

Nährwerte des UrDinkels

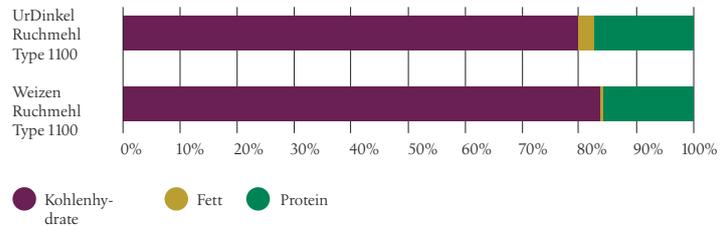
«Der Dinkel ist das beste Getreide, es ist warm, nährend und kräftig; und es ist milder als die anderen Getreidearten. Der Dinkel bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und Blut, er macht frohen Sinn und Freud im Gemüt» schrieb die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 – 1179).

Schweizer Getreide Kultur

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.

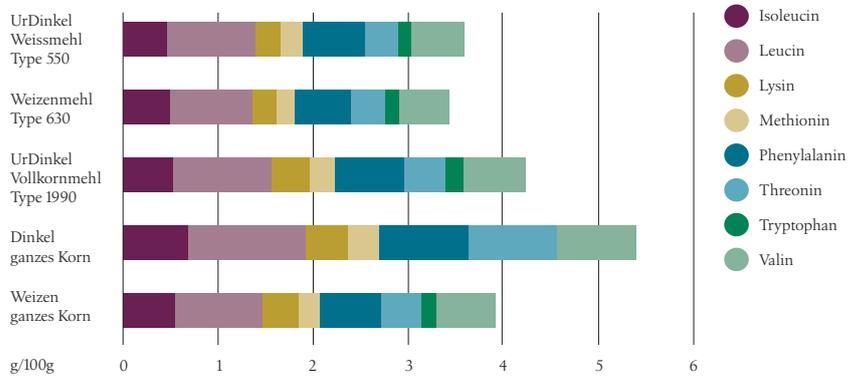
Nährwerte im Vergleich



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.

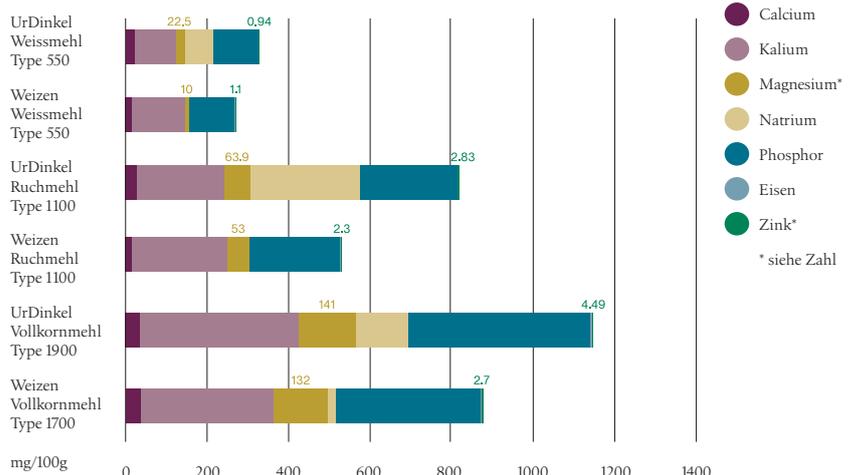
Essentielle Aminosäuren



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



Die wichtigsten Vorteile von UrDinkel

UrDinkel ist ein hervorragender Proteinlieferant und eine wichtige Quelle essenzieller Aminosäuren. Beeindruckend ist auch der gegenüber Weizen deutlich höhere Mineralstoffgehalt, speziell von Zink und Magnesium. Das optimale Fettsäuremuster mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren lässt sich sehen. Zudem ist UrDinkel selbst in Form von hellem Mehl reich an Ballaststoffen.



urdinkel.ch
Das wertvollste Getreide.

