

# Dinkel



## Das Urgetreide

*“Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.”*

(Hildegard von Bingen)

## Allgemeines

Bisherige Forschungen und Erfahrungen ergaben ein sehr positives Licht um das Urgetreide Dinkel. Die Ernährung mit Dinkel als Hauptgetreide ist sowohl für junge, als auch ältere Menschen ratsam. Bei vielen Unverträglichkeiten und den verschiedensten Krankheiten werden Weizen, Gerste, Hafer und Roggen oft nicht vertragen. In diesen Fällen zeigt die Erfahrung, dass Dinkel hingegen gut vertragen wird. Dieses Getreide besitzt eine besonders verträgliche Verteilung von Nährstoffen. Man könnte alleine von Dinkel sich mehrere Monate ernähren und es würde zu keinen Mangelerscheinungen kommen. So ist z. B. die Zusammensetzung essentieller Aminosäuren in diesem Korn in (meist) höherer Form zu finden als bei Weizen:

Gehalt an Aminosäuren in mg pro Gramm (ganzes Korn)

	Dinkel	Weizen
Cystin	1,35	1,10
Lysin	2,75	2,90
Leucin	9,0	6,0
Isoleucin	5,60	4,40
Methionin	4,0	2,40
Phenylalanin	7,0	5,0
Threonin	5,60	5,50
Tryptophan	1,80	1,20

## **Echter Dinkel**

Als unser Ehren-Obmann Helmut Posch vor über 35 Jahren das Dinkelgetreide wieder nach Österreich gebracht hat, war er bemüht, echten Dinkel einzuführen. Es gibt nur wenige Sorten, die als echter Dinkel zu bezeichnen sind, wie z. B.:

- Oberkulmer Rotkorn
- Altgold Rotkorn
- Neuegg Weißkorn
- Bauländer Spelz
- Roter Tiroler
- Ebners Rotkorn
- Ostro
- Frankenkorn
- Schwabekorn

Leider ist der heute in Supermärkten angebotene Dinkel meist eine gekreuzte Form mit Weizen. Dabei besitzt dieses Getreide die für den Urdinkel typischen Eigenschaften nicht mehr:

- Frostbeständigkeit
- Dürrebeständigkeit
- Pilzresistenz

Auch die nach Hildegard beschriebene Wirksamkeit des Dinkels ist bei gekreuzten Formen mehr als fraglich. Schließlich ändert eine Kreuzung das Erbgut des Getreides, womit es mit anderen Eigenschaften bestückt wird, als es vorher aufweisen kann. Zumeist ist der Grund einer Kreuzung die Steigerung des Ertrages. Echter Dinkel besitzt grundsätzlich die Eigenschaft weniger Ertrag zu bringen als Weizen. Dabei kann es sich um bis zu 40 Prozent weniger Ernte handeln.

## **Eigenschaften**

Vor rund siebzig Jahren wurde bereits fleißig an den Eigenschaften des Dinkels geforscht. Dabei ist mir großer Wahrscheinlichkeit auszugehen, dass es noch keine gekreuzten Sorten gegeben hat. Hier ein Text aus dem Jahre 1937 von der württembergischen Ackerbauschule in Ochsenhausen:

“Insgesamt ist der Dinkel überhaupt robuster als der Weizen und kann ohne Bedenken alle drei Jahre angebaut werden. Man kann ihn überreif werden lassen, während der Weizen ausfällt. Weizen benötigt eine gründlichere Bodenbearbeitung, eine reichlichere Düngung und Pflege und eine sorgfältigere Ernte als der Dinkel erfordert.

Ganz allgemein wird der Dinkel von den Bauern sehr geschätzt. Dazu kommt, dass er bei der Ernte unkrautfrei ist und trocken gemäht werden kann.”

Dieser Text entspricht vielleicht nicht mehr ganz unserer Zeit, aber man kann an ihm sehen, dass Dinkel bei uns als heimisches Getreide angesehen werden muss. Dennoch brauchte es eine Wiederentdeckung.

