



## Dinkel – Das gesunde Korn

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 26 November 2020

Dinkel war lange Zeit in Vergessenheit geraten, erfährt aber nun schon seit einigen Jahren seine wohlverdiente Renaissance. Dinkel gilt – selbst bei Nahrungsmittelallergien – als äusserst verträglich und scheint eine insgesamt harmonisierende Wirkung auf den Körper, insbesondere auf die Verdauung zu haben. Wie gross aber kann sein gesundheitlicher Nutzen sein, wo der Dinkel doch – wie alle Getreide – zu den Säurebildnern zählt? Und welche Vorzüge hat Dinkel gegenüber dem Weizen? All das klären wir und stellen Ihnen natürlich auch viele köstliche Dinkel-Rezepte vor!

### Dinkel – Ein alter Verwandter des Weizens

Dinkel (*Triticum spelta*) ist eine Weizenart und botanisch nahe verwandt mit dem Weichweizen (*Triticum aestivum*), der heute wirtschaftlich bedeutendsten Weizenart.

Zusammen mit den alten Getreidesorten Einkorn und Emmer sowie auch der [Gerste](#) gehört Dinkel zu den so genannten "Spelzgetreiden", was sich noch in seinem botanischen Namen "Triticum spelta" widerspiegelt.

Bei diesen Getreidearten ist das eigentliche Korn noch von einer Schutzhülle – der Spelzhülle oder einfach dem Spelz – umgeben, die vor der weiteren Verarbeitung erst im so genannten "Gerbgang" entfernt werden muss.

Bereits vor etwa 8.000 Jahren soll Dinkel von den Ägyptern angebaut worden sein. Später verbreitete er sich mittels Völkerwanderung bis nach Mittel- und Nordeuropa.

Die ersten Anbaugelände Deutschlands – ab etwa 500 nach Christus – waren Baden-Württemberg und Franken, weswegen der Dinkel auch den Beinamen "Schwabenkorn" erhielt. Ortsbezeichnungen wie "Dinkelsbühl" (mit drei Dinkelähren im Stadtwappen) zeugen noch heute von der damaligen Popularität dieser Getreideart.

Bis ins 18. Jahrhundert stellte der Dinkel in diesen Regionen eines der wichtigsten Handelsgetreide dar.

## Grünkern – Dinkel, nur würziger

Grünkern ist übrigens nichts anderes als 2 bis 3 Wochen vor der Reife geernteter Dinkel. Er ist vermutlich aus reiner Verzweiflung heraus vor etwa 300 Jahren "geboren" worden, als Bauern nach sintflutartigen Regengüssen und angesichts einer totalen Missernte versuchten zu retten, was noch zu retten war, und das noch unreife Korn ernteten – bevor es zu verfaulen drohte.

Das nasse Getreide wurde dann über dem Feuer gedarrt und man war überrascht, wie würzig und gut Dinkel auch in dieser Variante schmeckte.

Entscheidend für den Grünkern ist, dass er genau zum richtigen Zeitpunkt, im Stadium der "Milchreife" geerntet wird. Durch das Darren erleben die Dinkelkörner eine Nachreife, werden aufgeschlossen und sind leichter verdaulich. Die Nährstoffe sind besonders gut verfügbar.

Grünkern soll eine anregende Wirkung auf den Stoffwechsel, auf Nerven und Sinne haben und wird häufig auch Patienten in Krebskliniken gegeben.

## Dinkel – DAS Getreide für den Bio-Anbau

Im Zuge der landwirtschaftlichen Industrialisierung geriet der Dinkel samt Grünkern zunehmend in Vergessenheit. Mit Weizen lassen sich nämlich bis zu 40 Prozent höhere Erträge und deutlich

höhere Profite erzielen als mit Dinkel – was mindestens zwei Gründe hat:

Dem Dinkel muss einerseits in einem Extra-Arbeitsschritt der Spelz entfernt werden, was beim Weizen nicht nötig ist. Andererseits spricht der Weizen äusserst gut auf Kunstdüngergaben an, während sich der Dinkel von chemischen Düngemitteln nicht beeinflussen lässt.

Dinkel ist daher auch das ideale [Getreide](#) für die Bio-Landwirtschaft.

