertragsreichere Sorten auf den Markt, den Siegeszug des pflegeleichteren Weizens vermochten sie aber nicht zu bremsen. Nach über 2000 Jahren Hochkultur drohte der Dinkel am Ende des 20. Jahrhunderts beinahe ganz von der Bildfläche zu verschwinden.

Renaissance im 21. Jahrhundert



Dass der Dinkel überlebt hat, ist den Bauern und Müllern in klimatisch benachteiligten Getreidegebieten zu verdanken. Sie waren gezwungen, Qualität vor Quantität zu stellen, d.h. zu Gunsten eines qualitativ hochwertigen Getreides kleinere Erträge und einen größeren Arbeitsaufwand in Kauf zu nehmen. Und es sind aufgeklärte und kritische Konsumenten, die sich zunehmend wieder Gedanken darüber machen, was sie täglich essen und was ihnen wirklich gut tut. Dank ihnen wird der Dinkel im 21. Jahrhundert wieder die Bedeutung zurückbekommen, die er während drei Jahrtausenden genossen hat: Das wertvollste Grundnahrungsmittel zu sein, das uns die Natur bietet.

Ernährungsphysiologische Eigenschaften

Nährstoffkraftwerk und Schlankmacher



Dinkel, das Urgetreide aus der Bronzezeit, hat Eigenschaften, um die es die meisten anderen Nahrungsmittel beneiden können: Dinkel ist bekömmlich, kräftig, stimmt heiter, liegt im Gourmet-Trend und ist von Natur aus ein Öko-Getreide - vorausgesetzt, man wählt die alten, echten Sorten, den «Urdinkel».

Nährstoffkraftwerk UrDinkel



"Der Dinkel ist das beste Getreide, es ist warm, nährend und kräftig; und es ist milder als die anderen Getreidearten. Der Dinkel bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und Blut, er macht frohen Sinn und Freud im Gemüt" schrieb die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 - 1179). Neuste Analysen bestätigen die historischen Beobachtungen Hildegard von Bingen's und die besondere Stellung des UrDinkels innerhalb der Getreide: Er ist ein hervorragender Proteinlieferant und eine wichtige Quelle essentieller Aminosäuren. Beeindruckend ist auch der gegenüber Weizenmehl deutlich erhöhte Mineralstoffgehalt, speziell Zink und Magnesium. Im Weiteren zeichnet sich UrDinkel durch ein optimales Fettsäuremuster mit einem im Vergleich mit Weizen deutlich höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere der Linolensäure (Omega-3), der Linolsäure (Omega-6) und der Ölsäure (Omega-9), aus. Schliesslich ist UrDinkel, selbst in Form von hellem Mehl, reich an Nahrungsfasern. Kurzum: UrDinkel-Backwaren und -Gerichte sind eine wertvolle Bereicherung für unsere oft einseitig auf Weizen basierende Ernährung.

Trainieren und Abnehmen mit Glücksgefühl



Der hohe Anteil an komplexen Kohlenhydraten, ungesättigten Fettsäuren und Nahrungsfasern macht Dinkel zur idealen Ernährung für Linienbewusste und (Spitzen-)Sportler. Das Geheimnis: Sein Sättigungsgefühl hält länger an, weil Dinkelvollkorn viel Energie liefert, aber trotzdem einen sehr tiefen Glyx hat. Der Glykämische Index, kurz Glyx oder GI, zeigt an, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach der Nahrungsaufnahme ansteigt. Der Glyx von Dinkelvollkorn beträgt 35 und ist damit etwa gleich tief wie der von rohen Karotten. Weizenvollkorn hat bereits Glyx 40, Haferflocken Glyx 50, Spaghetti & Co. Glyx 55 und weisser Reis Glyx 70. Nahrungsmittel mit tiefem Glyx werden im Organismus nur langsam zu Zucker abgebaut, sorgen damit für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und halten lange satt, fit und froh.

Gut verträgliches, gut verdauliches Öko-Getreide



Wer darauf achtet, seinen Körper nicht zu übersäuern, ist mit Dinkel gut beraten: Das leicht basische Getreide wirkt neutral und ist daher perfekt fürs wichtige Säure-Basen-Gleichgewicht. Dank seiner vielen schnell wasserlöslichen Inhaltsstoffe ist Dinkel zudem leicht verdaulich - ideal für Kinder, Rekonvaleszente und Spitzensportler.

