



*„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

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.

*„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  $\omega$ -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.