



# IG Dinkel

Schweizerische Interessengemeinschaft zur Förderung des Dinkels aus den angestammten Gebieten

## Nährwerte des UrDinkels

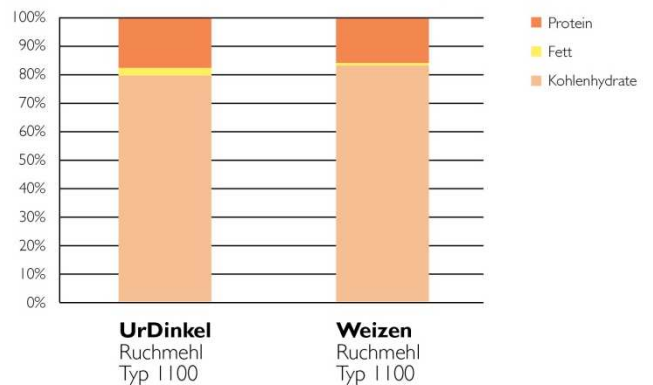
„Der Dinkel ist das beste Getreide, es ist warm, nährend und kräftig; und es ist milder als die anderen Getreidearten. Der Dinkel bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und Blut, er macht frohen Sinn und Freud im Gemüt“ schrieb die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 – 1179). Neuste Analysen bestätigen ihre historischen Beobachtungen: UrDinkel hat gegenüber Weizen Einiges zu bieten: mehr essentielle Aminosäuren, mehr Mineralstoffe und ein ausgewogeneres Fettsäuremuster.



### Nährstoffkraftwerk

Innerhalb der Getreide sticht UrDinkel gleich doppelt hervor: Sein Gehalt an Protein und Fett ist gegenüber anderen Getreidesorten wie Weizen deutlich erhöht. So liefert uns UrDinkel seine Energie nicht nur in Form von Kohlenhydraten, sondern vermehrt auch aus Protein und wertvollen Fettsäuren.

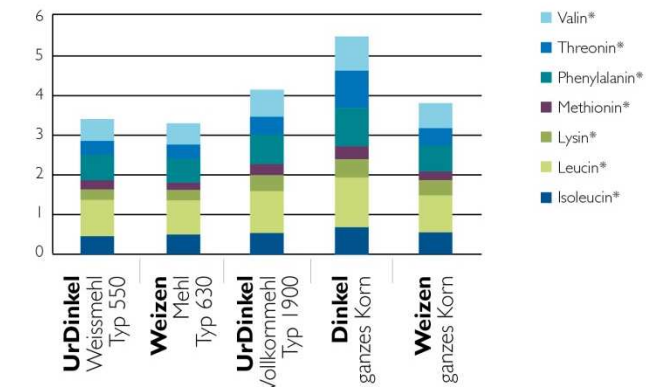
Nährwerte im Vergleich



### Proteinquelle

Proteine gehören zu den Grundbausteinen der menschlichen Zellen. Sie verleihen der Zelle Struktur, transportieren Stoffe, unterstützen Stoffwechsel-Reaktionen und spielen eine zentrale Rolle in unserem Abwehrsystem. Die Aminosäuren sind die Bausteine der Proteine. Rund 20 verschiedene Aminosäuren benötigt der menschliche Körper. Ein Teil davon, die essentiellen Aminosäuren, kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Auch hier hat UrDinkel die Nase vorn: Er liefert mehr essentielle Aminosäuren als Weizen.