Zum Glück gibt es noch einige Bauern, die die Ursprünglichkeit des Dinkels bewahren möchten und nicht dem Profitdrang nach besserer Ausbeute unterliegen. So kann das Urkorn erhalten bleiben und jedem der es in sein Leben einbauen möchte, ausreichend zur Verfügung gestellt werden.

## Dinkel



Dinkel-Getreide ist erfreulicherweise heute für jedermann ein Begriff und ist im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Im Gründungsjahr unseres Vereins 1976, war Dinkel aber weitestgehend noch ein Fremdwort. Es ist ein Verdienst aller Freunde Hildegards, dass dieses gesunde Getreide eine derartige Verbreitung gefunden hat. Schließlich waren es die Bemühungen des „Bund der Freunde Hildegards,, e.V., die

nach sehr langer Zeit, erstmals wieder den Anbau von Dinkel in Österreich möglich machten. Überzeugt von den Aussagen der Hl. Hildegard, waren die Hildegard-Freunde die ersten Dinkel-Köche überhaupt.

### Besonderheiten von Dinkel

Die Äbtissin unterscheidet sich in ihren Angaben über gesunde und weniger gesunde Lebensmittel ja durch die Beschreibung der Subtilität der jeweiligen Pflanzen und Tiere. Demnach wohnen jeder Pflanze und jedem Lebewesen unterschiedliche Eigenschaften inne, die für die Gesundheit des Menschen förderlich oder eben negativ sein können. Und gerade der Dinkel besitzt eine rundum positive Subtilität und dient daher als Basis für eine gesunde Ernährung nach Hildegard von Bingen.

Gemeint ist damit das ursprüngliche und nicht mit Weizen gekreuzte Korn. Typische Ur-Dinkel-Sorten sind Oberkulmer Rotkorn, Ebner-Rotkorn, Frankenkorn, Schwabekorn und die Sorte Ostro.

Von Bedeutung ist auch die besondere Verpackung des Dinkelkorns. Durch einen Spelzmantel ist jedes einzelne Korn an der Dinkelähre vor Umwelteinflüssen geschützt. Ob saurer Regen, Feinstaub, Umweltverschmutzung oder Sporenpilze, den Dinkel kann kaum etwas anhaben.

Durch die Vielseitigkeit des Dinkels können glücklicherweise viele verschiedene Produkte angeboten werden. Es beginnt bereits beim Frühstück, wo das Dinkel-Habermus zum Einsatz kommt. Sämtliche Mahlprodukte sind ebenfalls wichtiger Bestandteil der Dinkel-Ernährung. Das Dinkelkorn weist zudem eine gleichmäßigere Verteilung und einen höheren Gehalt an wichtigen Nährstoffen auf, als es bei Weizen der Fall ist. Veredelte Produkte wie Dinkel-Nudeln besitzen daher auch höhere Anteile an Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Dinkel ist somit vollwertiger als andere Getreidearten und wird zudem erfolgreich bei Lebensmittelallergien und Weizenallergie eingesetzt, da so gut wie keine Unverträglichkeiten auftreten. Menschen mit Weizenunverträglichkeit können dementsprechend, ihre Ernährung komplett auf Dinkel umstellen. Das Getreide ist zwar nicht glutenfrei, jedoch wird Dinkel-Gluten im Allgemeinen viel besser vertragen als Weizen-Gluten.

## Hildegard von Bingen schreibt über den Dinkel:

*“Der Dinkel ist das beste Getreidekorn, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertiger und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel isst, bildet gutes Fleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns. Wie immer zubereitet Dinkel gegessen wird, als Brot oder als eine andere Speise gekocht, ist er leicht verdaulich.”*

In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Dinkelernährung als Basisdiät in der Lage ist, ernährungsbedingte Gesundheitsschäden wieder auszugleichen. Das Dinkelkorn enthält nicht nur alle für den gesunden Organismus lebensnotwendigen Grundbasisstoffe wie Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien, sondern auch vitale Wuchs- und Zellernährungsstoffe (Viridine).

