

# Bio Dinkel Oberkulmer Rotkorn (ganzes Korn)

## Dinkelmehl aus der Bio-Mühle – mit Herkunfts-Nachweis

Unser Bio Oberkulmer Rotkorn Dinkelgetreide beziehen wir ausschließlich vom Iburgshof in Belm. Da dies die beliebteste alte Dinkelsorte ist, haben wir sie auf Kundenwunsch mit in unser Angebot aufgenommen.

## Das Oberkulmer Rotkorn\*

Diese Dinkelsorte zeichnet sich durch sehr lange Halme aus. Aufgrund dieser Tatsache ergibt sich eine verminderte Standfestigkeit der Halme, welches dazu führte, dass man bei der Züchtung moderner Dinkelsorten Weizen einkreuzte, um den Halm zu verkürzen und so höhere Erträge zu ermöglichen. Das Oberkulmer Rotkorn weist allgemein hohe Kleberproteinwerte auf und somit weiche, dehnbare Teige. Bei der Teigherstellung ist dadurch jedoch auf eine etwas festere Führung zu achten, achten Sie daher auf die Flüssigkeitszufuhr.

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!

\*Urweizen

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1457,00 kj
Brennwert kcal	344,00 kcal
Fett	1,70 g
Kohlenhydrate	60,30 g
Ballaststoffe	10,00 g
Eiweiß	13,30 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Dinkel	Ja