Obwohl weniger ertragreich und hinsichtlich Ernte und Verarbeitung arbeitsintensiver als Weizen, schätzen Bio-Landwirte die durchaus auch vorhandenen Vorzüge dieser Getreideart: So gilt Dinkel als sehr robust und wetterbeständig und lässt sich auch auf kargen, steinigen Böden bis in ca. 1.000 Meter Höhe anbauen.

Da er keinen Kunstdünger verträgt, kann der Dinkel überdies genauso in Wasserschutzgebieten angebaut werden.

Die beim Dinkel vorhandene und in einem separaten Arbeitsschritt zu entfernende Spelzhülle wird keineswegs nur als Nachteil gesehen. Sie schützt nämlich das Korn vor Schädlingen, Pilzen und allen möglichen Umwelteinflüssen und dürfte ein Hauptgrund für die Widerstandsfähigkeit dieses Getreides sein.

Weizen hingegen benötigt nicht selten chemische Fungizide oder andere Pflanzenschutzmittel, um bis zur Ernte überleben zu können.

## Dinkel kaum radioaktiv belastet – Weizen schon

Radioaktive Messungen nach der Tschernobyl-Katastrophe haben beim Dinkel übrigens nur eine minimale Belastung im Vergleich zum Weizenkorn ergeben. Somit schützt die Spelzhülle nicht nur das Dinkelkorn vor schädlichen Umwelteinflüssen, sondern letztlich auch den Verbraucher – was schon allein ein guter Grund darstellt, in der heutigen Zeit vermehrt auf Dinkel statt auf Weizen zu setzen.

## Hildegard von Bingen rettet den Dinkel

Die neue Aktualität des Dinkels ist aufs Engste mit der Wiederentdeckung der Hildegard-Medizin verknüpft – ja, man kann fast sagen, dass die Heilige Hildegard von Bingen (1098 – 1179) dieser Getreideart posthum "das Leben gerettet hat", denn Dinkel bildet eine der Hauptsäulen ihrer Ernährungslehre.

Die Äbtissin sah im Dinkel einen „Allrounder“ im besten Sinne – für jeden Menschen und in jeder Lebenslage geeignet und förderlich.

Zu Zeiten Hildegard von Bingen gab es freilich noch keine Nährwerttabellen, die Auskunft über die Inhaltsstoffe eines bestimmten Lebensmittels hätten geben können.

Die Äbtissin war jedoch der Auffassung, dass jeder Pflanze und jedem Lebewesen unterschiedliche Eigenschaften innewohnten (sie nannte es "Subtilität"), die in ihrer Gesamtheit die Gesundheit des Menschen positiv wie negativ beeinflussen könnten.

Anhand der Erfahrungen, die sie mit bestimmten Lebensmitteln, Kräutern usw. bei sich und anderen Menschen sammelte, unterschied sie zwischen gesunden und weniger gesunden Lebensmitteln.

Auf diese Weise dürfte sie einen enormen Erfahrungsschatz angesammelt haben, wenn man bedenkt, dass hauptsächlich die Klöster zu Zeiten Hildegard von Bingen die medizinische Grundversorgung der Bevölkerung sicherstellten.

Dem Dinkel wies Hildegard von Bingen eine rundum positive Subtilität zu, was schon allein daran zu erkennen ist, dass Dinkel während jeder ihrer drei Fastenkuren erlaubt war. Selbst während des „Hildegard-Fastens“, ihrer strengsten Fastenform, die nur aus Flüssignahrung bestand, durfte man immerhin Dinkelkaffee trinken.

## Bei Krebs: "Nichts als Dinkel und Wasser"

Dr. Gottfried Hertzka, einer der Entdecker der Hildegard-Medizin, antwortete infolge seiner langjährigen Praxistätigkeit und seiner Erfahrungen mit dem Dinkel auf die Frage, was er selbst im Falle einer Krebserkrankung tun würde, wie folgt:

"Wenn ich jemals Krebs bekäme, würde ich mich mit einem Sack voll Dinkel und etwas Salz auf eine Alp zurückziehen und nur von Dinkel und Wasser leben. Dann würde man sehen, wer der Stärkere ist, ich oder der Krebs."

Vielleicht fragen Sie sich an dieser Stelle, wie kann das sein, wenn der Dinkel doch ein Getreide ist, wenn Getreide der Säure-Basen-These gemäss säurebildend ist und Krebs besonders im sauren Gewebe so gut gedeihen kann.