Die Dinkelkost wirkt auf den ganzen Organismus und verursacht eine gute Verdauung. Durch die Dinkelernährung steigern sich das allgemeine Wohlbefinden, sowie die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.



### Wertvolle Inhaltsstoffe

Der Eiweißanteil mit 13,1% im Dinkel ist im Verhältnis zu anderen Nahrungsmitteln recht hoch. Bausteine des Eiweißes sind die Aminosäuren. Man kennt 20 Aminosäuren, davon sind 8 essentiell, d.h. sie können vom Körper selbst nicht gebildet werden, sondern müssen durch die Nahrung aufgenommen werden.

Dinkel hat im Vergleich zu Weizen einen deutlich höheren Gehalt an den beiden

essentiellen Aminosäuren Phenylalanin und Tryptophan.

Aus Phenylalanin entstehen im Körper Dopamin und die beiden Nebennierenmarkhormone Adrenalin und Noradrenalin. Ein Mangel an Dopamin kann beispielsweise zu der gefürchteten Parkinson-Krankheit führen. Noradrenalin und Adrenalin sind für gute Stimmung verantwortlich. Eine Mangelercheinung dieser Stoffe können Depressionen sein. Zudem sind die beiden Nebennierenmarkhormone für die Blutdruckregulation verantwortlich.

Tryptophan regt die Produktion des Stimmungshormons Serotonin an, das auf die Gemütslage ausgleichend wirkt.

Die von Hildegard beschriebene Wirkung “für ein aufgelockertes Gemüt” dürfte hier ihren Ursprung haben.

Phenylalanin und Tryptophan sind außerdem wichtige Ausgangsstoffe für die sogenannten Neurotransmitter, also die Botenstoffe, die für die Fortleitung von Nervenimpulsen im Organismus verantwortlich sind.

Dinkel steht auch auf der Skala der Nahrungsmittel, welche die natürlichen Abwehrkräfte steigern, an erster Stelle.

Das abwehrsteigernde Prinzip dieses Getreides wurde isoliert und besteht aus an Zucker gebundenes Cyanid und Rhodanid, sogenannte cyanogene Glycoside oder auch Nitriloside, die bereits beim Essen durch den Speichel fermentativ gespalten und freigesetzt werden und

im Mund eine antimikrobielle und im Körper eine immunstimulierende Wirksamkeit entfalten. Wegen ihrer lebensnotwendigen Bedeutung wurden sie auch als “antineoplastisches Vitamin B17” bezeichnet.

Die Dinkel-Ernährung ist die Grundlage für die Behandlung aller Magen- und Darmerkrankungen, der Nierenschonkost sowie aller Stoffwechselleiden. Eine tägliche Dinkel-Mahlzeit dient hier als Diätgrundlage. Ob nun Dinkelreis, Dinkelkuchen, Dinkelpalatschinken oder Dinkelgrießsuppe zur Anwendung kommt: “Wie immer gegessen, ob als Brot oder sonstwie verkocht, Dinkel ist gut.”

Die Dinkel-Ernährung ist für alle Altersgruppen bestens geeignet. Kindern gibt sie wichtige Aufbaustoffe für eine gesunde Entwicklung, Sportler profitieren von der ausgewogenen Zusammensetzung und älteren Menschen gibt Dinkel alle wichtigen Vitalstoffe für ein aktives Immunsystem. Zudem hat sich in der Praxis gezeigt, dass Diabetiker mit Dinkel besser zurecht kommen, da die Zuckerverdauung langsamer und gleichmäßiger erfolgt als bei Weizen.

Nach dem Subtilitäts-Prinzip Hildegards sind es nicht die einzelnen Vitamine, Mineralstoffe und anderen Inhaltsstoffe, die ein gesundes Lebensmittel ausmachen. Hildegard beschreibt die Gesamtheit der Wirkungsweise einer Pflanze und wie diese auf den menschlichen Organismus wirkt.

**Noch weitere Informationen auf,**

**<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/dinkel.html>**