



52

WARENKUNDE



Dinkel

Uralte Getreideart mit
herzhaftem Geschmack





Schon vor 5 000 Jahren war der Dinkel als Kulturpflanze bekannt. Er kommt ursprünglich aus dem südlichen Teil Asiens und ist eine Wildform des Weizens. Frühzeitliche Funde belegen zudem, dass Dinkel bereits in der Steinzeit angebaut wurde.

Später verbreitete er sich bis nach Mittel- und Nordeuropa und wurde auch in Deutschland angebaut. Im Mittelalter war er die Hauptbrotrfrucht der Alemannen und blieb es vor allem in Württemberg bis ins letzte Jahrhundert.

Seine Hochburg hatte er im südwestdeutschen Raum. Dinkelähren im Stadtwappen von Dinkelsbühl erinnern an die frühere Bedeutung dieser uralten Getreideart. Im Volksmund wird Dinkel auch heute noch als „Schwabenkorn“ oder auch als „Spelz“ bezeichnet. Seit einigen Jahren

erlebt Dinkel eine

Renaissance und wird auf der Schwäbischen Alb wieder verstärkt angebaut. Kenner schätzen sein feines Aroma und seinen herzhaften

Geschmack. Dinkel (*Triticum spelta*) ging aus den Urweizenarten Emmer und Einkorn hervor und stellt sozusagen die Urform des heutigen Weizens dar.

Auf dem Feld erkennt man Dinkel an seinem bis zu 1,50 m hohen Wuchs und seinen langen lockeren, im reifen Zustand geigenen und rötlich

Die Dinkelähren sind in reifem Zustand leicht geneigt und werden bis zu 1,50 m hoch.

FOTO: GMF

schimmernden Ähren. Das Dinkelkorn ist schmäler als das Weizenkorn. Es ist goldgelb mit leicht rötlichem Farbeinschlag.

WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Dinkel ist genügsam und wächst sogar auf armen und steinigen Böden. Diese Anspruchslosigkeit hinsichtlich der Bodenqualität wirkt sich positiv auf den Düngemiteleinsatz aus, denn eine Düngung ist kaum erforderlich. Wenn gedüngt werden muss, dann nur mit organischem Dünger.

Der ackerbauliche Nachteil des Dinkels liegt in seinem niedrigen Ertragsniveau, das auch durch Dünger nicht gesteigert werden kann. Dinkel verträgt keine Stickstoffdüngung wie andere Getreidearten. Daher kann er sogar in Wasserschutz-zonen angebaut werden.

Die Pflanze ist zum einen sehr robust und zum anderen nur in geringem Maße krankheitsanfällig. Somit ist der Bedarf an Spritzmitteln sehr gering, sodass sich Dinkel auch gut auf kontrolliert-biologische Weise anbauen lässt.

Dinkel enthält zahlreiche wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Ballaststoffe sowie wertvolles Eiweiß und Kohlenhydrate. Auch die Klebereiweiße, die der Dinkel besitzt, sind hochwertig, sodass er sich ausgezeichnet zum Backen eignet. Die Backfähigkeit von Dinkel ist im Übrigen mit der des Weizens vergleichbar.

SPELZ SCHÜTZT DAS KORN

Deshalb stellt sich die Frage, warum der Weizen den Dinkel praktisch verdrängt hat. Dies liegt neben dem bereits erwähnten geringen Ertrag des Dinkels in der Beschaffenheit des Kornes. Im Gegensatz zu anderen Getreidesorten besitzt Dinkel einen festen Spelz (Getreideschale), der jedes einzelne Korn fest umhüllt. Darin ist es vor schädlichen Umwelteinflüssen geschützt. Diese Spelzen wirken wie ein „Panzer“ und schützen das Korn zudem vor Pilzbefall.



FOTO: GMF

Bekannter als Dinkel (oben r.) ist Grünkern (Bildmitte), der in der Küche Verwendung findet.

Bei der Ernte, die meist Mitte bis Ende August stattfindet, verbleiben die Körner in dieser Spelze und können auch durch normales Dreschen nicht gelöst werden. Erst durch einen speziellen, aufwendigen Schälvorgang werden Korn und Spelze vor dem Vermahlen getrennt.

Dieser früher als Nachteil angesehene Zustand ist heute eher als Vorteil zu betrachten, da Dinkel im Vergleich zu anderen Getreidesorten weitaus weniger mit Umweltschadstoffen belastet ist. Diese eventuell vorhandenen Stoffe werden beim Schälen zusammen mit dem Spelz entfernt.

ANBAUFLÄCHE NIMMT WIEDER ZU

Mitte des vorigen Jahrhunderts wurde Dinkel in Deutschland noch auf einer Fläche von 400 000 ha angebaut, geriet jedoch dann etwas in Verges-

WARENKUNDE



senheit und erlebte erst in den vergangenen Jahrzehnten eine Renaissance. Heute wird er verstärkt in Süddeutschland und den angrenzenden Gebieten angebaut. Die Anbaufläche wird auf ca. 40 000 ha geschätzt.

