

## 1.2 Dinkel

Er ist schmackhafter und verträglicher als sein großer Bruder Weizen. Doch immer häufiger zeigt sich, dass Dinkel nicht gleich Dinkel ist. Während Kunden vor allem nach „Ur-Dinkel“ fragen, haben Bio-Landwirte ein großes Interesse an neuen, den veränderten Umweltbedingungen angepassten Sorten. Was zeichnet guten Dinkel aus? Welchen Stellenwert hat er in unserer Ernährung?

### Anbau und Herkunft

Als unverfälschtes Urgetreide wurde Dinkel mit dem Beginn der Bio-Bewegung wiederentdeckt. Bis zum Mittelalter war die rund 7000 Jahre alte Kulturpflanze das wichtigste Brotgetreide. Erst mit der Intensivierung der Landwirtschaft und dem verstärkten Einsatz von Kunstdünger geriet das Getreide in Vergessenheit. Dies hatte einen ganz einfachen Grund: Dinkel reagiert auf die Gabe von Stickstoffdünger - anders als Weizen - kaum mit einer Erhöhung des Ertrags.

Im Bio-Anbau werden dagegen die positiven Eigenschaften des Getreides geschätzt. Neben dem fein-nussigen Geschmack zeichnet sich Dinkel dadurch aus, dass er auch in niederschlagsreicheren Gebieten und höheren Lagen gut gedeiht. Geschützt durch feste Spelzen sind die Körner weniger anfällig für Pilzerkrankungen.

### Sorten

Die auch bei Verbrauchern bekannteste alte Dinkelsorte ist der Oberkulmer Rotkorn. Er zählt ebenso zu den UrDinkelsorten wie Ostro. Auf diese beiden Dinkelsorten setzt die Schweizer Interessengemeinschaft Dinkel, die den Begriff „UrDinkel“ schützen ließ.



Daneben gibt es weitere alte Dinkelsorten. Diese UrDinkel-Sorten stammen aus den 1930er Jahren und wurden seither züchterisch nicht mehr bearbeitet. Mit den veränderten Umweltbedingungen kommen sie zunehmend schlechter zurecht.

Peter Kunz von der biodynamischen Getreidezüchtung Peter Kunz in der Schweiz warnt eindringlich: „Wenn Dinkel züchterisch nicht weiterentwickelt wird, stirbt er früher oder später aus.“ Schon heute sind die alten Dinkelsorten sehr viel krankheitsanfälliger als noch vor wenigen Jahren.

Peter Kunz widmet sich deshalb zusammen mit Cathrin Cuendet, die mittlerweile auf Gut Mönchhof in Meissner forscht, seit Anfang der 1980er Jahre der Dinkel-Züchtung.

Seither ist eine Reihe von biodynamischen Dinkelsorten gezüchtet worden. Zum Teil haben diese Sorten bereits die Zulassung für den Anbau erhalten. In der Regel handelt es sich um Sorten, die an die Bedingungen einzelner Regionen angepasst sind. Im Gegensatz zur konventionellen Züchtung gibt es deshalb nicht die eine Sorte, sondern eine ganze Bandbreite, die in bundesweiten Anbauversuchen und diversen Backtests bewertet werden. Bei Ihrer Arbeit haben sich die Züchter um Merkmale gekümmert, wie z.B. Standfestigkeit, Krankheitsanfälligkeit, Backqualität aber auch um Geschmack und Verträglichkeit.

ligkeit, Backqualität aber auch um Geschmack und Verträglichkeit.

### Ernährungsphysiologische Bedeutung

Spätestens seit Hildegard von Bingen gilt Dinkel als besonders gesund. Neben einem hohen Gehalt an Ballaststoffen und Spurenelementen verfügt das Getreide über hochwertige Eiweiße und komplexe Kohlenhydrate. Dinkel schmeckt besonders nussig und soll laut Hildegard von Bingen sogar glücklich stimmen.

