



Dinkel

Dinkel entstand aus den alten Getreidesorten Einkorn und Emmer und stellt ein Urform des Weizen dar.

Während der Weizen durch unzählige Kreuzungen mit anderen Arten und Sorten verändert wurde blieb der Dinkel unverändert. Bereits vor ca. 5000 Jahren war Dinkel als Kulturpflanze im südwestlichen Asien bekannt. Nach Europa kam er erst viele Jahre später, archäologischen Funden zufolge ca. 1700 vor Christus. Im 18. Jahrhundert war Dinkel ein wichtiges Handelsgut und wurde wegen seiner Haltbarkeit geschätzt und weltweit verbreitet. Im Gegensatz zu Weizen ist Dinkel anspruchsloser, standfester und wetterbeständiger. Aufgrund höherer Erträge im Weichweizenanbau wurde der Dinkel im 20. Jahrhundert zunehmend verdrängt.

Doch heute gewinnt Dinkel im Getreideanbau erneut an Bedeutung, da seine Vorteile im Zuge des Gesundheitsbewusstseins der Menschen wieder entdeckt wurden. Durch seinen fest umschließenden Spelz ist der Dinkelkern gegen Umwelteinflüsse aus der Luft weitgehend geschützt. Dieser Spelz wird erst kurz vor der Vermahlung durch spezielle Techniken entfernt.

Dinkel ist auch als „Grünkern“ bekannt. Der Grünkern ist aus der Not heraus entstanden, um Hungersnöten zu entgehen. Durch nasse Sommer und Hagel waren die Bauern dazu gezwungen den noch grünen Dinkel zu ernten. Da er sich nass nicht lagern ließ, wurde er, noch in der Spelze, über einem Holzfeuer getrocknet. Anschließend entspelzt und gekocht. Heute wird der Erntezeitpunkt, der Tag der sogenannten Teigreife, genau abgepasst. Das Verfahren der Herstellung ist dasselbe geblieben – nur mit modernen Maschinen.

Da der Grünkern allein nicht mehr backfähig ist, aber einen ausgesprochen angenehmen Geschmack besitzt, wird er gerne als Zutat verwendet.



Mühle-KOTTMANN

Ihr zuverlässiger Partner für Getreide, Mehle und Schrote

Mühle-Kottmann GmbH & Co. KG

Brückenstraße 2-6 | 41516 Grevenbroich
Tel. 021 81. 22 79-0 | Fax 021 81. 22 79-40
www.muehle-kottmann.de | info@muehle-kottmann.de



Dinkel

DAS Korn.

Mühle-KOTTMANN



Bereits die deutsche Mystikerin, Ordensfrau und Heilkundlerin Hildegard von Bingen (um 1098 bis 1179) schwor auf Dinkel.

„Der Dinkel ist das beste Getreide, und er ist warm und fett und kräftig, und er ist milder als andere Getreidearten, und er bereitet dem der ihn ißt, rechtes Fleisch und rechtes Blut, und er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen.“

(Hildegard von Bingen. Heilkraft der Natur. »Physica«. Übers. v. Marie-Louise Portmann. Herausg. von der Basler Hildegard-Gesellschaft. Pattloch, Augsburg 1991, S. 45)

Bisherige Forschungen und Erfahrungen werfen ein sehr positives Licht auf den Dinkel. Dinkel liefert:

62 % Kohlenhydrate
2,7 % Fett
8,8 % Ballaststoffe
11 % wertvolles Eiweiß, das in Spuren alle essentiellen Aminosäuren enthält.

Quelle: AOK

- Dinkel steckt voller Vitamine
- Dinkel steckt voller Mineralstoffe
- Dinkel enthält Spuren aller essentiellen Aminosäuren, diese können nicht vom Körper gebildet werden und müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Aminosäuregehalt im ganzen Korn im Vergleich zu Weizen:

(g je 100 g Frischgewicht)

	Dinkel	Weizen
Cystin	0,35	0,26
Isoleucin	0,48	0,33
Leucin	0,94	0,66
Lysin	0,36	0,32
Methionin	0,20	0,14
Phenylalanin	0,67	0,47
Threonin	0,41	0,31
Tryptophan	0,18	n 0,14
Valin	0,60	0,45

Quelle: Gallwitzer, W. und Hertzka, G.

Dinkel hat einen hohen Anteil L-Tryptophan: Ausgangsstoff für das Stimmungshormon und Neurotransmitter Serotonin.

Quelle: Hertzka, G., Dr. med. Konstanz

Vitamingehalte im Vergleich:

(je 100 g Frischgewicht)

	Dinkel	Weizen
B1 = Thiamin	516 µg	448 µg
B2 = Riboflavin	129 µg	97 µg
B6	303 µg	225 µg
E2	4 mg	1,5 mg

Quelle: Bognar, A., BfA-Ernährung

Mineralstoffgehalt im Vergleich:

(g je 100 g Frischgewicht)

	Dinkel	Weizen
Calcium (CA)	0,26	0,31
Magnesium (Mg)	1,25	1,10
Kalium (K)	4,23	3,96

Quelle: Lantzsch, H.-J., Univ. Hohenheim

Unsere Dinkel-Produktpalette

- Dinkel, ganze Körner
- Dinkelauszugsmehl Type 630
- Dinkelmehl Type 1050
- Dinkelvollkornschrote, alle Körnungen
- Dinkelvollkornmehl
- Dinkelflocken
- Dinkelflocken, gedämpft
- Dinkelspelzen
- Dinkelmalz
- Dinkelmalzflocken
- Diverse Fertigbackmischungen



Dinkel