Aufgrund der idealen Bodenverhältnisse wurde Dinkel schon vor mehr als 3 000 Jahren auf der Schwäbischen Alb angebaut. Mit der zunehmenden Mechanisierung der Landwirtschaft in den 60er-Jahren wurde die Kulturpflanze, die einst auf 95% der Ackerflächen in der Schwäbischen Alb angebaut wurde, mehr und mehr von ertragreicheren Weizensorten verdrängt.

Im Zuge eines neuen Bewusstseins in Ernährungs- und Umweltfragen ist Dinkel wieder mehr in den Blickpunkt gerückt. Experten bescheinigen ihm einen höheren ernährungsphysiologischen Wert als Weizen. Gegenüber Weizen, Hafer, Gerste und Roggen hat der Dinkel mehr Proteine. Er nimmt bei der Verarbeitung viel Wasser auf, hält dadurch länger die Feuchtigkeit und kann ohne den Einsatz von Konservierungsstoffen zu Brot und Backwaren verarbeitet werden. Dinkel ist in Form von ganzen Körnern, Schrot, Flocken, Grieß und Mehl im Handel erhältlich.

Folgende Sorten werden bevorzugt angebaut:

► **Oberkulmer Rotkorn:** Dies ist eine der typischsten Dinkelsorten (erst seit 1999 in Deutschland zugelassen).

► **Frankenkorn:** Diese Sorte verfügt über stabile Halme, gute Standfestigkeit und einen hohen Eiweißgehalt.

► **Roquin:** Diese Sorte verfügt über stabile Halme, gute Standfestigkeit und einen hohen Eiweißgehalt.

SPEZIELLES SCHÄLVERFAHREN

Im Gegensatz zum Weizen, der bereits im Mähdrescher vom Spelz getrennt wird, ist beim Dinkel in der Mühle ein spezieller Arbeitsgang notwendig – das Gerben. Dabei wird das Korn von der Schale getrennt, bevor es zu Mehl vermahlen wird.

Die Spelzen finden zum einen als Spreu in der Tierhaltung Verwendung und werden zum anderen zur Herstellung von Dinkelkissen verwendet.

Diese mit gereinigtem Dinkelspelz gefüllten

Kissen sollen für einen erholsamen Schlaf sorgen.

Als „bestes Getreide“ überhaupt bezeichnete Hildegard von Bingen Dinkel in ihrer Gesundheitslehre. In einer Zeit, in der die Menschen viele Entbehrungen hinnehmen und hart arbeiten mussten, empfahl sie den Dinkel bei vielen Beschwerden „als gutes und mildes Nahrungsmittel zur Stärkung des Körpers und für ein fröhliches Gemüt“.

Infolge des Trends zu gesunder Ernährung wurde dieses wertvolle Getreide wiederentdeckt, weil man sich auf seine positiven Eigenschaften zurückbesann. Dinkel ist ein gut bekömmliches Getreide. Das glasig-nussige Korn ist äußerst nahrhaft, leicht verdaulich und enthält viel natürliches Rohprotein. Eiweiß, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine stehen zudem in einem idealen

Verhältnis zueinander: Dinkel enthält zudem leicht verdauliches



FOTO: SCHAPFENMÜHLE

Dinkel-Malzbrot

Grundrezept:

10 kg Gesamtmehl
100% Schapfen Dinkel-Malzbrot (Vormischung)

10,000 kg Schapfen Dinkel-Malzbrot
0,200 kg Hefe
6,800 kg Wasser

17,000 kg Gesamtgewicht

Knetzeit: Spiralkneter: 5 Minuten langsam; 4–5 Minuten schnell

Teigtemperatur: 27–28 °C

Teigruhe: 30 Minuten

Teigeinlage: 600 g für 500-g-Brote

Aufarbeitung: Teigstücke abwiegen, rund und stumpf-länglich wirken. Oberfläche befeuchten und in Dekormischung rollen. Mit dem Schluss nach unten auf Abziehapparate absetzen.

Backen: Mit 3/4-Gare zweimal schräg einschneiden und mit guter Gare schieben.

Backhitze: 250 °C (10 °C über Brötchenbacktemperatur) abfallend auf 40 °C unter Brötchenbacktemp.

Backzeit: 50 Minuten

Dekormischung: 50% Dinkelflocken und 50% Dinkel-Malzbrot

Dinkel-Malzbrot ist eine der beliebtesten Brot-Varianten.

Protein (Bioverfügbarkeit). Ernährungsphysiologisch hat Dinkel aber mehr zu bieten als Weizen: Das Spektrum und die Menge der essenziellen Aminosäuren ist im Dinkel viel höher als im Weizen. Auch Mineralstoffe und Vitamine sind reichlich vorhanden. Ungewöhnlich hoch ist auch die Menge der enthaltenen Kieselsäure, der man eine Steigerung der intellektuellen Leistungsfähigkeit nachsagt.

