

5-Minuten-Info

über

Dinkel und Mehl



Neues Leben

Heute bereichert Dinkel oft unseren Speiseplan. Dies war nicht immer so. Obwohl einst als bedeutendste Getreideart hochgeschätzt, schien der Anbau viele Jahrzehnte nicht mehr rentabel. In den 1980er Jahren entdeckten Landwirte, Müller, Bäcker und Verbraucher die zentrale Bedeutung des Dinkels für unsere Ernährung wieder.

Anbaufläche vor 150 Jahren:	Über 400.000 Hektar
Anbaufläche vor 40 Jahren:	Kaum noch vorhanden
Gegenwärtige Anbaufläche:	Circa 30.000 Hektar, Tendenz steigend
Pro Quadratmeter:	250 bis 400 Körner
Bestandteile jedes Korn:	60,3 % Stärke, 17 % Eiweiß, 11 % Wasser, 10 % Ballaststoffe, 1,7 % Fett.

Alte Zeiten

Ortsnamen wie Dinkelsbühl oder Dinkelscherben erinnern an die einstige Hochkultur des Dinkels.

Hildegard von Bingen (1098 – 1179 n. Chr.): „Dinkel ist das beste Getreide, es ist warm, nährend und kräftig und milder als andere Getreidearten. Es bereitet rechtes Fleisch und rechtes Blut. Es macht frohen Sinn und Freude im Gemüt.“

Frühe Kerne

Nicht nur Feinschmecker loben Grünkern als Delikatesse. Einige Wochen vor der endgültigen Reife werden die Ähren mit den noch grünen Körnern im milchreifen Zustand geerntet, entspelzt und gedörrt. Das würzig-aromatische Korn dient als Grundlage für Graupen, Grieß oder Mehl.

Dinkel: Vielseitiges Korn mit Verwandtschaft

Fast alle, die ein Dinkelfeld zum ersten Mal sehen, können diese Getreideart kaum zuordnen. Sie gehört zu den ältesten Getreidesorten, dessen Ursprung in Vorderasien und Nordafrika liegt.

Aus botanischer Sicht erweist sich Dinkel als steinzeitliche Kreuzung zwischen der Urform des Weizens und dem Emmer. Als Vorfahre in der Familie des heutigen Weizens gedeiht er seit circa 7.000 Jahren auf den Feldern Europas.

Er stellt keine besonderen Anforderungen an den Boden. Steinige oder magere Böden verträgt er gut. Im Gegensatz zum Weizen eignet er sich zum Anbau in höher gelegenen Bergregionen. Seine kompakten Wurzeln verwerten die Nährstoffe aus dem Erdreich bestens. Zu Beginn der Ernte im Juli schimmern die langen, dünnen Ähren ohne Grannen rötlich. Die oft mannshohen Halme tragen vierkantige Ähren, die sich fast im rechten Winkel zur Seite neigen. Damit die schweren Ährenspindeln nicht brechen, erntet der Landwirt äußerst achtsam. Der Ertrag pro Hektar bleibt hinter dem des Weizens zurück.

Als Spelzgetreide ist jedes Korn von Natur aus gut in einer festen Schale verpackt. Sie schützt das Korn vor Umwelteinflüssen.

Müller: Klassische Mehle aus Meisterhand

Bei der aufwändigen Verarbeitung des frischen Dinkels zu Mehl, zeigen die Müllermeister die volle Bandbreite ihres Könnens. Auf Nachhaltigkeit angelegte Technologien, handwerkliches Fachwissen sowie die Einhaltung gesetzlicher Bestimmungen gehören zu den unabdingbaren Voraussetzungen der Mehlproduktion. Allerdings: Erst Erfahrung, aus Tradition gewachsenes Know-how, ein hohes Maß an Verantwortung und schonende Produktionsverfahren garantieren echtes Qualitätsmehl.

Im Unterschied zu anderen Getreidearten gelangen die Dinkelkörner zuerst in die Entspelungsanlage. Diese trennt die Kerne von ihrer spröden Hülle. In einem weiteren Schritt erfolgt die Reinigung des Schälgutes. Damit Kerne und Keimlinge unbeschädigt bleiben, bedarf es außerordentlicher Sorgfalt.

Erst jetzt kann der Müller das Beste aus dem Dinkel gewinnen: Mehl - ein wertvolles Grundnahrungsmittel. Elektronisch gesteuerte Maschinen setzen sich in Bewegung und der Mahlprozess auf den Walzenstühlen beginnt. Um den Mehlkörper stufenweise aus dem Korn zu lösen, sind mehrere Arbeitsschritte notwendig. Je nach gewünschter Mehltypen mahlt und siebt der Müller das Mehl mehrmals hintereinander. Die dabei entstehenden Mehle beinhalten mehr oder minder viele Schalenanteile des Korns.

Rund 150.000 Tonnen Dinkelmehl werden jedes Jahr in Deutschland verbraucht. Die im Handel erhältlichen Dinkelmehle stammen fast ausschließlich aus heimischen Mühlen. Weil Lebensmittel aus der Heimat am besten schmecken, kaufen ernährungsbewusste Kunden ihr Mehl auch im nahe gelegenen Mühlenladen. Die Müller erhalten aus 100 kg erntefrischem Dinkel circa 70 kg geschälte Dinkelkörner. Daraus entstehen ungefähr 50 kg Qualitätsmehl. Die unerlässliche Trennung der Körner vom Spelz (30 kg) bedeutet einen erheblichen Mehraufwand.