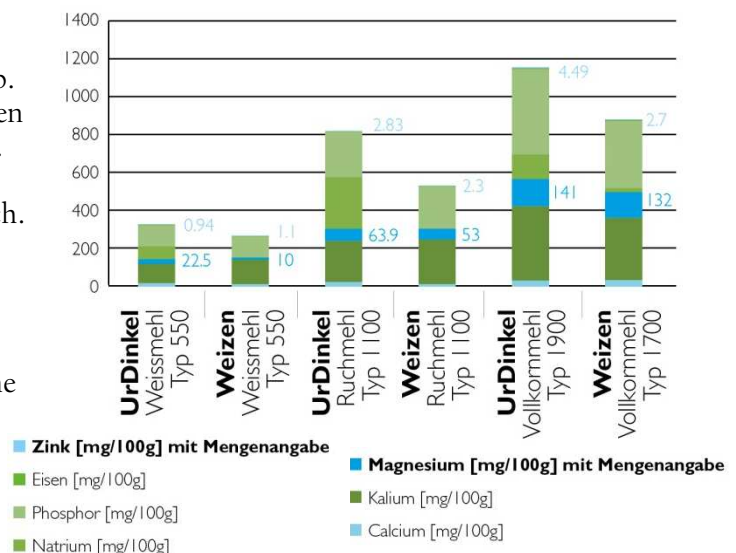
Essentielle Aminosäuren



### Mineralstoffspender

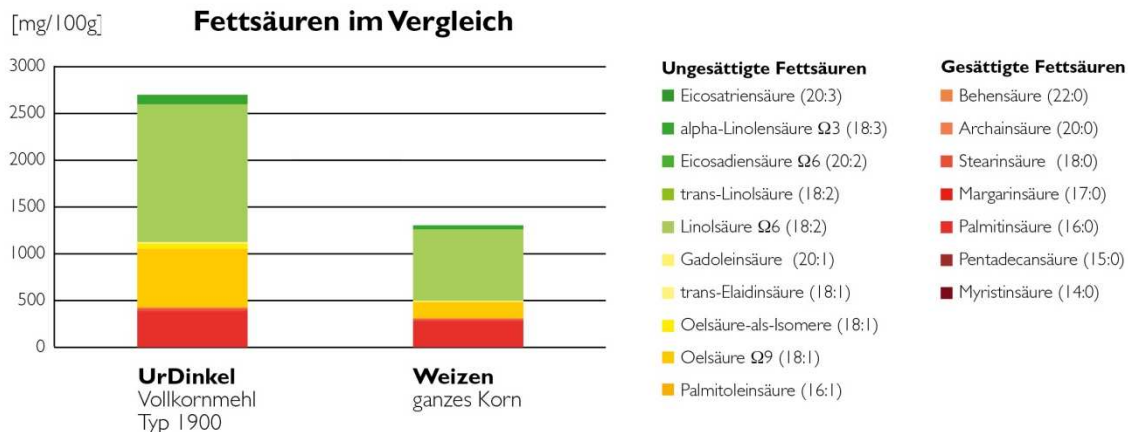
UrDinkel ist vom Weiss- bis zum Vollkornmehl eine wichtige Mineralstoffquelle. Er hebt sich gegenüber Weizen besonders beim Zink- und Magnesiumgehalt ab. **Magnesium** ist ein Bestandteil von Knochen und Zähnen und spielt somit beim Skelettaufbau eine zentrale Rolle. Zudem ist Magnesium für den Energiestoffwechsel, die Enzym-, Nerven- und die Muskelfunktionen unerlässlich. Die empfohlene Tagesdosis Magnesium einer erwachsenen Person beträgt 375 mg pro Tag. **Zink** ist an vielen Stoffwechselprozessen und der Energiegewinnung beteiligt. Er ist notwendig für die Zellteilung, das Wachstum und die Zellerneuerung. Eine erwachsene Person benötigt rund 10 mg pro Tag.

