



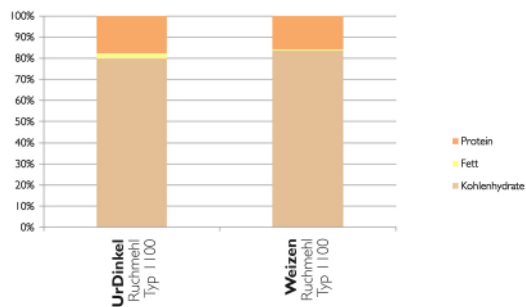
Nährwerte des UrDinkels

„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). Neuste Analysen bestätigen ihre historischen Beobachtungen: UrDinkel hat gegenüber Weizen Einges zu bieten: mehr essentielle Aminosäuren, mehr Mineralstoffe (v.a. Zink und Magnesium) und ein ausgewogeneres Fettsäuremuster.

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 schnell abbaubaren Kohlenhydraten, sondern vermehrt auch aus Protein und wertvollen Fettsäuren.

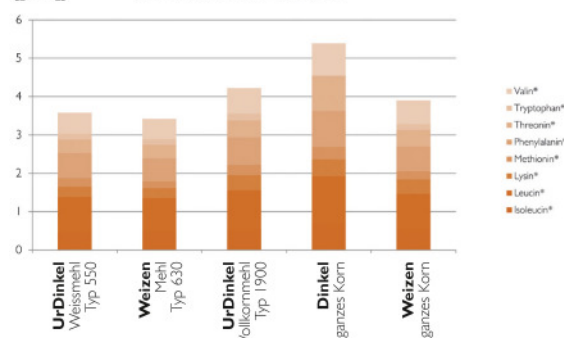
Nährwerte im Vergleich



Proteinquelle

Proteine oder Eiweisse gehören zu den Grundbausteinen der menschlichen Zellen. Sie verleihen der Zelle nicht nur Struktur, sondern transportieren auch 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



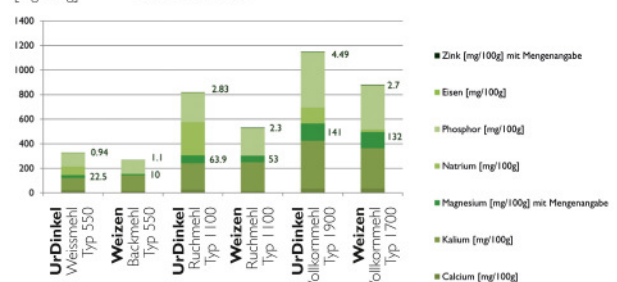
Mineralstoffspender

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 wichtige 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



Gesunde Fette

Fette versorgen unseren Körper mit essentiellen Fettsäuren, enthalten wichtige Begleitstoffe wie Vitamine und übertragen den „chüschtigen“ Geschmack der Lebensmittel. UrDinkel weist im Vergleich mit Weizen einen vergleichbaren Gehalt an gesättigten Fettsäuren (Grafik: rot), jedoch einen deutlich höheren Gehalt an einfach (Grafik: gelb) und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Grafik: grün) – insbesondere der Linolensäure (Omega-3), der Linolsäure (Omega-6) und der Ölsäure (Omega-9) – auf.

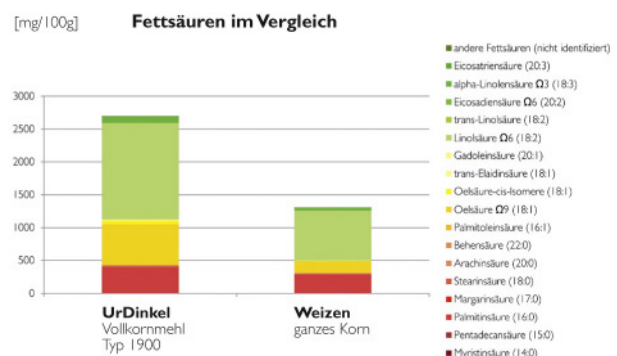
Die gesättigten Fettsäuren können vom Körper selbst gebildet werden. Eine Aufnahme mit der Nahrung ist daher nicht notwendig, geschieht aber trotzdem in grossem Umfang vor allem durch den Verzehr von tierischen Produkten. Die gesättigten Fettsäuren werden im Körper in erster Linie zur Energiegewinnung genutzt.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie die Omega-3-Fettsäure oder die Omega-6-Fettsäure, sind Bausteine für die Zellen unseres Körpers. Sie tragen zur Entwicklung und zum Wachstum des Organismus bei. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden.

Der **Linolensäure** oder **Omega-3-Fettsäure** werden vorbeugende Wirkungen gegen Herz-Kreislaufkrankheiten und rheumatische Erkrankungen zugeschrieben. Sie wirken entzündungs- und gerinnungshemmend sowie gefässerweiternd.

Die **Linolsäure** oder **Omega-6-Fettsäure** 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 Blutholesterinwerte günstig zu beeinflussen.



Die neusten Analysen von verschiedenen UrDinkelmehlen bestätigen das uralte Wissen Hildegard von Bingen. Sie zeigen auf, dass der UrDinkel dank seiner Inhaltsstoffe, dem hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren und Mineralstoffen sowie der ausgewogenen Fettsäurezusammensetzung ein besonders wertvolles und bekömmliches Getreide ist. UrDinkelprodukte aus Vollkornmehlen sind reichhaltiger, doch übertreffen auch helle UrDinkelmehle die Nährwerte von hellen Weizenmehlen bezüglich Gehalt an Protein, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren deutlich. Somit eignen sich UrDinkelgerichte bestens, um unsere häufig einseitig auf Weizen basierenden Ernährungsgewohnheiten zu bereichern.

Analyse

Für die Analysen stellte die Meyerhans Hotz AG drei Mehle zur Verfügung: UrDinkel-Weissmehl Typ 550, UrDinkel-Ruchmehl Typ 1100, UrDinkel-Vollkornmehl Typ 1900 (entspricht dem ganzen Korn). Die Meyerhans Hotz AG bezieht UrDinkel aus allen angestammten Anbaugebieten der Schweiz. Somit konnten repräsentative Mischmuster gezogen und im Interlabor Belp untersucht werden. Nach wie vor ist es schwierig Nährwerte von Weizen und konventionellem Dinkel mit analoger Aussagekraft zu finden. Als Vergleichswerte dienen die Nährwert-Tabellen von Souci, Fachmann, Kraut 2008 und der Schweizer Nährwertdatenbank der ETH Zürich (SwissFIR 2010).

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 21.2.2013, www.naehrwertdaten.ch

IG Dinkel 2011. Interessengemeinschaft Dinkel: Download, Pflichtenheft. IG Dinkel, abgerufen am 13.1.2011, www.urdinkel.ch