## Dinkel – Ein "guter" Säurebildner

Zunächst einmal gibt es nicht wenige Stimmen, die der Meinung sind, Dinkel sei ein basisches Getreide. Basisch ist der Dinkel jedoch in Wirklichkeit nur, wenn er – wie das bei allen anderen

Getreidearten ebenso der Fall ist – lange gekeimt wird.

Dinkel kann nach unserem Säure-Basen-Modell vielmehr zu den guten Säurebildnern gezählt werden und kann daher – in kleinen Mengen – sehr gut eine hochwertige und gesunde basenüberschüssige Ernährung ergänzen.

Für eine stabile Gesundheit braucht der Organismus nämlich nicht nur [basische Lebensmittel](#), sondern sehr wohl auch die guten Säurebildner. Ideal wäre eine Ernährung, die zu 80 % aus basischen Lebensmitteln und zu 20 % aus guten Säurebildnern besteht.

Weitere Informationen zur optimalen basenüberschüssigen Ernährung sowie zu guten und schlechten Säurebildnern finden Sie hier: [Basische Ernährung](#)

## Dinkel: Natürlich Vollkorn

Natürlich kommt der Dinkel als Bestandteil einer gesunden Ernährung bevorzugt in seinen Vollkornvarianten in Frage und weniger in Form von Weismehlprodukten.

Die Bezeichnung "Weismehl" umfasst nämlich schon lange nicht nur das Weizenmehl, sondern auch das Dinkelmehl – und zwar dann, wenn ihm Keim und Randschichten genommen wurden.

Das hellste Dinkelmehl trägt die Bezeichnung Type 630 (beim Weizen ist das hellste Mehl die Type 405).

Die Typenzahl gibt Auskunft über die Restmenge der im Mehl noch enthaltenen Mineralstoffe. Ein Weismehl mit der Typenzahl 405 enthält also pro 100 Gramm noch 405 Milligramm Mineralstoffe. Man kann somit sagen, dass im Dinkel-Weismehl noch ein wenig mehr Mineralstoffe enthalten sind als im Weizen-Weismehl.

Laut einer Ausarbeitung von Bioland mit dem Titel „Dinkel, Emmer & Einkorn – Renaissance der Urgrossväter“ verteilen sich Vitamine und Spurenelemente im Dinkel gleichmässiger auf das ganze Korn als im Weizen und sind daher auch im Mehlkörper nachweisbar. Dies würde erklären, warum auch das hellste Dinkelmehl noch mehr Mineralstoffe enthält als das hellste Weizenmehl.

Optimalerweise sollte man möglichst frisch vermahlene Dinkel-Vollkornmehl verwenden, wenn man in den Genuss aller Mineralien und sonstigen Inhaltsstoffe gelangen möchte. Lesen Sie hierzu auch unseren interessanten Artikel Weiss-Mehl macht unfruchtbar, dick und süchtig

## Dinkel – Mehr Mineralstoffe als Weizen

Dinkel liefert insgesamt mehr Mineralstoffe und Spurenelemente als Weizen. Während im Dinkel beispielsweise 4,2 Milligramm Eisen pro 100 Gramm stecken, sind es im Weizen nur 3,3 Milligramm. Auch vom Magnesium schlummern im Dinkel mehr Milligramm (nämlich 130) als im Weizen (nur 97 mg).

Bei den Spurenelementen sieht es ähnlich aus. Zink, Mangan, Kupfer – sie alle sind im Dinkel deutlich stärker vertreten als im Weizen.

Auch ein hoher Gehalt an Kieselsäure ist dem Dinkel zu eigen. Kieselsäure, auch [Silizium](#) genannt und in der Homöopathie als „Silicea“ bekannt, gibt den Körpergeweben Festigkeit und Elastizität und ist insbesondere für seinen guten Einfluss auf Haut, Haare und Nägel bekannt.

Darüber hinaus fördert Silizium aber auch die Konzentration, so dass es nicht verwunderlich ist, wenn Dinkel früher als das „Getreide der Dichter und Denker“ galt.

## Wie Sie die Phytinsäure im Dinkel deaktivieren

Erschwert werden könnte die Aufnahme der im Dinkel enthaltenen Mineralien durch die mittlerweile viel diskutierte Phytinsäure. Phytinsäure oder "Phytat" ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der in vielen Pflanzensamen enthalten ist (Getreide, Hülsenfrüchte, Ölsaaten) und die Eigenschaft aufweist, einen Teil der enthaltenen Mineralstoffe an sich zu binden – und zwar so, dass sie vom menschlichen Organismus nicht mehr verwertet werden können.

