## 

## Kneipp-Gesundheitsvisite Juni 2019 Dinkel

Musterstadt e.V.

Dinkel ist ein mit dem Weizen verwandtes Getreide, das in Süddeutsch­land auch wegen seiner Robustheit gegen raueres Klima als Winter­getreide angebaut wird. Neue Sorten haben durch kürzere Halme eine bessere Standfestigkeit, sie sind außerdem robust gegen Schädlinge und brauchen kaum Kunstdünger. Ein besonderer Vorteil gegenüber anderen Getreidesorten bestand früher in Hungerzeiten darin, dass Dinkel bereits grün geerntet werden kann – als Grünkern ist er Bestandteil manch schwä­bischer Gerichte, z.B. Suppen und Grünkernküchle. Überdies werden die Spelzen gerne für Kissenfüllungen genommen und man kann sogar den von Kneipp so geschätzten Kaffee-Ersatz mit Dinkel herstellen.

Ein Bild, das Text enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

*„Wer bemüht ist,   
sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen   
gern behilflich dazu.“*

Sebastian Kneipp

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

*„Ziemlich gleich kommt dem Weizen der Spelt, auch Dinkel genannt, der in kälteren Gegenden leichter gedeiht, an Nährgehalt hinter dem Weizen kaum zurücksteht und, wie vielfach behauptet wird, zu Mehlspeisen in mancher Beziehung noch geeigneter ist als das Weizenmehl.“   
Sebastian Kneipp*

Hildegard von Bingen hat den Dinkel geschätzt und so wird er heute als gesünderer Ersatz für Weizen angepriesen. Dinkel ist ein Urkorn, welches vom Urweizen abstammt. Dinkel enthält Vitamine und Spurenelemente sowie Kieselsäure und wird oft von Menschen besser vertragen, die Probleme mit dem Weizenkleber haben. Dinkel enthält zwar ebenfalls viel Kleber – aber dieser hat beim Dinkel eine andere chemische Zu­sammensetzung als alte und neue Weizensorten.

Mit Ausnahme der mit Weizen rückgekreuzten Sorte „Franckenkorn“ enthält Dinkel kaum die für empfindliche Menschen ungünstigen für Weizen typischen ω-Gliadine. Wegen seines höheren Gehalts an Eiweiß und an allen acht essenziellen Aminosäuren ist Dinkel neuerdings bei Sportlern beliebt.

Die Verarbeitung von Dinkel zu Mehl ist deutlich aufwändiger und erfordert einen 2-stufigen Mahlprozess, bei dem zunächst die ver­wachsenen Spelzen getrennt werden. Entspelzte Dinkelkörner haben Reis-ähnliche Eigenschaften und können wie Reis in der Küche ver­arbeitet werden. Teige mit Dinkelmehl sind wegen des anderen Klebers zwar gut geschmeidig und dehnbar, aber weniger formstabil als Weizen­mehl. Das Handhabung mit Dinkelmehl gilt als „schwieriger“ - kann aber durch Zutaten wie etwas Ascorbinsäure (Vitamin C) verbessert werden. Das Gebäck wird wegen geringerer Wasserbindung allerdings schneller hart.

Einige Brauereien verwenden statt Weizen den Dinkel für ihre ober­gärigen Biersorten. Diese sollen einen interessanten Geschmack haben.