

Sind Dinkelprodukte besonders gesund?

«Zuger Bäcker setzen auf Korn»,
Neue ZZ vom 18. März



Dinkel und Weizen sind miteinander verwandte Getreidesorten mit ähnlichen (Back-)Eigenschaften. Da der Ertrag von Weizen pro Fläche jedoch deutlich höher ist und Dinkel weit weniger gut auf Düngung anspricht, ist Dinkel im letzten Jahrhundert fast von der Bildfläche verschwunden. Mit Beginn des Biotrends und aufgrund eines höheren ökologischen Bewusstseins – Dinkel eignet sich wegen seiner Genügsamkeit besonders gut für den Bioanbau – feiern Dinkelprodukte seit einigen Jahren eine regelrechte Blüte. Mit dem Begriff Urdinkel sind meist die alten und besonders ökologischen Dinkelsorten gemeint.

Viele Leute glauben, mit dem Kauf und Verzehr von Dinkelprodukten (Dinkelbrot, Dinkelmehl, Dinkelteigwaren) etwas für ihre Gesundheit zu tun. Doch ist dem wirklich so? Die Antwort lautet Jein. Ja, weil einer biologisch angebauten Getreidesorte natürlicher Herkunft gegenüber einer hochgezüchteten, stark gedüngten und mit so genannten Pflanzenschutzmitteln behandelten Sorte eindeutig der Vorzug zu geben ist. Nein, weil der entscheidende Unterschied nicht in der Getreideart liegt (Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer usw.), sondern in der Verwendung des ganzen Korns.

Weissmehl aus Bio-Urdinkel ist gesundheitlich praktisch genauso wertlos wie Weissmehl aus üblichem Weizen, entsprechend auch Brote, Gebäcke und Teigwaren daraus. Die wert-

vollsten Bestandteile des Getreidekorns (Vitamine, Mineralien, Faserstoffe usw.) stecken in den Randschichten und im Keim. Genau diese jedoch werden beim Weissmehl (Ausmahlungsgrad zirka 60 Prozent), beim Halbweissmehl (zirka 70 Prozent) und Ruchmehl (zirka 80 Prozent) ganz oder zum grössten Teil entfernt. Nur beim echten Vollkornmehl (Ausmahlungsgrad 100 Prozent, nichts wird entfernt) sind alle lebensnotwendigen Stoffe noch enthalten. Wer beim Kauf von Dinkelprodukten also wirklich etwas für seine Gesundheit tun will, der achte darauf, dass diese aus dem ganzen Korn hergestellt sind, das heisst: Bei der Inhaltsangabe muss unbedingt der Begriff «Vollkorn» enthalten sein. En Guete!

PETER TRINKLER, NEUHEIM