Gesunde Ernährung: Kleines Korn ganz groß

Vielleicht wussten unsere Vorfahren vor vielen tausend Jahren schon um die gesunden, leicht verdaulichen Nährstoffe des Dinkels. Aktuelle Ernährungsstudien beweisen jedenfalls, dass Dinkel besonders viele Vitamine, fast alle essentiellen Eiweiß-Bausteine und reichlich ungesättigte Fettsäuren zu bieten hat. Neben Phosphor, B-Vitaminen und Ballaststoffen zeichnet ihn der hohe Gehalt an Kieselsäure aus. Kieselsäure benötigt der menschliche Organismus zum Aufbau von Haut, Bindegewebe, Nägeln und Haaren. Dank dieser ernährungsphysiologischen Pluspunkte passt das Vitalgetreide Dinkel perfekt in eine gesunde Ernährung.

Urwüchsige Typen zur Wahl

Die unterschiedlichen Mehltypen benennen den Grad der Ausmahlung. Sie beziffern wie viel Gewichtsprozente des ganzen Korns im Mehl enthalten sind. Dunkleres Mehl mit einem hohen Ausmahlungsgrad, also einer höheren Typennummer besagt, dass viele äußere Schichten des Korns mitverarbeitet wurden. Hellere Mehle mit einem geringeren Ausmahlungsgrad enthält weniger Anteile der Randschichten. Mit der Typenzahl steigt der Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Vollkornmehle brauchen keine Typenbezeichnung, da ohnehin das gesamte Korn (Schale, Keimling, Mehlkörner) verarbeitet wird.

- Type 630:** Vielseitiges, helles Haushaltsmehl für Brot, Kuchen, Kleingebäcke
- Type 812:** Herzhaftere Mehlsorte, meist zum Brotbacken verwendet
- Type 1050:** Dunkleres Mehl für Herzhaftes und Pikantes
- Vollkornmehl:** Bestandteile des ganzen Korns, mehlfein vermahlen, für dunkle Vollkornbrote und Brötchen.
- Vollkornschrot:** Bestandteile des ganzen Korns, grob zerkleinert, für dunkle Brote
- Grieß:** Kleinkörnig gemahlene Partikel des Korns, für Teigwaren, Breie und Aufläufe
- Dunst:** Zwischenprodukt von Mehl und Grieß, für Spätzle und Strudel





Beim Bäcker: Himmlische Spezialitäten für Geist, Körper und Seele

In der Backstube entsteht ein üppiges Angebot süßer oder herzhafter, auf alle Fälle köstlicher Backwaren mit Dinkelmehl: Brote, Semmeln, Kuchen, Knabbereien oder Kekse. Die Verarbeitung des weichen, häufig klebrigen Dinkelteiges erfordert Feingefühl und Sachverstand. So knetet der Bäcker den Teig beispielsweise äußerst behutsam aus. Die perfekte Zusammenstellung verschiedener Mehle bringt meist beste Backergebnisse. Der Teig wird standfester und leichter formbar. Die duftigen Gebäcke mit ihrem mild-nussigen Geschmack und der locker-zarten Kruste sprechen alle Sinne an.

Vergangene Generationen kannten unendlich viele Rezepte mit Dinkelmehl wie schwäbische Knauzenwecken oder Seelen. Seit einiger Zeit schöpfen die Bäcker wieder aus diesem kostbaren Erbe, verfeinern alte Rezepturen oder überraschen mit innovativen Dinkelprodukten. Nirgendwo sonst auf der Welt findet sich eine solch abwechslungsreiche Brot- und Backkultur wie in Deutschland.

Nudeln aus Dinkelmehl bieten einen kulinarischen Genuss der Extraklasse. Spätzle, Spaghetti & Co. beeindrucken nicht nur durch einzigartig milden Geschmack, sondern ebenso mit kurzen Garzeiten.

Rezept: Leckerer Marmorkuchen

Zutaten: 200 g Butter, 200 g Zucker, 1 TL Bourbon-Vanille, 4 Eier, 300 g Dinkelmehl Type 630, 1 Päckchen Backpulver, 6 EL Milch, 40 g Kakao

Für das Dekor: Puderzucker oder Schokoladenglasur

Zubereitung: Eier trennen, Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Butter, Zucker, Vanille und Eigelb cremig rühren. Mehl mit Backpulver und Milch zufügen. Eischnee unterziehen. Zwei Drittel des Teiges in eine gebutterte Form füllen. Den restlichen Teig mit Kakao vermengen. Schokoladenmasse über den hellen Teig geben und mit einer Gabel spiralförmig vermischen. Bei 180 °C circa 55 Minuten im Backofen backen. Abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben oder mit Schokoladenglasur überziehen.



Ausführliche Informationen

www.muellerbund.de

www.muehlen.org

www.mein-mehl.de

www.gmf-info.de

www.mueller-in.de

Verzeichnis der Mühlen
und -jäden, die besucht
werden können:

www.muellerbund.de

Überreicht von:



Bayerischer Müllerbund e.V.
Karolinenplatz 5a
80333 München
Telefon: 089 - 281155

www.muellerbund.de
kontakt@muellerbund.de