

Dinkel

Dinkel ist botanisch nahe mit dem Weichweizen verwandt und aus den Urweizenarten Einkorn und Emmer hervorgegangen. Unterschiede zum Weizen bestehen beim Anbau darin, dass Dinkel anspruchsloser, standfester und wetterhärter ist und zudem noch in Höhenlagen wächst, in denen Weizen nicht mehr gedeihen kann.

Der Dinkel vereinigt in idealer Weise die Vorteile einer vollwertigen Ernährung: Neben einem hohen Ballaststoffgehalt ist er reich an den Vitaminen A, E, B1, B2 und Niacin, das notwendig für die Funktion der Nerven, für einen geregelten Stoffwechsel und für die Haut ist. Auch der Anteil an wertvollen Fettsäuren und Mineralstoffen (Eisen, Magnesium, Phosphor und Calcium) ist höher als bei anderen Getreidearten. Spurenelemente und Vitalstoffe wie hochwertige Eiweiße, komplexe Kohlenhydrate und Fette sowie gespeicherte Sonnenenergie in hoher Konzentration zeichnen das Superkorn außerdem aus. Man sagt dem Dinkel nach, dass er den Stoffwechsel anregt, die natürlichen Abwehrkräfte stärkt und für eine Entgiftung des Körpers sorgt, da Dinkel die Nierentätigkeit anregt. Dinkel-Konsumenten schwören darauf, dass er das Allgemeinbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert.

Dinkel für Allergiker

Im Vergleich zu allen anderen Lebensmitteln verursacht Dinkel weniger Allergie. Vermutlich hat das Dinkel-Gluten eine andere Eiweißsequenz als die des allergieerregenden Weizens. Deshalb ist der reine Dinkel (Achtung! Es gibt auch Dinkel mit Weizeneinkreuzungen) sehr zu empfehlen bei Weizen- und Roggenallergien und allergischen Erkrankungen.

Dinkel für Neurodermitiker

Neurodermitis ist eine weit verbreitete Hauterkrankung, bei der Nahrungsmittelallergien als ein möglicher Auslöser der Symptome gelten. Dinkel hat sich als Basis-Diät bei Neurodermitis bestens bewährt. Eine Umstellung der Ernährung auf das reine Korn, trägt in der Regel zu einer Besserung der Beschwerden bei.

Dinkel bei Übersäuerung

Dinkel tut dem Körper gut, unter anderem weil er basisch und daher entlastend wirkt!