Mineralstoffe



## Gesunde Fette

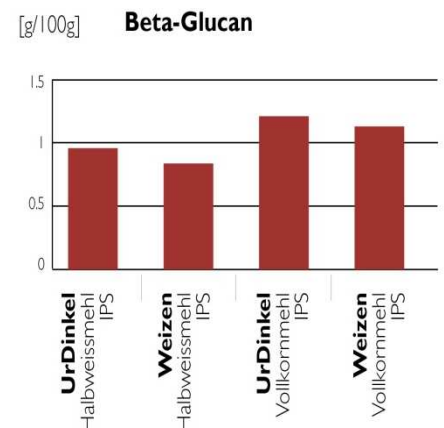
Fette versorgen unseren Körper mit essentiellen Fettsäuren, enthalten wichtige Begleitstoffe wie Vitamine und übertragen den „chüschtigen“ Geschmack der Lebensmittel. UrDinkel weist einen ähnlichen Gehalt an gesättigten Fettsäuren (Grafik: rot) wie Weizen auf. Er hat jedoch einen deutlich höheren Gehalt an einfach (Grafik: gelb) und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Grafik: grün). Genau diese **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** sind Bausteine für die Zellen unseres Körpers. Sie tragen zur Entwicklung und zum Wachstum des Organismus bei. Doch sie können vom Körper nicht selbst hergestellt, sondern müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Ihre wichtigsten Vertreter heissen Linolensäure ( oder Omega-3-Fettsäure) und Linolsäure (Omega-6-Fettsäure). Der **Linolensäure** werden vorbeugende Wirkungen gegen Herz-Kreislaufkrankheiten und rheumatische Erkrankungen zugeschrieben. Sie wirken entzündungs- und gerinnungshemmend sowie gefässerweiternd. Die **Linolsäure** stärkt unser Immunsystem und wirkt sich ebenfalls günstig auf Herz und Kreislauf aus.



## Beta-Glucan und glykämischer Index

Beta-Glucan ist ein löslicher Ballaststoff. Dieser senkt den Cholesterinspiegel und den glykämischen Index und erhöht das Sättigungsgefühl. Der glykämische Index (auch Glyx genannt) zeigt an, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach der Nahrungsaufnahme ansteigt. Je höher der Wert ist, desto höher steigt der Blutzuckerspiegel an. Der Glyx von Dinkelvollkorn beträgt 35 und ist damit etwa gleich tief wie der von rohen Karotten. Im Vergleich schneidet Dinkel sehr gut ab: Weizenvollkorn weist einen Glyx 40 auf, Haferflocken Glyx 50, Teigwaren aus Hartweizen Glyx 55 und weisser Reis Glyx 70.

Beim Gehalt an Beta-Glucan zählt UrDinkel zwar nicht zu den Spitzenreitern wie Hafer oder Gerste mit 5 -6% Gehalt, doch den Vorsprung auf unser Hauptbrotgetreide Weizen darf sich sehen lassen!



## Kurz gesagt:

Die Analysen von verschiedenen UrDinkel-Mehlen bestätigen das uralte Wissen Hildegard von Bingen. Sie zeigen auf, dass der UrDinkel dank seiner Inhaltsstoffe, dem hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren und Mineralstoffen sowie der ausgewogenen Fettsäurezusammensetzung ein besonders wertvolles und bekömmliches Getreide ist. UrDinkel-Produkte aus Vollkornmehlen sind reichhaltiger, doch übertreffen auch helle UrDinkel-Mehle die Nährwerte von hellen Weizenmehlen bezüglich dem Gehalt an Protein, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren deutlich. UrDinkel-Gerichte eignen sich bestens, um unsere häufig einseitig auf Weizen basierenden Ernährungsgewohnheiten zu bereichern.

### Analyse:

Für die Analyse stellte die Meyerhans Mühlen AG drei Mehle zur Verfügung: UrDinkel-Weissmehl Typ 550, UrDinkel-Ruchmehl Typ 1100, UrDinkel-Vollkornmehl Typ 1900 (= ganzes Korn). Meyerhans bezieht UrDinkel aus allen angestammten Anbaugebieten der Schweiz. Somit konnten repräsentative Mischmuster gezogen und im Interlabor Belp (2010), für Beta-Glucan bei Agroscope Nyon (2014) untersucht werden. Als Vergleichswerte dienen die Nährwert-Tabellen von Souci, Fachmann, Kraut 2008 und der Schweizer Nährwertdatenbank der ETH Zürich (SwissFir 2010) sowie Analysen von Agroscope zu Beta-Glucan in Weizen (2014).

### Literatur:

Souci S.W., Fachmann W., Kraut H 2008. Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, 7. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, Germany

Schweizer Nährwertdatenbank 2013.: Online Version. Bundesamt für Gesundheit, abgerufen am 21.2.2013, [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch)

IG Dinkel 2015. Interessengemeinschaft Dinkel: Download, Pflichtenheft. IG Dinkel, abgerufen am 31.03.2015, [www.urdinkel.ch](http://www.urdinkel.ch)