Erst während des Keimprozesses werden im Korn Phytinsäure spaltende Enzyme, sog. "Phytasen" aktiv, die die Phytat-Mineralstoff-Verbindung wieder aufzulösen vermögen, so dass die zuvor gebundenen Mineralstoffe jetzt frei verfügbar werden.

Dinkel verfügt praktischerweise über eine deutlich höhere Phytase-Aktivität als Weizen, was sicher auch zur bekannten höheren Bekömmlichkeit des Dinkels beiträgt.

Wenn man also Dinkel zum Quellen einige Stunden in Wasser legt, dann erreicht man damit eine merkliche Phytinsäurereduktion – sofern das Einweichwasser weggegossen wird. Das Einweichen in Kefir oder Joghurt führt indes nicht zu einem deutlich geringeren Phytinsäuregehalt.

Dinkel-Keimlinge oder sog. Keimbrot, also Brot aus gekeimtem Dinkelkorn sind folglich eine gute Idee, um in den Genuss von phytinsäurearmen und gleichzeitig mineralstoffreichen Dinkelprodukten zu gelangen.

Will man Dinkelkörner kochen – um z. B. einen Getreidesalat daraus zuzubereiten – dann lässt man sie einfach (wie Hülsenfrüchte) über Nacht (oder noch besser zwei bis drei Tage – immer wieder

Wasser wechseln) in Wasser quellen, spült das Korn anschliessend gut ab und kocht es dann in frischem Wasser.

Neben dem Keimen oder Quellen des Dinkels können noch andere Zubereitungsmethoden die Phytinsäure im Dinkel reduzieren und damit die Mineralstoffe besser verwertbar zu machen:

Während Kochen oder Backen, also das Erhitzen des Getreides, keinen Einfluss auf die Phytinsäuremenge haben, lässt sich der Phytinsäuregehalt durch den Einsatz von Hefe oder noch besser mit Hilfe von [Sauerteig](#) oder Backferment (Bioladen/Reformhaus) senken.

Nicht zuletzt aus diesem Grund wäre es sehr empfehlenswert, sein eigenes Vollkornbrot zu backen und eine möglichst lange Teigführung zu wählen, wobei die Phytinsäure vollständig abgebaut werden kann.

Es gibt jedoch auch Bio-Bäcker, die längst über die Kunst der richtigen Teigführung verfügen und Ihnen den Aufwand des Selberbackens ersparen. Fragen Sie bei Ihrem Bio-Bäcker einfach nach!

Details zur Phytinsäure und dazu, wie phytinsäurehaltige Lebensmittel am besten zubereitet werden können, um die Phytinsäure möglichst abzubauen, lesen Sie hier: [Trotz Phytinsäure: Bohnen und Reis sind nahrhaft](#)

## Dinkel – Mehr Vitamine als Weizen

Ähnlich wie bei den Mineralien und Spurenelementen, verhält es sich auch bei den Vitaminen. Auch hier liefert der Dinkel höhere Gehalte als der Weizen: Mehr Vitamin B<sub>1</sub>, mehr Vitamin B<sub>2</sub>, mehr Vitamin B<sub>3</sub> und ebenso mehr Vitamin B<sub>6</sub>.

Da die B-Vitamine nicht nur das Nervensystem schützen, sondern auch den Stoffwechsel ankurbeln, ist Vollkorn-Dinkel nicht zu unterschätzen.

Schliesslich soll der Dinkel auch über mehr Vitamin E verfügen als der beste Weizen (Dinkel 2,4 mg, Weizen 1,5 mg je 100 g, Quelle: Bogner, A., BFA-Ernährung) und ist somit auch besser mit Antioxidantien versorgt.

Liegt Ihnen also eine sinnvolle Prävention vor Krankheiten sowie eine rundum sinnvolle Vitalstoffversorgung am Herzen, sollten Sie in jedem Fall den Weizen in Ihrer Küche mit Dinkel ersetzen.

Natürlich sind im Dinkel nicht nur Mikronährstoffe wie Mineralien und Vitamine enthalten, sondern auch Nährstoffe – Aminosäuren und Fettsäuren – von besonders hoher Qualität.