Dinkel ist von Natur aus ein Öko-Getreide. Dank seiner Höhe sind die Ähren besser vor Pilzkrankheiten gefeit, der Spelz (die Hülle, die wir Schweizer Spreu nennen) schützt die Körner vor Schadstoffen. Die langen Halme verunmöglichen einen intensiven Anbau mit viel Dünger. Voraussetzung ist jedoch, dass wirklich alte, nicht mit Weizen gekreuzte Sorten gewählt und diese ohne Halmverkürzer schonend angebaut werden. Dinkel, der all diese Anforderung erfüllt, wird in der Schweiz mit der Marke "UrDinkel" ausgezeichnet.

UrDinkel - Für alle Blutgruppen empfehlenswert



Warum Sie unbedingt wissen sollten, welche Blutgruppe Sie haben (0, A, B oder AB), das erfahren Sie von Dr. Peter J. D'Adamo. Geboren 1956 in New York, hat er als Arzt und als einer der bedeutendsten Naturheilmediziner der USA über viele Jahre hinweg die Zusammenhänge zwischen Blutgruppe, Lebens- und Ernährungsweise, Gesundheit und Krankheiten erforscht.

Dinkel - im Gegensatz zu Weizen - stuft er für alle Blutgruppen als besser verträglich ein:

UrDinkel im Gourmet-Trend



Gourmets, Spitzenköche und innovative Bäcker setzen heute wieder vermehrt auf regionale Produkte mit unverwechselbarem Eigengeschmack. Dinkel liegt da genau richtig: Das urschweizerische Getreide, von engagierten Bauern angebaut und handwerklich verarbeitet, besticht durch seinen feinen, nussartigen Geschmack und verfügt zudem über vielseitigste kulinarische Eigenschaften. Erstens kann man mit Dinkelmehl fabelhaft backen. Dinkel enthält mehr sogenanntes Klebereiweiss als alle anderen Getreidesorten. Das Resultat ist ein plastisch-elastischer, schöner Teig, geeignet für "chüstige" Brote, aber auch für Kuchen- und Pizzaböden, pikantes und süsses Gebäck. Ilze. Aus dem ganzen Korn - und vor allem auch aus Grünkern, dem vor der Reife grün geernteten Dinkeln - zaubern begabte Köchinnen ein Gourmet-«Risotto» oder einen rustikalen Auflauf. Mit Dinkelflocken entstehen schmackhafte Müesli, aus Dinkelgriss würzige Suppen und feine Puddings. ...

Anbau

Die UrDinkelpflanze



In der Botanik wird von Dinkel-Spelz gesprochen (*triticum spelta*, lat.). Die Dinkelpflanze hat einen deutlich längeren Halm als Weizen. Auch die Ährenspindel ist länger und dünner. Die Ähren sind bei der Reife deutlich geneigt. Der Halm und die Ähre der heute gebräuchlichen Sorten färben sich während der Ausreife rötlich. Dinkelkörner bleiben beim Dreschen fest im Spelz eingeschlossen. Deshalb wird er auch Spelz (englisch: spelt) genannt.

UrDinkel - von Natur aus ein Ökogetreide



Der UrDinkel ist sehr robust und gedeiht selbst auf kargen Böden. Für die Aussaat werden Körner im Spelz verwendet. Der Spelz schützt vor Kälte, Nässe, Trockenheit sowie vor Schädlingen, aber auch vor Umweltgiften im Boden. Als ausgesprochenes Wintergetreide wird der UrDinkel zwischen Oktober und Dezember ausgesät. Durch seine rasche Jugendentwicklung unterdrückt er unerwünschtes Kraut und die starke, junge UrDinkelpflanze erträgt die mechanische Unkrautbekämpfung mit dem Striegel ausgezeichnet. Das starke Wurzelwerk versorgt die anspruchslose Pflanze mit ausreichend Nährstoffen. So werden auch in schwach gedüngten Böden gute Körner ausgebildet. Der von Hildegard von Bingen hoch gepriesene Dinkel kann selbst mit modernen Züchtungsmassnahmen kaum verändert werden. Von 2000 untersuchten Dinkel-Landsorten gibt es keine einzige, die kurze, starke Halme hat. Die langen Halme des UrDinkels verunmöglichen stark gedüngte, dichte Pflanzenbestände. Die obersten Blätter und Ähren trocknen in lichten Beständen rasch ab. Der Krankheitsdruck ist gering und Pflanzenschutzmittel müssen in der Regel nicht eingesetzt werden. UrDinkel ist somit ein ideales Getreide für den ökologischen Landbau.