Dinkel ist aufgrund seiner ausgeglichenen Nährstoffzusammensetzung gut



als Grundnahrungsmittel für empfindliche Menschen geeignet. Dinkelprodukte werden verstärkt auch von Allergikern, die Probleme mit der Verwertung von Weizen- und Roggen-eiweiß haben, verzehrt.

BELIEBTE VARIANTE – GRÜNKERN

Viel bekannter als in ausgereiftem Zustand ist Dinkel aber als Grünkern. Diese schwäbische Spezialität wurde erstmals im Jahr 1745 beschrieben. Als Grünkern (oder Grünkorn) bezeichnet man das im halbreifen Zustand meist im Juli geerntete Korn des Dinkels. Entstanden ist diese Erntemethode Überlieferungen zufolge dadurch, dass der Dinkel aus Furcht vor einer Missernte unreif geschnitten worden ist.

In der Wachstumsphase ist das Innere des Getreidekorns zunächst noch milchig weiß und halbfest, was man als Milch- oder Teigreife bezeichnet. Später wird es wachstümlich fest und gelb (Gelbreife). Erst in der so genannten Vollreife erreicht es seine endgültige Festigkeit und Farbe.

In der Phase der Milchreife ist die Stärke noch nicht voll ausgebildet. Das Korn ist sehr weich und deshalb auch nicht lagerfähig. Es schmeckt sehr aromatisch und ist leicht verdaulich.

Um das unreife Korn haltbar zu machen, wird es zunächst getrocknet („gedarrt“). Das Darren erfolgte früher auf durchlöchernten Eisenpfannen, unter denen ein Feuer brannte. Durch das Darren werden die Körner hart (Mahlfähigkeit) und grünlich (daher der Name). Zudem bekommt er dabei seinen (gewollten) unverwechselbaren, würzig-aromatischen Rauchgeschmack.

Heute erfolgt das Darren nicht mehr über Holzfeuer, sondern in automati-

Die regelmäßig erscheinenden Seiten zur „Warenkunde“ sind eine Serviceleistung des BÄKO-magazins, der Mitglieder- und Kundenzeitschrift der BÄKO-Wirtschaftsorganisation für das Bäcker- und Konditorenhandwerk.

Nährwertangaben

je 100 g essbarer Anteil
(Dinkel/Grünkern)

Energie: 320 kcal/1340 kJ

Inhaltsstoffe:

Wasser: 12,5 g

Eiweiß: 11,6 g

Fett: 2,7 g

verwertb. Kohlenhydrate: 62,4 g

Ballaststoffe: 8,8 g

Mineralstoffe:

Natrium: 3 mg

Kalium: 445 mg

Magnesium: 130 mg

Calcium: 20 mg

Eisen: 4 mg

Phosphor: 410 mg

Fluor: 0,06 mg

Vitamine:

E: 0,3 mg

B1: 0,3 mg

B2: 0,1 mg

Niacin: 1,5 mg

B6: 0,3 mg

FOTO: SCHAFFENMÜHLE



Dinkel-Joghurt-Brötchen sind eines von zahlreichen Kleingebäcken, die mit Dinkelmehl hergestellt werden.

schon Trocknungsanlagen. Aus 100 kg Erntegut gewinnt man ca. 73 kg Grünkern. Im Gegensatz zu ausgereiftem Dinkel ist Grünkern nicht backfähig. Aufgrund seiner leichten Verdaulichkeit ist er gut als Diätahrung geeignet.

Grünkern wird hauptsächlich als ganzes Korn, Schrot oder Mehl verwendet, doch sind auch Graupen, Grieß oder Flocken erhältlich. In der Küche wird Grünkern meist für Saucen, Suppen und zur Herstellung von Bratlingen verwendet. Auch zur Herstellung von Müsli wird auf Grünkern zurückgegriffen.

BACKWAREN MIT DINKEL

Dinkelmehl kann für meisten Backwaren verwendet werden. Aufgrund des höheren natürlichen Kleberanteils

eignet es sich insbesondere für alle Brotsorten. Doch können auch problemlos Brötchen, Seelen, Brezeln, Hefezöpfe, Kuchen, Waffeln sowie Fladen- und Vollkornbrote mit Dinkel produziert werden. Viele Bäcker im Bereich der Schwäbischen Alb bieten ihren Kunden bereits seit längerem Backwaren mit Dinkel an – Tendenz weiter steigend. Kenner schätzen besonders den „kernigen Geschmack“ von Dinkelgebäcken.

Bei der Verarbeitung von Dinkel in der Backstube muss beachtet werden, dass die Teige mehr Ruhe brauchen und daher sogar schon am Vortag hergestellt werden können. Auch ist die so genannte „Maschinengängigkeit“ nicht immer gewährleistet, sodass Handarbeit gefragt ist.

Auch in der Küche findet Dinkel für Suppen, Kornaufläufe, Klöße, Nudeln und Pfannkuchen Verwendung. ●