## Dinkel ist eiweissreicher als Weizen

Dinkel verfügt wie Weizen über hochwertiges Eiweiss in Form aller 8 essentiellen Aminosäuren. Bis zu 15 Prozent beträgt der Gesamteiweissgehalt im Dinkel und ist damit höher als jener im Weizen.

Mit Ausnahme der Aminosäure Lysin sind alle anderen essentiellen Aminosäuren im Dinkel durchweg in grösseren Mengen vertreten als im Weizen – allen voran die sog. BCAA (verzweigt-kettige Aminosäuren), also jene drei Aminosäuren, die besonders für den [Muskelaufbau](#) und Muskelerhalt zuständig sind.

## Dinkel sorgt für gute Laune

Auch für die Aminosäure Tryptophan, die für die Bildung von [Serotonin](#) (unser "Wohlfühlhormon") zuständig ist, gilt der Dinkel als recht gute Quelle. Sein Tryptophangehalt liegt bei 180 mg und ist damit höher als jener von Weizen, der lediglich 114 mg Tryptophan pro 100 g enthält.

Möglicherweise liegt auch hier der Grund für die angeblich stimmungsaufhellende Wirkung des Dinkels verborgen.

Stimmungsaufhellend dürfte für viele Menschen in jedem Fall die Nachricht sein, dass sich der Dinkel offenbar nicht so leicht auf den Hüften niederlässt wie manch anderes kohlenhydratreiche Lebensmittel.

Mit Dinkel gefütterte Hühner behielten nämlich ihr Idealgewicht, setzten kein Fett an und legten – dank Dinkel – gleich auch noch mehr Eier als zuvor. Natürlich werden Sie durch verstärkten Dinkelverzehr jetzt nicht plötzlich Eier legen, aber Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit könnten nun merklich zunehmen.

## Dinkel stärkt – laut TCM – Ihre Mitte

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bewertet Lebensmittel nicht anhand ihrer einzelnen Inhaltsstoffe, sondern beobachtet, wie das Lebensmittel insgesamt auf den Organismus wirkt.

So werden Nahrungsmittel grob gesagt nach ihrer thermischen Wirkung auf den Körper (kalt, erfrischend, neutral, warm und heiss) sowie nach ihrer Geschmacksrichtung (süss, sauer, scharf, bitter und salzig) eingeteilt.

Die TCM zählt daher – genau wie die sog. Hildegard-Medizin – in grossen Bereichen zur Erfahrungsmedizin.



Dinkel und Weizen unterscheiden sich dabei nicht so sehr in der Geschmacksrichtung (beide werden der Geschmacksrichtung „süss“ zugeordnet). Der Unterschied zwischen den beiden Getreidesorten liegt eher im Temperaturverhalten:

Während dem Dinkel ein neutrales Temperaturverhalten zugeordnet wird, gilt Weizen als erfrischend.

Um langfristig die Gesundheit zu erhalten, ist laut TCM eine Ernährungsweise empfehlenswert, die sich in der Hauptsache aus Lebensmitteln mit neutralem Temperaturverhalten zusammensetzt. Solche Lebensmittel seien am ehesten geeignet, die Mitte zu stärken – und eine "starke Mitte" ist gleichbedeutend mit Gesundheit.

Weizen hat jedoch ebenfalls seine Vorzüge. So wird er aus chinesischer Sicht beispielsweise wegen seiner erfrischenden Wirkung auf den Organismus seine ganze Kraft da entfalten, wo Hitzezustände im Körper vorliegen. So könnte er zum Beispiel bei Nachtschweiss, Hitzewallungen oder Unruhezuständen zum Einsatz kommen.

Ein ständiger Verzehr von Weizen, wie es heute überwiegend der Fall ist, hat allerdings eine zu kühlende Wirkung auf die Mitte und schwächt das Verdauungsfeuer. Eine geschwächte Mitte kann sich letztlich in allen möglichen Krankheiten äussern.

Also wäre auch gemäss der TCM der Dinkel das eindeutig geeignetere Lebensmittel. Dies deckt sich mit den Beobachtungen, dass Dinkel in der Regel sehr gut vertragen wird, selbst von Menschen, die Weizen nicht vertragen.

## Dinkel und das Glutenproblem

Genau wie Weizen aber und viele andere Getreidearten enthält der Dinkel das Getreideeiweiss [Gluten](#). Ja, Dinkel enthält sogar mehr Gluten als Weizen (auch Urdinkelsorten), was einfach daran liegt, dass Dinkel insgesamt das proteinreichere Getreide ist (15 Prozent Eiweiss – Weizen liefert nur 12 Prozent). Und wenn ein glutenhaltiges Getreide mehr Protein enthält, dann enthält es automatisch auch mehr Gluten.

