

Dinkel

Dem Dinkel muss in einem Extra-Arbeitsschritt der Spelz entfernt werden, von chemischen Düngemitteln lässt er sich nicht beeinflussen. Dinkel ist daher auch das ideale Getreide für die Bio-Landwirtschaft.

Dinkel (*Triticum spelta*) ist eine Weizenart und botanisch nahe verwandt mit dem Weichweizen (*Triticum aestivum*), der heute wirtschaftlich bedeutendsten Weizenart.

Zusammen mit den alten Getreidesorten Einkorn und Emmer sowie auch der Gerste gehört Dinkel zu den so genannten „Spelzgetreiden“, was sich noch in seinem botanischen Namen „*Triticum spelta*“ widerspiegelt.

Bei diesen Getreidearten ist das eigentliche Korn noch von einer Schutzhülle – der Spelzhülle oder einfach dem Spelz – umgeben, die vor der weiteren Verarbeitung erst im so genannten „Gerbgang“ entfernt werden muss.

Bereits vor etwa 8.000 Jahren soll Dinkel von den Ägyptern angebaut worden sein. Später verbreitete er sich mittels Völkerwanderung bis nach Mittel- und Nordeuropa.

Radioaktive Messungen nach der Tschernobyl-Katastrophe haben beim Dinkel übrigens nur eine minimale Belastung im Vergleich zum Weizenkorn ergeben. Somit schützt die Spelzhülle nicht nur das Dinkelkorn vor schädlichen Umwelteinflüssen, sondern letztlich auch den Verbraucher – was schon allein ein guter Grund darstellt, in der heutigen Zeit vermehrt auf Dinkel statt auf Weizen zu setzen.

Quelle:
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/dinkel.html#ixzz4Cn4esHfB>

Dinkel kann zu den guten Säurebildnern gezählt werden und kann daher – in kleinen Mengen – sehr gut eine hochwertige und gesunde basenüberschüssige Ernährung ergänzen.

Rezepte:
Dinkel-Vollkornbrot

Reines Dinkel-Vollkornbrot hat den Nachteil, dass es – wie oben erwähnt – schnell trocken wird. Sie sollten aus Dinkel daher lieber kleinere Brote und dafür häufiger backen.

Zutaten:

- 500 g frisch gemahlenes Dinkel-Vollkornmehl
- 4 EL Brauhirse-mehl
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 50 g frisch geschroteter Leinsamen (lässt sich toll im Personal Blender schroteten)
- 50 g Sesam
- 1 TL Meersalz

Nach Belieben können Sie auch Brotgewürze wie Anis, Koriander, Fenchel oder Kümmel hinzugeben.

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Apfelessig
- 1 Päckchen Bio-Trockenhefe oder 1 Würfel Bio-Frischhefe

Zubereitung:
Füllen Sie alle trockenen Zutaten inkl. der Gewürze in eine Rührschüssel. Verrühren Sie alles gut. Geben Sie die Hefe und den Essig in das Wasser. Dann rühren Sie das Hefe-Wasser-Gemisch unter die Trockenmischung und kneten den Teig gut durch.

Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort zugedeckt 1 Stunde gehen. Kneten Sie erneut und füllen dann den Teig in eine Brotform. Schneiden Sie ihn nach Belieben ein, damit die Kruste nicht reisst. Lassen Sie das Brot jetzt erneut gehen (ca. 45 Minuten) und streichen dann den Laib mit Wasser ein.

Schieben Sie das Brot in den kalten Backofen und backen Sie es 1 Stunde bei 200° Ober-/Unterhitze.

Wussten Sie, dass.....

Grüne Smoothies geruchsneutralisierend (Mundgeruch und Körpergeruch) sind?

Grünes Blattgemüse ist reich an essentiellen Aminosäuren, Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien und Antioxidantien. Es macht den Körper basisch und stärkt das Immunsystem. Es enthält jede Menge Chlorophyll und fördert damit die Wundheilung und wirkt gegen Giftstoffe im Körper.
<https://www.gruenesmoothies.org/>

Erdbeeren reich an Eisen sind?

Eisenmangel gehört zu den häufigsten Mangelkrankheiten überhaupt. Aber nicht nur in den Ländern der Dritten Welt kennt man dieses Problem, sondern auch in den Industriestaaten.

<http://www.dir-info.de/gesundheit/ernaehrung/ernaehrung-bei-eisenmangel-so-tanken-sie-den-speicher-wieder-auf.html>