### Verträglichkeit von Dinkel

Immer mehr Menschen vertragen Weizenprodukte schlecht und finden hier in Dinkel eine Alternative. Das gilt ausdrücklich nicht für Zöliakiepatienten, denn Dinkel enthält ebenso wie Weizen Gluten.

Solche Weizenunverträglichkeiten sind mit schulmedizinischen Methoden schwierig zu diagnostizieren. Seit einigen Jahren treten vermehrt Unverträglichkeiten auch bei Dinkel-Produkten auf. Sie werden häufig auf Kreuzungen mit Weizen zurückgeführt. Getreide-Züchter weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass Weizen und Dinkel genetisch kaum zu unterscheiden sind. Auch vor über 100 Jahren wurden die Sorten, die heute

### Biodynamische Sorten

Die Spielberger Mühle unterstützt die biodynamische Dinkel-Züchtung und führt mit ihren Partnerlandwirten verschiedene Anbau- und Backversuche durch.



als „alter Dinkel“ gelten, gezielt mit Weizen gekreuzt, was sich an der Verträglichkeit der Produkte nicht gezeigt hat. Auch kommt es zwischen Dinkel- und Weizenfeldern in unmittelbarer Nachbarschaft zu einer natürlichen so genannten spontanen Kreuzung.

Experten vermuten, dass die zunehmenden Unverträglichkeiten in jüngerer Zeit damit zu tun haben, welches Züchtungsziel bei der Einkreuzung von Weizen verfolgt wurde. In den letzten 25 Jahren gewinnt Dinkel auch in der konventionellen Landwirtschaft an Bedeutung. Seither bemüht sich die Züchtung der großen Saatgutkonzerne darum, standfestere Sorten mit kürzeren Halmen zu züchten. Im konventionellen Landbau wurden zudem auch beim Dinkel verstärkt Wachstumsregulatoren zur Halmverkürzung eingesetzt.

### Grünkern

Diese Spezialität wird aus Dinkel hergestellt, der kurz vor der Reife geerntet wird. Das Korn wird über Buchenholz-Feuer gedarrt und erhält so ein nussiges, rauchiges Aroma

Das Ziel der biodynamischen Dinkel-Züchtung ist es im Gegensatz dazu, die dinkeltypischen Eigenschaften und den dinkeltypischen Geschmack zu erhalten und wenn möglich sogar zu verstärken. Gleichzeitig forschen die Züchter um Peter Kunz an Fragestellungen, die sich im Detail mit der Verträglichkeit der verschiedenen Dinkelsorten befassen. Hierbei haben sich biodynamische Dinkelsorten bislang als gleichermaßen oder sogar besser verträglich erwiesen als die UrDinkel-Sorten.

### Verwendung

Dinkel hat ganz ähnliche Backeigenschaften wie Weizen. Er kann deshalb Weizen in allen Rezepten ersetzen. Allerdings besitzt er einen sehr weichen Kleber. Dies erfordert insbesondere bei Hefeteigen eine sorgsame Einhaltung der Gehzeiten.

## Dinkel-Produkte im Spielberger-Sortiment

Getreide und Schnellkoch-Getreide

- *demeter* Dinkel
- *demeter* Grünkern und -schrot
- *demeter* Dinkel-Bulgur
- Bio Dinkel-Vollkorn Couscous

*demeter* Mahlerzeugnisse

- Dinkelmehl Type 630, 1050 und Vollkorn
- Dinkel-Spätzlemehl
- Dinkelgrieß

*demeter* Cerealien

- Dinkelflocken grob, fein, zart
- Dinkelflakes
- Dinkel-Früchte-Müsli

*demeter* Teigwaren

- Dinkel-Vollkorn-Spätzle
- Dinkel-Bandnudeln breit, mittel und schmal
- Dinkel-Spiralen hell und Vollkorn
- Dinkel-Spaghetti
- Dinkel-Lasagne
- Dinkel-Röhrchen hell und Vollkorn
- versch. Dinkel-Suppennudeln

Bio Dinkel-Backerbsen