

D

I

N

K

E

L

Dinkel ist ein Verwandter vom Weizen, unterscheidet sich von diesem jedoch in vielen Punkten. In der Zusammensetzung der Eiweiße, im Geschmack, im Anbau.

Dinkel eignet sich sehr gut für den Bio Anbau. Er benötigt einige Extra Schritte in der Verarbeitung, außerdem lässt er sich durch chemische Düngemittel nicht sehr beeindrucken. Die äußere Schale nimmt kaum Schädlinge, Pilze und äußere Einflüsse auf. Er ist robust und widerstandsfähig, ist jedoch nicht so ertragreich wie sein Verwandter der Weizen. Bio Bauern schätzen ihn sehr.

Dinkel ist ein guter Säurebildner.

ist kein basisches Getreide, das Dinkelkorn wird erst durch keimen basisch. Trotzdem gehört es zu den Guten!

Man sagt, dass Dinkel eine harmonisierende, gesunde Wirkung auf unseren Körper hat (sofern man keine Glutenunverträglichkeit hat!).

Wir finden auch einige Vertreter, die den Dinkel sehr schätzen und auf ihn schören:

- Hildegard von Bingen hat den Dinkel zu einem Hauptbestandteil ihrer positiven Lebensmittel gemacht. Bei jeder ihrer Kuren darf man Dinkel zu sich nehmen.
- Auch die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) besagt, dass Dinkel unsere Mitte stärkt und durchaus positiv für unseren Körper ist.

Als ich selbst begann meine Ernährung umzustellen, habe ich zu Beginn gleich Weizen durch Dinkel ersetzt. Und ja, ich habe wirklich alles ersetzt. Ich habe vorzugsweise Vollkornmehl gekauft aber auch Dinkel-Weißmehl. Hast du schon mal einen Strudelteig mit Vollkornmehl probiert? Das wird nix ;)

Es eignet sich hervorragend zum Backen, egal ob Kuchen, Torte oder Brot und kann in Rezepten mit Weizen 1:1 ersetzt werden.

Auch Dinkel Pasta ist schon sehr verbreitet und du bekommst ziemlich jede Nudel auch aus Dinkel. Eine Umstellung ist also wenig Aufwand.

Ein weiterer Vorteil von Dinkel ist, dass er mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in sich hat als Weizen. Ihm wird eine harmonisierende, stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt. Das liegt daran, dass er einen hohen Gehalt an Tryptophan hat, was verantwortlich für die Bildung von Serotonin ist, unserem Glückshormon.

Mein Fazit ...

Dinkel findet nicht nur als Mehl Verwendung. Das ganze Korn kann man bekannt unter den Namen Dinkelreis als Beilage, Salat, Suppeneinlage nehmen, es gibt Dinkelflocken für Porridge, Müsli, die gekeimten Sprossen kann man sich auch über den Salat geben, Dinkelmilch, Dinkelkaffee und viele Produkte mehr. Man sieht der Dinkel hält gut Einzug in unser Leben.

Ich persönlich halte ihn auch für eine optimale Alternative zu Weizen.