UrDinkel-Anbau in der Schweiz



Helvetiens älteste erhaltene Dinkelkörner gehen auf die Pfahlbauerzeit zurück. Doch ebenso gut wie an Seen gedeiht der anspruchslose, robuste UrDinkel auch auf kargen Böden und in rauen, niederschlagsreichen Höhenlagen bis 1400 m ü. M. Während sich der Weizen in bevorzugten Getreidegebieten im letzten Jahrhundert durchgesetzt hat, sind Produzenten in rauerer Gegenden dem UrDinkel treu geblieben. Heute erstreckt sich das angestammte Anbaugbiet von Schweizer UrDinkel v.a. über 9 Kantone. Hauptanbaugebiete sind die Kantone Bern, Luzern und Aargau, gefolgt von Baselland, Thurgau, Solothurn, Jura und Zürich. In diesen Gebieten herrschen gemischte Betriebe mit Tierhaltung und Ackerbau vor. UrDinkel trägt hier zur Sicherung des Einkommens wie auch zur Vielfalt und Bereicherung der Kulturlandschaft bei.

Verarbeitung des Kornes

UrDinkel - Getreide im Spelz



Der Dinkel ist kein Nacktkorn-Getreide, das Korn ist nach dem Dreschen immer noch im Spelz eingeschlossen. Erst beim Röllen (in Deutschland "Gerben") in der Mühle werden die Kerne vom Spelz befreit.

Röllen - so verliert das Korn seinen (S)pelzmantel



Das Röllern ist eine besondere Arbeit, die viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl erfordert. Nur wenn der Röllstein richtig gehauen, der Röllgang richtig eingestellt und die Arbeit laufend überwacht wird, kann eine Kernausschüttung von 72% des vom Bauern angelieferten Dinkels erreicht werden.

Die in den Stein gehauene Struktur und der richtige Abstand zwischen den Steinen sorgen dafür, dass der Dinkel zwischen den Steinen rollt. In dieser Rotationsbewegung werden die Spelze schonend vom Kern gelöst (Bild: korrekt gehauener Röllstein und Steinbearbeitungs-Hammer).

Kerne und Spelze werden getrennt



In einem weiteren Arbeitsschritt werden die Spelze vom Korn getrennt. Dies geschieht mit Hilfe von Sieben und Luftströmen. Während der leichte Spelz (nun Spreu genannt) durch einen Luftstrom weggetragen wird, bleiben die schweren Kerne im Sieb liegen. Bruchkörner und leichte Kerne fallen hindurch.

Dinkelverarbeitung für Bäcker

Die Verarbeitung von den verschiedenen Urdinkelmehltypen von 400 – 1900 ist ohne Vorteig, Brühstück oder weiteren Zutaten sehr problematisch. Verantwortlich dafür ist der sehr hohe und weiche Feuchtglutengehalt von 40 – 50%. Dinkelteige ohne weitere Zutaten haben durch diese Eigenschaften eine sehr kurze Teigentwicklung, diese wirkt sich auch negativ auf die Gebäcksqualität aus.

Mit dem Einsatz eines Brühstückes findet eine Strukturveränderung der sogenannten Denaturierung statt. Dadurch werden die spiralförmigen Proteingebilde in eine dehnbare Struktur überführt. Durch die Veränderung der Glutenstruktur müssen Dinkelteige intensiver bearbeitet werden und man erzielt grösseres Volumen beim Dinkelbrot.

Brühstück

Mit diesem Verfahren wird kochendes Wasser über Schrotgranulat oder Mehl gegossen und miteinander vermischt. Der Wasseranteil richtet sich nach der Granulation, das heisst, je feiner, desto höher ist das Wasserbindevermögen.

Mit diesem Verfahren wird der Stärkekomplex wie die Proteinstruktur verändert. Das bringt dem Fachmann und für den Endverbraucher nur Vorteile.

Der Stärkekomplex

Durch das Überbrühen der Mahlerzeugnisse werden die Mehlbestandteile sofort aufgeweicht, und das warme Wasser dringt sehr schnell in die Stärkekörner ein. Die Stärke verkleistert und nimmt Wasser auf. Das Wasserbindevermögen reduziert sich während dem Backprozess, dadurch hat man einen höheren Anteil an ungebundenem Wasser im Gebäck, was zu einer feuchteren Krume und besserer Frischhaltung führt.

Quellenangabe: www.urdinkel.ch/ Fachschule Richemont Grundlagenbuch Bäckerei