Einerseits ist das sehr gut, da der Dinkel somit eine bessere Proteinquelle darstellt als der Weizen und viele andere Getreide. Auch hat der Dinkel gute Backeigenschaften – gerade wegen des höheren Glutengehalts. Denn als sog. Klebereiweiss hält das Gluten den Teig beim Brotbacken zusammen.

Andererseits verträgt nicht jeder Gluten. Menschen mit Zöliakie dürfen nicht die kleinste Menge Gluten verzehren, wenn sie symptomfrei bleiben möchten und daher auch keinen Dinkel.

Zöliakie ist jedoch recht selten. Die zöliakieunabhängige Glutenunverträglichkeit aber (auch [Glutenintoleranz](#) oder Glutensensitivität genannt) ist weit verbreitet. Oft weiss man es gar nicht, dass man Gluten nicht so gut verträgt. Man leidet an chronischen Erkrankungen, wie z. B. [Hashimoto](#) oder Rheuma, chronischen Kopfschmerzen, Schwindel oder Konzentrationsstörungen und hat keine Ahnung, dass sich die Beschwerden bessern würden, wenn man [glutenfrei](#) oder wenigstens glutenarm leben würde.

Interessant ist hier nun, dass gerade diese Glutensensitivität oft nicht auf das Dinkelgluten zuzutreffen scheint. Denn Gluten ist nicht gleich Gluten.

## Dinkelgluten und Weizengluten: Der Unterschied

Gluten ist eine Proteinmischung. Es besteht also nicht aus einem einzigen Protein, sondern aus mehreren. Eine solche Proteinmischung findet sich auch nicht nur im hochgezüchteten Weizen und im Dinkel, sondern genauso im [Roggen](#), in der Gerste und in vielen sogenannten Urgetreidearten (z. B. in Einkorn, Emmer etc.).

Jede dieser Getreidearten hat jedoch ein artspezifisches Gluten, also eine ganz eigene Proteinmischung.

Gluten besteht immer aus zwei Proteingruppen, den sog. Prolaminen und den Glutelinen. Das ist bei jedem Getreide so.

Doch unterscheiden sich die Prolamine und Gluteline im Weizen von jenen im Dinkel und anderen Getreidearten. Sie unterscheiden sich in ihrer Struktur. Daher heissen sie auch bei jeder Getreideart anders.

Die Gluteline des Weizens werden Glutenin genannt.

Die Prolamine heissen im Weizen Gliadin, in der Gerste heissen sie Hordein und im Roggen Secalinin.

Auch diese Stoffe lassen sich jetzt noch weiter unterteilen: Denn es gibt nicht nur ein einziges Gliadin im Weizen, sondern viele verschiedene, nämlich das Alpha-, das Beta-, das Gamma- und das Omega-Gliadin.

Und auch diese weisen Untergruppen auf. Das Omega-5-Gliadin im Weizen beispielsweise wurde als Hauptauslöser für allergische Reaktionen identifiziert.

Im Dinkel nun gibt es kein Omega-Gliadin, was bereits ein Hinweis auf seine bessere Verträglichkeit sein kann. Auch die Gamma-Gliadine sind im Dinkel anders geartet als jene im Weizen.

Insgesamt enthält der Weizen überdies mehr Gluteline als Dinkel. Der Glutelingehalt wurde durch Züchtung erhöht (damit er sich besser für die industrielle Verarbeitung eignet und die Teige formstabiler werden). Der Dinkel hingegen liefert mehr Prolamine als der Weizen.

Dieses unterschiedliche Glutelin/Prolamin-Verhältnis ist der nächste Faktor, der das Dinkelgluten vom Weizengluten unterscheidet und für die bessere Verträglichkeit des Dinkels zuständig sein kann.

Neben züchterischen Einflüssen verändern auch Anbaumethoden die Proteinqualität. UrDinkel-Landwirte lassen beispielsweise die alten (langstrohigen) Dinkelsorten auf dem Feld natürlich ausreifen. Die modernen kurzstrohigen Weizensorten hingegen erhalten im Ährenstadium oft noch eine Stickstoffdüngergabe, damit der Weizen letztendlich überhaupt ausreichend Protein enthält.

