

# Dinkel

das traditionsreiche,  
schwäbische Korn



Dinkel ist eine alte Kulturform des Weizens und war bereits den Kelten und Alemannen bekannt. Er blieb eine wichtige Brotgetreideart, bis die angespannte Ernährungssituation während der beiden Weltkriege den Anbau des qualitativ hochwertigen Dinkels aus Mengengründen zugunsten des ergiebigeren Weizens zurückgehen ließen.

Grundlage für die Renaissance des Dinkels ist der Wandel im Ernährungsbewusstsein vieler Menschen – mit gezielter Auswahl ernährungsphysiologisch günstiger und möglichst naturbelassener Lebensmittel. Dinkel nimmt in der Reihe dieser Naturprodukte eine hervorragende Stellung ein – einschließlich der Sonderform des „Grünkerns“.

Mit seiner Anspruchslosigkeit und überlieferten Krankheitsresistenz bietet der Dinkel dem Landwirt die Möglichkeit, auf niedrigem Düngungsniveau gute Erträge bei hohem Eiweißgehalt zu erzeugen. Diese gute Backeigenschaft war schon den alten Müllern und Bäckern wohlbekannt und wird auch heute wieder sehr geschätzt.

Mahlerzeugnisse aus Dinkel ergeben ein Brot von besonderer Schmackhaftigkeit, deftigem Aroma, großem Volumen und kräftiger rissiger Kruste. Das Brot bleibt lange feucht und ist deshalb länger haltbar. Aber auch Spätzle und Dampfnudeln sind schwäbische Spezialitäten, die mit Dinkelmehl besonders gut gelingen.

Dasselbe gilt für „Springerle“, ein typisch schwäbisches Weihnachtsgebäck. Im schwäbischen Oberland und darüber hinaus werden die berühmten Knauzenwecken und Seelen vorwiegend aus Dinkelmehlen hergestellt.

Bei der Verarbeitung von Dinkelmehl ist es vorteilhaft, fürs Brotbacken einen Vorteig zu machen und bei der Zubereitung von Spätzle den Teig etwas ruhen zu lassen. Da das Dinkelkorn einen hohen Kleberanteil hat, kann sich in der Ruhephase der Kleber verquellen und aufbauen, was eine bessere Geschmacksausbildung im Gebäck zur Folge hat.

Für den ernährungsbewußten Verbraucher ist noch wichtig zu wissen, daß die natürliche, dichte Spelzabkapselung des Dinkels das Korn vor negativen Einflüssen der Umweltverschmutzung, möglicherweise schädlichen Niederschlägen und Pilzkrankheiten schützt. Hervorgerufen durch den natürlichen Spelzschutz hat das Korn selbst nur eine sehr dünne Schale.

Diese Dünnschaligkeit, des schadstoffarmen, unversehrten und vollkeimfähigen Getreidekorns wird neben der Backqualität sehr geschätzt. Dinkel eignet sich daher vorzüglich für Getreidemüslis und andere Gerichte ballaststoffreicher Vollwertkost.

## **Die Vaihinger Mühle bietet Ihnen ein sehr umfangreiches Sortiment an reinen Dinkelerzeugnissen aus eigener Herstellung:**

Dinkelweiß- +brotmehl, Dinkeldunst, Dinkelgrieß, Dinkelvollmehl, Dinkelschrot, Dinkelkernen, Dinkelflocken, Dinkel-PUR-Brotmischung, Dinkel-Baquette-Mischung, Dinkel-SONNE usw. Daneben führen wir eine Vielzahl von weiteren Dinkelprodukten, wie Dinkelnudeln hell und dunkel, Pops, Flakes, Dinkelcremesuppe, Dinkelspreu, Dinkelkissen und vieles mehr im Mühlenladen.