

Bio Dinkel (ganzes Korn)

Unser Dinkel* wächst ausschliesslich auf Feldern ausgesuchter Bio-Landwirte aus unserer Region. Wir, die Biomühle Eiling, stehen für Qualität, Fairness und Transparenz. Daher finden sie auf jeder Tüte Dinkelgetreide -wie auch bei all unseren anderen Erzeugnissen – die genaue Herkunftsangabe mit Adresse des Bio-Hofs, der den Dinkel angebaut hat. So können wir ruhigen Gewissens das Getreide an Sie weitergeben und Sie können es ganz beruhigt weiterverarbeiten.

Hauptsächlich vermahlen wir ursprüngliche Dinkelsorten, wie das Oberkulmer Rotkorn, Zollernspelz, Schwabekorn und Ebners Rotkorn, d.h. wir bemühen uns, möglichst unverfälschten Dinkel ohne Weizenkreuzung zu verarbeiten. In vielen Supermärkten o.ä. finden Sie meist mit Weizen gekreuzte Dinkelsorten. Diese sind zwar ertragreicher, jedoch besitzen sie die für den Urdinkel typischen Eigenschaften nicht mehr.

Da Dinkel ein Spelzgetreide ist (d.h. er wächst im Spelz und wird im Spelz geerntet), muss er in einem speziellen Arbeitsschritt entspelzt werden. Bei unseren Landwirten geschieht dies auf sehr schonende Weise, allerdings kann es bei diesem Vorgang zu Verletzungen des Korns kommen, welches eine Keimunfähigkeit zur Folge haben kann.

Neben den Vorteilen der robusten Frost- und Dürrebeständigkeit und der guten Pilzresistenz wusste auch schon die heilige Hildegard von Bingen um die Besonderheit und Heilkraft des Dinkels.

“Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.”

(Hildegard von Bingen)

Diese Wirksamkeit des Dinkels bezieht sich vermutlich lediglich auf den Urdinkel, den Sie bei uns bestellen können. Eine Kreuzung des Getreides verändert nämlich auch immer das Erbgut und folglich die Eigenschaften. Roggen, Weizen oder Hafer werden bei vielen Unverträglichkeiten nicht vertragen, Urdinkel hingegen erstaunlicherweise häufig schon da die Nährstoffverteilung besonders verträglich scheint. Studien belegten z.B. die positive Auswirkung einer reinen Dinkelernährung bei Neurodermitis. Dinkel enthält genau wie viele andere Getreidearten Gluten, sogar mehr als Weizen, denn Dinkel ist sehr proteinreich (guter Fleischersatz!).

Menschen mit Zöliakie dürfen nicht die kleinste Menge Gluten verzehren, wenn sie symptomfrei bleiben möchten, daher auch keinen Dinkel. Beziehen Sie Ihren Urdinkel bei uns in der Biomühle Eiling und merken Sie den Unterschied. Dinkel versorgt Sie mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, wie Magnesium, Zink und Eisen. Unsere Dinkelkörner sind vielseitig einsetzbar: für Frischkornbrei, Suppen, als Beilage zum Kochen zum Mahlen oder auch als Füllung für Ihr wohltuendes Dinkelkissen!

*Spelzweizen

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1390 kj
Brennwert kcal	332 kcal
Fett	1,7 g
Kohlenhydrate	60,3 g
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	13,3 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Dinkel	Ja