

## Nährstoffkraftwerk und Schlankmacher

Dinkel, das Urgetreide aus der Bronzezeit, hat Eigenschaften, um die es die meisten anderen Nahrungsmittel beneiden können: Dinkel ist bekömmlich, kräftig, stimmt heiter, liegt im Gourmet-Trend und ist von Natur aus ein Öko-Getreide - vorausgesetzt, man wählt die alten, echten Sorten, den «UrDinkel».



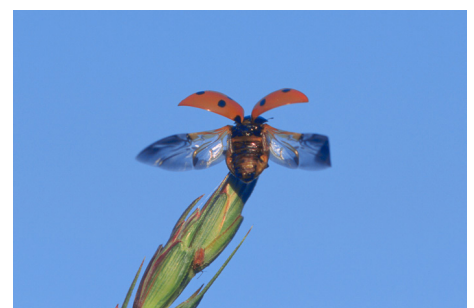
## Nährstoffkraftwerk UrDinkel

„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 die historischen Beobachtungen Hildegard von Bingen's und die besondere Stellung des UrDinkels innerhalb der Getreide: Er ist ein hervorragender Proteinlieferant und eine wichtige Quelle essentieller Aminosäuren. Beeindruckend ist auch der gegenüber Weizenmehl deutlich erhöhte Mineralstoffgehalt, speziell Zink und Magnesium. Im Weiteren zeichnet sich UrDinkel durch ein optimales Fettsäuremuster mit einem im Vergleich mit Weizen deutlich höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere der Linolensäure (Omega-3), der Linolsäure (Omega-6) und der Ölsäure (Omega-9), aus. Schliesslich ist UrDinkel, selbst in Form von hellem Mehl, reich an Nahrungsfasern. Kurzum: UrDinkel-Backwaren und -Gerichte sind eine wertvolle Bereicherung für unsere oft einseitig auf Weizen basierende Ernährung.



## Trainieren und Abnehmen mit Glücksgefühl

Der hohe Anteil an komplexen Kohlenhydraten, ungesättigten Fettsäuren und Nahrungsfasern macht Dinkel zur idealen Ernährung für Linienbewusste und (Spitzen-)Sportler. Das Geheimnis: Sein Sättigungsgefühl hält länger an, weil Dinkelvollkorn viel Energie liefert, aber trotzdem einen sehr tiefen Glyx hat. Der Glykämische Index, kurz Glyx oder GI, zeigt an, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach der Nahrungsaufnahme ansteigt. Der Glyx von Dinkelvollkorn beträgt 35 und ist damit etwa gleich tief wie der von rohen Karotten. Weizenvollkorn hat bereits Glyx 40, Haferflocken Glyx 50, Spaghetti & Co. Glyx 55 und weisser Reis Glyx 70. Nahrungsmittel mit tiefem Glyx werden im Organismus nur langsam zu Zucker abgebaut, sorgen damit für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und halten lange satt, fit und froh.



## Gut verträgliches, gut verdauliches Öko-Getreide

Wer darauf achtet, seinen Körper nicht zu übersäuern, ist mit Dinkel gut beraten: Das leicht basische Getreide wirkt neutralisierend und ist daher perfekt für das wichtige Säure-Basen-Gleichgewicht. Die grosse Vielfalt an schnell wasserlöslichen wie auch an komplexen Nährstoffen erhöht die Verdaulichkeit - ideal für Kinder, Rekonvaleszente und Spitzensportler. Dinkel ist von Natur aus ein Öko-Getreide. Dank seiner Höhe sind die Ähren besser vor Pilzkrankheiten gefeit, der Spelz (die Hülle, die wir Schweizer Spreu nennen) schützt die Körner vor Schadstoffen. Die langen Halme verunmöglichen einen intensiven Anbau mit viel Dünger. Sie fördern die natürliche Reife des Kornes aus pflanzeigenen Reserven, die im langen Halm gebildet wurden. Voraussetzung für all diese Vorteile ist jedoch, dass wirklich alte, nicht mit Weizen gekreuzte Sorten gewählt und diese ohne Halmverkürzer schonend angebaut werden. Dinkel, der all diese Anforderung erfüllt, wird in der Schweiz mit der Marke „UrDinkel“ ausgezeichnet.



## UrDinkel – für alle Blutgruppen empfehlenswert

Warum Sie unbedingt wissen sollten, welche Blutgruppe Sie haben (0, A, B oder AB), das erfahren Sie von Dr. Peter J. D'Adamo. Geboren 1956 in New York, hat er als Arzt und als einer der bedeutendsten Naturheilmediziner der USA über viele Jahre hinweg die Zusammenhänge zwischen Blutgruppe, Lebens- und Ernährungsweise, Gesundheit und Krankheiten erforscht. Dinkel - im Gegensatz zu Weizen - stuft er für alle Blutgruppen als besser verträglich ein: Bewertung von Dinkel und Weizen für Blutgruppen (Nach Dr. Peter J. D'Adamo)



Blutgruppe	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu vermeiden
0		Dinkel	Weizen
A		Dinkel	Weizen
B	Dinkel		Weizen
AB	Dinkel	Weizen	



## UrDinkel im Gourmet-Trend

Gourmets, Spitzenköche und innovative Bäcker setzen heute wieder vermehrt auf regionale Produkte mit unverwechselbarem Eigengeschmack. Dinkel liegt da genau richtig: Das urschweizerische Getreide, von engagierten Bauern angebaut und handwerklich verarbeitet, besticht durch seinen feinen, nussartigen Geschmack und verfügt zudem über vielseitigste kulinarische Eigenschaften. Erstens kann man mit Dinkelmehl fabelhaft backen. Dinkel enthält mehr sogenanntes Klebereiweiss als alle anderen Getreidesorten. Das Resultat ist ein plastisch-elastischer, schöner Teig, geeignet für „chüstige“ Brote, aber auch für Kuchen- und Pizzaböden, pikantes und süsses Gebäck. Zweitens eignet sich Dinkelmehl hervorragend für die Herstellung feiner Pasta, oft angereichert mit Saisonprodukten wie Bärlauch und Steinpilze. Aus dem ganzen Korn - und vor allem auch aus Grünkern, dem vor der Reife grün geernteten Dinkelkorn - zaubern begabte Köchinnen ein Gourmet-«Risotto» oder einen rustikalen Auflauf. Mit Dinkelflocken entstehen schmackhafte Müesli, aus Dinkelgriess würzige Suppen und feine Puddings. Und Naturbewusste trinken statt Whisky aus Gerstenmalz den Single Malt aus UrDinkel.

