



APOTHEKEN UMSCHAU, 01.03.2024

Wirklich ein Top-Korn?

Dinkel. Sein guter Ruf eilt ihm voraus. Das Getreide gilt als besonders gesund und verträglich. Was da dran ist, lesen Sie hier.

Von Peggy Effman, Aktualisiert am 01.03.2024

Was ist Dinkel überhaupt?

Was viele nicht ahnen: Dinkel ist eine Weizenart. Bei einer Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung wusste dies nur die Hälfte der Befragten. „Anders als Gerste oder Roggen ist Dinkel keine eigene Kornsorte“, sagt Prof. Dr. Stephan C. Bischoff, Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin an der Universität Hohenheim in Stuttgart. Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn erläutert: „Dinkel ist eng mit dem Weichweizen verwandt. Botanisch gesehen stammen beide aus derselben Gattung Triticum.“ Im Anbau ist Dinkel sehr robust und weniger anfällig als Weichweizen. Er gilt allerdings als ertragsärmer, und die Verarbeitung ist aufwendiger. „Die Körner müssen durch spezielle Maschinen in einem zusätzlichen Arbeitsschritt entspelzt werden“, erklärt Gahl. Wie Weizen wird Dinkel zu Brot, Gebäck und Nudeln verarbeitet.

Was macht ihn so gesund?

„Dinkel enthält viel Mineral- und Ballaststoffe, Vitamine und Spurenelemente“, so Gahl. Weichweizen ist ähnlich zusammengesetzt, aber es stecken weniger Eiweiß, Kalium und Eisen in ihm.

Ist Dinkel besser verträglich als Weizen?

Ernährungsmediziner Stephan Bischoff ging mit seinem Team dieser Frage nach. „Die Ursache für die bessere Verträglichkeit von Dinkel liegt vor allem in der Verarbeitung“, sagt er. Anders als viele Weizenbrote würden Dinkelbrote meist bei langer Teigführung gebacken. Das heißt: Der Teig wird mit weniger Backmittel hergestellt und geht über eine längere Zeit bei kühlen Temperaturen. „Bei dieser Form des Backens werden schwer verdauliche Kohlenhydrate – sogenannte FODMAPs – besser abgebaut“, so Bischoff. Es zeigte sich, dass der Teig nach viereinhalb Stunden nur noch ein Zehntel dieser Kohlenhydrate enthält. Für Menschen, die am Reizdarmsyndrom leiden, also vermehrt mit Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall reagieren, ist Dinkelbrot mit langer Teigführung daher besonders geeignet. „Aber auch Weizenbrot, das mit langer Teigführung gebacken wurde, wäre gut bekömmlich“, sagt der Experte.

Wann lieber auf Dinkel verzichten?

Auch wenn Dinkelprodukte häufig besser vertragen werden, eignen sie sich nicht für jeden Menschen. „Wer an ei-

ner Zöliakie erkrankt ist oder eine Weizenallergie hat, muss auf glutenhaltiges Getreide verzichten, also auch auf Dinkel“, sagt Ernährungsexpertin Gahl. Zwar hält sich die These hartnäckig, dass Menschen mit Zöliakie Dinkel vertragen, aber: „Das stimmt nicht“, so Ernährungsmediziner Bischoff. In Dinkel steckt wie in Weizen sogar besonders viel Gluten. Eine Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung zeigte, dass Verbraucher darüber ungenügend aufgeklärt sind. Das Institut fordert daher „eine klare Formulierung in der Kennzeichnung, dass Dinkel ein Weizengetreide ist“ – zum Beispiel durch Packungsaufschriften wie „Dinkel (eine Weizenart)“ oder „Mehl aus Dinkel (eine Weizenart)“. Aufgrund des fehlenden Wissens könne es sonst bei Personen mit Allergien oder anderen Einschränkungen zu unerwünschten Symptomen und gesundheitlichen Problemen kommen.

Muss es die Vollkorn-Variante sein?

„Generell sind Vollkornprodukte aufgrund des höheren Mineral-, Vitamin- und Ballaststoffgehalts vorzuziehen – egal ob Dinkel oder Weizen“, rät Antje Gahl. „Vollkornprodukte sind sättigender und leisten einen wichtigen Beitrag für ein gesundes Körpergewicht“, ergänzt Stephan Bischoff. Bei Vollkornprodukten wird das volle Korn verwendet. Im Mehl sind dann alle Bestandteile des ungeschälten Getreidekorns einschließlich Keimling, Schale und Randschichten enthalten. Damit ein Brot als Vollkornbrot verkauft werden darf, muss es aus mindestens 90 Prozent Vollkornmehl oder -schrot bestehen. Das bedeutet jedoch nicht, dass es mit ganzen Körnern gebacken sein oder dunkel aussehen muss. Ein Vollkornbrot kann auch körnerlos sein. Die Farbe hängt unter anderem von der Getreideart ab. „Ein fein gemahlenes Weizenbrot kann ebenfalls Vollkorn sein und ist naturgemäß heller als ein Roggenbrot“, sagt Gahl. Auch Dinkelvollkornbrot ist von hellerer Farbe.

Kann ich damit auch backen?

Genau wie Weizen eignet sich Dinkel zum Backen von Brot, Kuchen oder Gebäck. Es kann 1:1 ausgetauscht werden. Allerdings verhält sich Dinkel ein wenig anders. Durch den höheren Eiweißanteil enthält das Getreide mehr Gluten, also Klebereiweiß. „Dinkel ist als Teig sehr weich und glatt, wird als Gebäck aber schnell hart und rissig“, so Gahl. Der Teig muss oft nicht so lange geknetet werden. Weizengebäck kann dafür länger gelagert werden. In Bäckereien wird Dinkelmehl häufig mit Weizenmehl gemischt. „So werden nachteilige Backeigenschaften verringert“, sagt die Expertin.

Quellen:

Bundesinstitut für Risikobewertung: Auch Dinkel kann Allergien auslösen - Wissenstand der Bevölkerung zu Dinkel als Weizenart ist niedrig. Online: <https://www.bfr.bund.de/...> (Abgerufen am 15.11.2023)

Afzal M, Pfannstiel J, Zimmermann J et al.: High-resolution proteomics reveals differences in the proteome of spelt and bread wheat flour representing targets for research on wheat sensitivities. Online: <https://www.nature.com/...> (Abgerufen am 15.11.2023)

AOK: Ist es besser, Dinkel statt Weizen zu essen?. Online: <https://www.aok.de/...> (Abgerufen am 05.12.2023)