Nährwerte des UrDinkels

Neuste Analysen bestätigen die historischen Beobachtungen von Hildegard von Bingen. UrDinkel hat gegenüber Weizen Einiges zu bieten: mehr essentielle Aminosäuren, mehr Mineralstoffe und ein ausgewogeneres Fettsäuremuster.

Schweizer Getreide Kultur

Seite 2 / 2

● 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 wie Weizen auf. Er hat jedoch einen deutlich höheren Gehalt an einfach ● und mehrfach ● ungesättigten Fettsäuren.

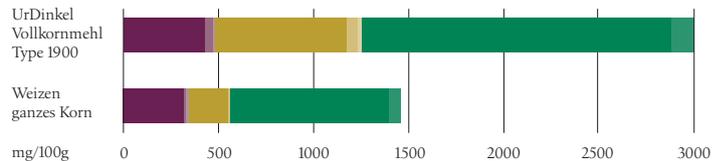
Genau diese **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** sind Bausteine für die Zellen unseres Körpers. Sie tragen zur Entwicklung und zum Wachstum des Organismus bei. Doch sie können vom Körper nicht selbst hergestellt, sondern müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Ihre wichtigsten Vertreter heissen Linolensäure (oder Omega-3-Fettsäure) und Linolsäure (Omega-6-Fettsäure).

Der **Linolensäure** werden vorbeugende Wirkungen gegen Herz-Kreislaufkrankheiten und rheumatische Erkrankungen zugeschrieben. Sie wirkt entzündungs- und gerinnungshemmend sowie gefässerweiternd. Die Linolensäure stärkt unser Immunsystem und wirkt sich ebenfalls günstig auf Herz und Kreislauf aus. Die **Ölsäure**, eine **Omega-9-Fettsäure**, ist eine einfach ungesättigte Fettsäure. Sie vermag die Blutcholesterinwerte günstig zu beeinflussen. Die **gesättigten Fettsäuren** können vom Körper selbst gebildet werden. Eine Aufnahme mit der Nahrung ist daher nicht notwendig, geschieht aber trotzdem in grossem Umfang vor allem durch den Verzehr von tierischen Produkten. Die gesättigten Fettsäuren werden im Körper in erster Linie zur Energiegewinnung genutzt. *Reminus es sequi doluptur accae. Bis ex estiat abori nulp*

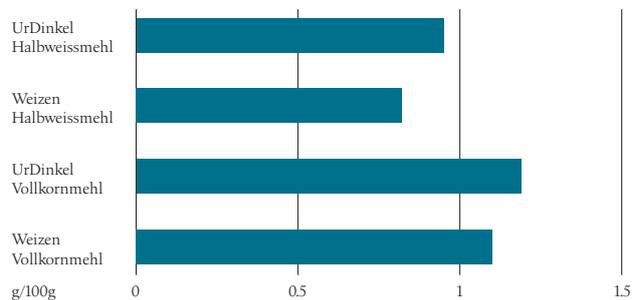
● Beta-Glucan und Glykämischer Index

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. Weizenvollkorn weist bereits 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 Spitzenreiter wie Hafer oder Gerste mit 5-6% Gehalt, doch der Vorsprung auf Weizen darf sich bei hellen, wie auch bei Vollkornmehlen sehen lassen!

Fettsäuren



Beta-Glucan



Analyse: Für die Analysen stellte die Meyerhans Mühlen AG drei Mehle zur Verfügung: UrDinkel-Weissmehl Typ 550, UrDinkel-Rüchmehl 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 21.02.2013, www.naehrwertdaten.ch
 IG Dinkel 2015. Interessengemeinschaft Dinkel: Download, Pflichtenheft. IG Dinkel, abgerufen am 31.03.2015, urdinkel.ch



urdinkel.ch
Das wertvollste Getreide.