Zwar ist der Dinkel noch nicht so stark züchterisch verändert und beeinflusst, doch ist Dinkel nicht gleich Dinkel!

Denn es gibt längst Kreuzungszüchtungen zwischen Dinkel und Weizen, die als ganz normaler Dinkel verkauft werden, im konventionellen Handel schon sehr weit verbreitet sind (die Sorten heißen z. B. "Rouquin" und "Hercule") und die dann natürlich auch die Nachteile des Weizens mit sich bringen.

Bevorzugen Sie daher jeweils reine Dinkelsorten (beim Dinkelkauf fragen!), 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.

## Dinkel als Getreideessenz

Bachblütenessenzen sind mittlerweile in aller Munde, aber haben Sie schon von "Getreideessenzen" gehört?

In den ägyptischen Pyramiden soll Getreidekorn gefunden worden sein, das auch nach 3000 Jahren noch keimfähig war. Dies zeugt von seiner starken Lebenskraft und führte dazu, dass Getreide nicht nur zu einem Grundnahrungsmittel für den Menschen wurde, sondern auch schon früh Einsatz als Therapeutikum fand.

Der Gedanke, der hinter der Entwicklung der Getreideessenzen steht, ist der, dass Pflanzen, die im physischen Bereich die Kraft haben, ein Grundnahrungsmittel für den Menschen zu sein, diese Wirkung auch im feinstofflichen Bereich haben müssten.

So wurden – vergleichbar mit den Bachblüten – aus 12 verschiedenen Getreidesorten Essenzen hergestellt, die wiederum 12 verschiedene Grundtypen widerspiegeln und den Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen unterstützen sollen.

Trotz ihrer nahen Verwandtschaft stehen Dinkel und Weizen auch hier für ganz unterschiedliche Bereiche:

Die Dinkel-Essenz steht für Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung und soll dabei helfen, unser innerstes Wesen zur Entfaltung zu bringen. Sie unterstützt das selbstständige Handeln und verleiht die Kraft und den Mut, das, was wir sind, auch zu leben.

Die Weizen-Essenz steht hingegen für Ordnung. Sie fördert unser analytisches und vorausschauendes Handeln und hilft beim Aufräumen und Ordnen im Innen wie im Aussen.

Auch hier zeigt sich, dass nichts nur gut oder nur schlecht ist, sondern alles in unterschiedlichen Situationen und Dosierungen sein Potential optimal entfaltet.

Kommen wir jetzt jedoch nach all der Theorie nun zum praktischen Teil, nämlich dazu, wie der Dinkel in der Küche in köstliche Leckereien verwandelt werden kann.

## Dinkel – Schmackhaft und vielfältig einsetzbar

Prinzipiell lässt sich Dinkel überall anstelle von Weizen verwenden. Bei Backwaren sollten Sie jedoch berücksichtigen, dass Dinkelbrote oder -brötchen schneller trocken werden. Backen Sie daher besser immer nur kleine Mengen.

Doch kann man mit dem Dinkel natürlich nicht nur backen. Die Liste all der Einsatzmöglichkeiten des Dinkels ist ausserordentlich lang:

