

# Bio Dinkelvollkornmehl

## Bio-Dinkelvollkornmehl\*

Dinkel und im Besonderen Dinkelvollkornmehl ist zurzeit im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Viele Menschen haben den Wunsch sich durch die ernährungsphysiologischen Vorteile des Dinkels gesünder zu ernähren, empfinden ihn häufig bekömmlicher und lieben zudem den angenehm nussigen Geschmack.

## Dinkelvollkornmehl\* aus der Bio-Mühle – mit Herkunftsnachweis

Unser Bio Dinkelvollkornmehl mahlen wir ausschließlich aus Getreide ausgesuchter Bio-Landwirte aus unserer Region. Der Dinkel aus biologischem Anbau wird in unserer Mühle zu Premium-Mehl ausgemahlen. Wir können jede Tüte Dinkelmehl – wie auch alle anderen Mehle – zu dem Hof zurückverfolgen, von dem das Getreide stammte. Auf jeder Tüte Mehl- die übrigens immer durch unsere Hände geht, da wir noch mit Hand abfüllen- finden Sie eine Herkunftsangabe mit Adresse des Bio-Hofs, der den Weizen für Ihr Weizenvollkornmehl angebaut hat – egal ob 1 kg, 2,5 kg, 5kg Tüte oder 25 kg Sack.

Unser Bio- Dinkelvollkornmehl enthält, wie der Name es schon sagt, das vollständige Dinkelkorn mit seinen wertvollen Bestandteilen. Es kommen also neben dem Mehlkörper außerdem Schalenbestandteile und der Keimling mit ins Mehl.

Die Mehlausbeute bei einem Vollkornmehl liegt bei ca. 98 %, bei einem hellen Weissmehl bei nur ca. 40- 60 %.

Dinkel ist ein sog. Spelzgetreide, das bedeutet, dass der Dinkel nach der Ernte noch von seiner ungenießbaren „Hülle“ befreit werden muss, in der Fachsprache „entspelzt“ werden muss. Dieser Arbeitsschritt geschieht schon mit besonderer Sorgfalt und Vorsicht bei unseren Landwirten, um das Korn möglichst nicht zu verletzen, damit es keimfähig bleibt. 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.

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 wir zu unserem Dinkelvollkornmehl vermahlen, das Sie bei uns bestellen können. Eine Kreuzung des Getreides verändert 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.

Auch wenn Dinkel von vielen Menschen besser vertragen wird, so enthält er dennoch, genau wie viele andere Getreidearten Gluten, sogar mehr als Weizen, denn Dinkel ist sehr proteinreich (guter Fleischersatz!). Dies bedeutet aber gleichzeitig, dass Menschen mit Zöliakie keinen Dinkel verzehren dürfen! Allerdings ist ebenso nachweislich belegt, dass nur ein kleiner Teil der Bevölkerung an einer diagnostizierten Zöliakie leidet, der größere Teil zeigt eine Glutensensitivität, häufig eben eher gegen moderne mit Weizen gekreuzte Sorten, sodass Urdinkel in einigen Fällen gut vertragen wird.

Vollkornmehle besitzen keine Typen-Bezeichnung. Wollte man den Mineralstoffgehalt beziffern, läge dieser bei ca 1700 mg pro 100 gr Mehl. Die Mineralstoffe wie Kalium, Folsäure, Phosphor und Magnesium stecken vor allem in den Randschichten, die Vitamine B1, B2, B6 und E konzentrieren sich im Keimling.

## Dinkelmehl\* in Bäckerqualität aus reiner (echter) Bio-Mühle

Seit vielen Jahren liefern wir unser Premium-Mehl aus Bio-Dinkel an Bäckereien sowie Unternehmen der Lebensmittel-Verarbeitung und des Lebensmittel-Handels. Diese Betriebe schätzen die hervorragenden Eigenschaften unserer Mehle, die wir durch höchste Anforderungen an Qualität und Verarbeitung des Bio-Dinkel erreichen. Nur Dinkel, der unseren strengen Qualitätskontrollen entspricht, wird in einem 14-fachen Hochmahlverfahren zu unserem erstklassigen Dinkel veredelt.

In unserer Mühle verarbeiten wir als eine von wenigen Mühlen Deutschlands und als einzige Mühle in NRW ausschließlich Bio-Getreide.

Wir verwenden zu 100% Ökostrom, der zum größten Teil aus Wasserkraft der Möhne gewonnen wird.

Viele andere Mühlen stellen sowohl Bio- als auch konventionelles Mehl her.

Wir mahlen 100% Biomehl. Aus Überzeugung und um mögliche Vermischung mit konventionellem und gentechnisch verändertem Getreide zu vermeiden!

## Vorteile von Dinkelvollkornmehl\*

Vollkornmehl enthält im Vergleich zu Weißmehlen ungefähr 4 x so viele Mineralstoffe.

Zahlreiche Studien bestätigen, dass das Risiko für zahlreiche Krankheiten bei Menschen die Vollkornprodukte verzehren, geringer ist, als bei

Personen die Weizenmehlprodukte essen. Das Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, an Diabetes Typ 2 oder an Krebs zu

Bien & Co. GmbH  
UST-IdNr.: DE 270546051,

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

erkranken ist bei Menschen, die 3 Portionen Vollkorn pro Tag zu sich nehmen um bis zu einem Drittel geringer.

Der Verband für unabhängige Gesundheitsberatung (ugb) rät dazu, neben 750 1500 gr frischem/gegartem Gemüse und Obst täglich 150- 200 gr Getreide in erhitzter Form (z.B. Nudeln, Brot, Gebäck) und je nach Geschmack 20-50 gr Rohgetreide in Form von Frischkornbreien zu sich zu nehmen.

Vollkornprodukte regen zudem die Verdauung an, machen satt und können Blutfette senken.

Dinkelvollkornmehl versorgt Sie mit wichtigen Vitaminen (A,B,C, E) und Mineralstoffen, wie Magnesium, Natrium, Kalium, Phosphor,Zink und Eisen, Mangan und Kieselsäure.

Dinkelmehl ist sehr vielseitig einsetzbar und kann wunderbar zu vielen Produkten verarbeitet werden. Sie können es eigentlich für jedes andere Mehl einsetzen, das Ergebnis wird nur etwas kräftiger im Geschmack sein. Beachten Sie stets, dass Sie bei Vollkornmehlen die Wassermenge erhöhen müssen und dass Sie Dinkelteige nicht überkneten, das Sie sonst schnell zusammenfallen können. Am Besten vermengen Sie Dinkelteige nur und gönnen ihnen eine lange Ruhezeit.

Verwenden Sie unser Bio Dinkelvollkornmehl zum Brotbacken für dunkle Mischbrote oder für Brötchen, aber auch für Kuchen, Waffeln, Kekse, Strudel oder herzhaftes Gebäck.

Erhalten Sie gesündere Backwaren durch Verwendung unseres schalenreichen, mineralstoffreichen Dinkelvollkornmehls mit den oben aufgeführten Vorzügen.

\*Spelzweizen

Mehle und Teige sind nicht zum Rohverzehr bestimmt und müssen stets gut durcherhitzt werden.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1438 kj
Brennwert kcal	347 kcal
Fett	3,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	63,7 g
davon Zucker	0,8 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	12,7 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
<b>Biomühle-Eiling GmbH</b> UST-IdNr.: DE 270546051, Dinkel Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005	Ja