



Frühling beim Bischof Bio-Bäck
Wir widmen die Ausgabe 1/2004
dem Thema **Dinkel**.

Frühling



Hier kommt der Dinkel! In unserem neuen Frühlings-Spezial gibts einige interessante Informationen zum Thema Dinkel. Wussten Sie beispielsweise, daß Dinkel schon von den Kelten und alten Ägyptern angebaut wurde? Theorie ist ja schön und gut, aber besser schmeckt dann wohl die Praxis: Probieren Sie das »Hildegard Fastenbrot« zum Freundschaftspreis, den Gutschein finden Sie auf der Rückseite.



»Der Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns« Hildegard von Bingen



Das Superkorn

Der Dinkel ist nach Hildegard von Bingen das wichtigste Grundnahrungsmittel, das sowohl für körperliches Wohlbefinden, als auch für ein »frohes Gemüt« sorgt. Leider gibt es mittlerweile eingekreuzten Dinkel, was nicht nur unehrlich ist, sondern Allergiker enorm belastet. Echte Dinkelsorten sind: Oberkulmer Rotkorn, Tiroler Rotkorn, Ebners Rotkorn, Bauländer Spelz, Ostro und Schwabenkorn.

Das Dinkel-Korn ist eingebettet in einen Doppelspelz und ist daher von äußeren Umwelteinflüssen nicht so betroffen wie z.B. Weizen, Roggen oder andere Pflanzen. So konnte nach Tschernobyl im Vergleich mit anderen Getreidesorten nur ein Bruchteil von radioaktiver Verseuchung gemessen werden.

Der Ertrag beim Dinkel ist insofern geringer, als beim Halm nur 2 Reihen Körner (statt 4 beim Weizen) wachsen und nach der Ernte viel Spelz anfällt. Der Ertrag pro Hektar liegt beim Dinkel bei 2–3 Tonnen, bei Weizen bei 10–12 Tonnen und deshalb ist ein höherer Preis beim Dinkel gerechtfertigt.

Der Dinkel hat einen hohen Anteil an Protein, essentiellen Fettsäuren, Vitaminen, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelemente und wertvolle komplexe Kohlenhydrate. Dinkel enthält Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink, Kupfer, Vitamin B1 und B2. Dies ist ein wissenschaftlicher Beweis für alle, denen die Hildegardlehre zu oft aus dem Bauch heraus argumentiert!

Dinkel hat – im Gegensatz zum Weizen – auch als Feinmehl den vollen Wert! Wir verwenden Dinkelfeinmehl deshalb auch für Weißbrot, Kuchen und Kekse. Der von uns verwendete Dinkel ist garantiert echt und biologisch! Zudem verwenden wir in unseren »Hildegard-Brotarten« die typischen Gewürze wie Galgant, Bertram, Fenchel, Quendel, Ysop und Kubeben.

Wir wünschen Ihnen mit unseren Dinkelprodukten guten Appetit, Gesundheit und gute Laune!

Text: Brigitte Pregoner