- Dinkel passt natürlich hervorragend in Back- und Teigwaren wie z. B. in Brot, Brötchen, Kuchen, Waffeln und Nudelteig.
- Dinkel passt auch gut in Form von Frischkornschrot oder Dinkelflocken ins Müsli.
- Aus Dinkel kann auch ein warmer Dinkelbrei bereitet werden.
- Gekocht als ganzes Korn kann Dinkel als Beilage, im Salat, in Suppen oder auch in Form von Dinkelreis verzehrt werden. Dinkelreis ist leicht geschliffener Dinkel, der schneller gar ist, aber immer noch 6 Mal so viele Ballaststoffe und doppelt so viel Eiweiss wie weisser Reis enthält.
- Natürlich gibt es auch Cous-Cous aus Dinkel.
- Dinkelschrot, kernige Dinkelflocken und auch Grünkernschrot können wunderbar zu Bratlingen oder Klösschen verarbeitet werden.
- Genau wie Hafer- oder [Reismilch](#), so gibt es auch Dinkelmilch. Geben Sie einfach 1,5 Esslöffel des Dinkelmilchpulvers in ein Glas Wasser, kräftig rühren und schon können Sie den leckeren Drink geniessen. Dinkelmilch passt auch gut ins Müsli. Da hochwertige Dinkelmilchpulver mit der calciumhaltigen Alge Lithothamnium calcareum angereichert sind, versorgt die Dinkelmilch mit ebenso viel Calcium wie Kuhmilch.
- Dinkel kann auch gekeimt werden. Dann isst man die Dinkelsprossen im Salat oder gedämpft im Gemüse. Aus Dinkelkeimlingen kann natürlich auch ein Keimbrot hergestellt werden. Durch den Keimprozess und die damit verbundenen enzymatischen Aktivitäten im Korn vervielfacht sich die Menge der daraus aufnehmbaren Vitalstoffe, der Gluten- und Phytinsäuregehalt verringert sich und das Basenpotential steigt. Es ist daher immer sehr lohnend, den vergleichsweise geringen Aufwand der Sprossenherstellung auf sich zu nehmen.
- Lässt man den Dinkel zu Gras heranwachsen, dann kann man aus ihm Dinkelgrassaft herstellen: Dinkelgrassaft wirkt hochbasisch, ist reich an Chlorophyll und Mikronährstoffen, versorgt die Zellen mit Sauerstoff und Lebenskraft. Das Gras kann natürlich auch ungesaftet in grüne Smoothies gemixt werden. Der Einfachheit halber gibt es auch Dinkelgraspulver, so dass ein Dinkelgras-Drink schnell gemixt ist. Und wenn Sie das Pulver in einen Vitamin-C-reichen Saft mixen, dann erhöht das Vitamin C die Eisenaufnahme aus dem Dinkelgras.
- Dinkelbier und Dinkelkaffee gibt es in Ihrem Bioladen oder Reformhaus. Beides stellt eine tolle Abwechslung zu herkömmlichem Bier und Bohnenkaffee dar.

## Quellen

- Heilen und Kochen mit Hildegard von Bingen Naturheilkunde aus dem Kloster von Petra Hirscher, Knauer Verlag
- Das grosse Hildegard von Bingen Buch von Heide Kluge
- Naturheilkunde für den Hausgebrauch Praktische Tipps zur Selbsthilfe vom Heilpraktiker - von Willi Vogt
- Kursbuch gesunde Ernährung Die Küche als Apotheke der Natur von Ingeborg Münzing Ruff
- Praxishandbuch Chinesische Diätetik von Uwe Siedentopp und Hans-Ulrich Hecker
- Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin Wirkungsbeschreibungen und Indikationen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel von Ulrike von Blarer Zolotar, Barbara Fendrich, Karin Haas, Petra Kamb, Eve Regg
- Natur & Heilen, Ausgabe 08/2008 Hildegard von Bingen - Das Vermächtnis einer grossen Ärztin
- Natur & Heilen, Ausgabe 09/2005, Getreide-Essenzen: Urkraft aus der Natur
- Natur & Heilen, Ausgabe 03/2013, Weizengrassaft Energiespender mit Heilpotential
- Natur & Heilen, Ausgabe 2/2010, Lust auf Suppen?
- Schlank statt sauer von Ralf Moll und Gisela Held
- Dinkel, Emmer & Einkorn Renaissance der Urgrossvater ausgearbeitet von Anke Köhler & Annemarie Völling, Bioland
- Einsatz von mikrobiellen und pflanzlichen Phytasen zur Reduzierung des Phytinsäuregehaltes in Lebensmitteln, R. Greiner, U. Konietzny, Kl.-D. Jany
- Vergleich von reinen Dinkeln und Dinkel/Weizen-Kreuzungen
- Escarnot E et al., Comparative study of the content and profiles of macronutrients in spelt and wheat, a review, Base, 08. Dezember 2011, (Vergleichsstudie des Inhalts und Profils von Makronährstoffen in Dinkel und Weizen, ein Review.)
- Morita E et al., Fast omega-gliadin is a major allergen in wheat-dependent exercise-induced anaphylaxis., Journal of Dermatological Science, (Schnelles Omega-Gliadin ist ein Hauptallergen in weizenabhängiger anstrengungsbedingten Anaphylaxie)

- Anderson RP et al., Comprehensive, quantitative mapping of T cell epitopes in gluten in celiac disease., Science Translational Medicine, Juli 2010 (Umfassende quantitative T-Zell-Epitop-Kartierung von Gluten bei Zöliakie)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker