

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 50 (1995)

**Heft:** 6

**Artikel:** Dinkel : ein Korn zum Wohl

**Autor:** Elias, Gerhard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-892007>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Dinkel – Ein Korn zum Wohl

Schön und geheimnisvoll, wie kostbares Gold, leuchtet das Korn. Es scheint, als hätte es die Sonnenstrahlen eingefangen. Daher wurde es früher oft auch Sonnenfrucht genannt. Denn was hier so goldgelb und gesund aussieht, ist kein gewöhnliches Getreide. Es ist ein wahrer Glücksfall der Natur: Die Rede ist vom fast vergessenen Dinkel. Eine Getreidesorte mit sehr langer Tradition präsentiert sich heute wieder als Allroundtalent in der Naturküche.

Dinkel (Triticum spelta), auch Spelz genannt, ist steinalt, eigentlich steinzeitalt. Es gab ihn schon zur Stein- und Bronzezeit. Aus Mesopotamien und Persien stammend wurde er schon von den alten Ägyptern und Griechen kultiviert und als Brotgetreide verwendet. Das beweisen archäologische Ausgrabungen. Etwa seit der Bronzezeit wurde der Dinkel dann auch in Mitteleuropa langsam heimisch. Auch die alten Römer wussten den guten alten Dinkel zu schätzen, und die gesundheitlichen Vorteile wurden bereits von der heiligen Hildegard von Bingen gepriesen. Im Mittelalter war dann Dinkel bereits die wichtigste Haupt- und Brotgetreideart im Stammland der Alemannen (Teile der deutschsprachigen Schweiz und heutiges Baden-Württemberg) und blieb es auch bis zu Beginn unseres Jahrhunderts. Deshalb wurde Dinkel auch hier als das «Korn» bezeichnet. Ortsnamen wie Dinkelsbühl, Dinkelhausen, Dinkelscherben oder der Familienname Dinkelmann erinnern noch heute daran. Heute ist diese Getreidespezialität auch bei uns wieder heiß begehrte. Frühzeitig geerntet und über Buchenholzfeuer gedarrt (getrocknet), wandelt sich das unreife Dinkelkorn übrigens zum schmackhaften Grünkern.

### Ehre für Ähre

Vor allem die Hungerjahre des Ersten Weltkrieges ließen den Anbau des qualitativ hochwertigen Dinkels aus Mengengründen zugunsten des ergiebigeren Weizens und Roggens zurückgehen. Damit verschwand das «Korn» fast vollständig von den Feldern und aus den Speichern. Nur einige weitsichtige Bauern und Forscher bewahrten ihn noch in Ehren. Nach dieser Zeit des Dornröschenschlafes hat sich das Blatt aber aus verschiedenen Gründen wieder gewendet: Aus agrarwirtschaftlichen und agrarpolitischen Überlegungen wird bei uns seit einigen Jahren vor allem eine Ausdehnung des Getreideanbaus in den Grenzlagen des Ackerbaus gefordert und auch in die Praxis

umgesetzt. Eine besonders erfolgsversprechende Möglichkeit dieser Forderung zu entsprechen, liegt im Anbau des Dinkels. Eine weitere gewichtige Grundlage für die Renaissance des Dinkels ist die bewusste, natürliche Gesundheitsvorsorge vieler Menschen – mit gezielter Auswahl ernährungsphysiologisch günstiger und möglichst naturbelassener Lebensmittel. Dinkel nimmt in der Reihe dieser Naturprodukte eine hervorragende Sonderstellung ein – einschließlich der Sonderform des Grünkerns.

### Pflanzenkundliche Extras

Dinkel zählt botanisch zu den Weizenarten und kann somit auch als ein Vorläufer des Weizens betrachtet werden. Beide haben auch gemeinsame Stammformen, nämlich: Wildeinkorn und Wildemmer. Während bis heute weltweit Tausende von Weizensorten gezüchtet wurden, ertragreich, aber oft anfällig für Schädlinge, sind dagegen nur wenige Dinkelsorten entstanden. Allesamt keine sogenannten Hochleistungssorten. Dinkel ist eben nicht so leicht zu beeinflussen. Noch heute hat Dinkel einige Eigenschaften, die an die Wildarten der Getreidepflanzen erinnern. So unterscheidet er sich vom Weizen unter anderem durch längere Halme und eine schmalere und lockere Ähre. Beim Dreschen zerfällt die langgestreckte Ähre in sogenannte «Vesen». Im Gegensatz zum Weizen bleibt das Korn selbst jedoch von einer dicken und harten sowie ungeniessbaren Spelzhülle fest umschlossen. Man nennt Dinkel deshalb manchmal auch Spelz oder Spelzweizen.

Vor dem Mahlvorgang müssen die hochwertigen Körner deshalb auch noch durch ein aufwendiges Verfahren (sogenanntes «Gerben» oder «Röllen») vom schützenden Spelz befreit werden. Die anhaftenden Spelzen bilden dagegen aber auch eine natürliche Schutzhülle um die Körner. Gegen belastende Umwelteinflüsse wie Schadstoffe, Nässe, Kälte und Krankheitserreger, ist das Dinkelkorn deshalb weit besser geschützt als das

Weizenkorn. Ausgereifter Dinkel – der früher auch Kernen genannt wurde – sieht zudem auch schmäler aus als Weizen. Seine Farbe ist fast goldgelb mit rötlichem Schimmer.

### Wie geschaffen für Grenzlagen

Dinkel ist im heimischen Boden fest verwurzelt und eine sehr winterfeste, robuste und hinsichtlich Boden und Klima anspruchslose Getreideart. Er gedeiht noch auf ärmsten Böden wie flachgründigen Gesteinsböden, auf rauen Alplagen mit seichter Ackerkrume und sogar unter Bedingungen, unter denen Weizenanbau nicht mehr möglich ist. Selbst bei später Aussaat, grobem Saatbeet und Höhenlagen von 700 bis 1000 Meter bringt der Dinkel immer noch zufriedenstellende Erträge. Sogar in luftigen Höhen von 2500 Metern scheint er sich noch wohl zu fühlen. Es sind alle Böden für den Anbau geeignet, ausgenommen Moor- und Sandböden. Er hat an die Fruchtfolge ähnliche, jedoch geringere Ansprüche als Weizen. Im Vergleich zu diesem verfügt er durch sein wesentlich kräftigeres Wurzelwachstum aber über ein besseres Nährstoffaneignungsvermögen und einen höheren Bestockungsgrad. Dadurch ist er in der Lage, viel flexibler auf ungünstige Umweltbedingungen zu reagieren. Die äußerst kräftige Blattmasse sorgt zudem für eine starke Unkrautunterdrückung.

Daneben ist Dinkel äußerst widerstandsfähig gegen Krankheiten aller Art. Dabei benötigt er weder Spritzmittel noch künstliche Dünger. Ein ganz wesentlicher Pluspunkt ist auch seine Auswuchsfestigkeit. Dank all dieser Vorteile ist Dinkel unbestritten eine typische Getreideart für trockene wie auch feuchte und niederschlagsreiche Grenzlagen des Ackerbaus. Er bietet auch hier stets die Gewähr für eine gleichbleibende innere Qualität und gute Verarbeitungseignung. So ist es nur allzu verständlich, dass Dinkel auch schon seit Jahrhunderten be-

sonders im Emmental angebaut wird. Unter guten Anbau- und Erntebedingungen sind Hektarerträge von 50 bis 70 Doppelzentnern durchaus die Regel. Aus ökonomischen Gründen wurde Dinkel zwar grossflächig vom Weizen verdrängt. Dank seiner Anspruchslosigkeit sowie Sicherheit im Anbau und Robustheit nimmt die Bereitschaft zum Dinkelanbau zum Glück wieder zu. Kein Wunder, dass sich der Dinkel im biologischen Landbau grosser Beliebtheit erfreut. Auch für viele überdüngte Böden käme er ökologisch gerade recht, besonders auch was viele Wasserschutzgebiete anbelangt.

### **Schmackhafter Gesundheitsförderer**

Neben dem überwiegenden Gehalt an energiedichten Kohlehydraten sowie den verdauungsfördernden Nahrungsfasern beinhaltet Dinkel einen hohen und hochwertigen Eiweissanteil. Ernährungswissenschaftler loben ebenfalls die beachtlichen Vitamin- und Mineralstoffwerte sowie seltene sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Damit enthält das Korn wichtigste Nähr- und Wirkstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis für den Aufbau, den Erhalt und die Wiederherstellung eines gesunden Organismus. In der Naturheilkunde wird deshalb seit eh und je mit der Heilkraft des Dinkels gearbeitet. So soll das Getreide – nach den vielbeachteten Heilslehren der Heiligen Hildegard von Bingen – allerlei Leiden lindern und Genesung bringen.

Ihre breiten und tiefen medizinischen Erkenntnisse hielt die – auch als unermüdliche Dinkelverfechterin – bekannte Klostergründerin, Aebtissin und «Ärztin» in verschiedenen lateinischen Werken fest. Sie lebte von 1098–1181 im deutschen Rheinland. Über Dinkel berichtet Hildegard (Auszug): «Dinkel ist das beste Getreide; voll, kräftig und leichter verträglich als andere Körner. Er verschafft dem, der ihn isst, einen kräftigen Körper und gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voller Heiterkeit.

Und wie man den Dinkel auch immer isst, sei es im Brot oder anderen Speisen, er ist gut und mild. Wenn jemand so krank ist, dass er vor Schwäche nicht essen kann, soll man ganze Dinkelkörner in Wasser kochen mit etwas Butter oder Eigelb wegen des Geschmacks und es dem Kranken geben. Sie heilen ihn von innen heraus wie eine gute, heilkraftige Salbe.» Diese Beschreibungen waren ebenfalls wichtige Wegbereiter der neuen Popularität des Dinkels. Wesentlich mitgeholfen haben dabei sicher auch sein feines Aroma, sein herzhafter Geschmack und ganz wichtig: seine gute Verdaulichkeit. So gar so mancher Allergiker verträgt Dinkel im Gegensatz zu Weizen.

### **Marktische erobert**

Die Nachfrage nach Dinkel und den daraus hergestellten Spezialitäten ist aus Gründen seiner umfassenden Qualität und des zunehmenden Umweltbewusstseins in den letzten Jahren rapide angestiegen. Mit weiter steigender Nachfrage kann gerechnet werden, denn das Verbraucherbewusstsein hinsichtlich qualitativ hochwertiger und gleichzeitig gesunder Nahrung nimmt stark zu. Die Zeichen der Zeit haben schon früh erkannt die Biofarm in Kleindietwil mit ihrem Dinkel-Sortiment und Grünkernangebot aus kontrolliert biologischem Landbau sowie vor allem Biona Reformhäuser und Naturkostläden. Hier findet der Kunde, angefangen von Körnern, Flocken, Vollgriess und Vollmehl über Brot, Zwieback, Stengel und andere Backwaren auch Dinkel-Teigwaren und vieles anderes mehr.

Alles in allem eine Dinkel-Palette, die selbst höchste Qualitätsansprüche erfüllt. Dinkel ist eine der wenigen Getreidearten mit Vollwert-Effekt: Durch den natürlichen Spelzschutz kann Dinkel als Vollkorn verwertet werden, ohne die Schale wegen befürchteter äusserer Schadstoffbelastung entfernen zu müssen. Damit bleiben die wertgebenden Rand-schichten als wertvoller Vitamin-, Mineralstoff- und Nahrungsfaserträger erhalten.



### **Vielfältige Verwendung**

Charakteristisch für den Dinkel ist sein vielfältiger Anwendungsbereich. Dinkel klebt und bindet gut und ist deshalb prima zum Backen geeignet. Ausschlaggebend hierfür ist sein wesentlich höherer Feuchtklebergehalt als bei Weizen. Der Dinkelkleber ist von ausserordentlicher Weichheit, Dehnfähigkeit und Wasseraufnahmefähigkeit. So entsteht aus Dinkelvollkornmehl ein gesundes und nahrhaftes Brot von besonderer Schmackhaftigkeit, mit kernigem Aroma und nussigem Geschmack – ein Brot mit viel Volumen und mit kräftiger Kruste. Das Brot hält die Feuchte gut und ist deshalb auch länger haltbar. Wegen seiner gelblichen Farbe eignet sich Dinkel besonders gut für Omeletten. Spätzle und andere Teigwaren gelingen ebenfalls hervorragend, und für ihre Produktion können so weniger Eier verwendet werden. Dasselbe gilt auch für «Springerle», das beliebte Weihnachtsgebäck und andere Backwaren.

Auch Beimischungen von Dinkelmehl mit anderen Mehlen, wie sie vor 50 Jahren noch oft üblich waren, sind deshalb sehr günstig. Zum festen Dinkel-Sortiment gehören auch feine Müesli und pikante Brotaufstriche. Selbstverständlich lassen sich auch Aufläufe,

**«Gesundheit ist alles.  
Aber ohne Gesundheit  
ist alles nichts.»**

Schopenhauer

Vieles spricht für

Reformhaus  
**biona**  
Rundum vollwertig

biona  
Ekkehardstrasse 9, 8006 Zürich

**Biotta**  
Garantie  
für biologischen Anbau

Seit über 30 Jahren setzt sich die Biotta AG  
für den biologischen Landbau ein.



Biotta AG 8274 Tägerwilen Telefon 072/69 15 15

*Gesunde Tiere-  
treue Freunde*

**ANIMA-STRATH®**  
das natürliche  
Hefe-Aufbaumittel

- erhöht Abwehrkraft  
und Vitalität
- ist appetitfördernd  
in der Rekonvaleszenz
- verhilft zu einem gesun-  
den und glänzenden Fell

**ANIMA  
STRATH®**

Im Fachhandel erhältlich

BIO-STRATH AG CH-8032 Zürich

Bratlinge, Desserts und Eintöpfe aus der gesunden Weizenalternative herstellen. Wer noch mehr über Dinkel und seine Möglichkeiten erfahren will, dem geben spezialisierte Kochbücher viele abwechslungsreiche Ideen und Tips für den kleinen und grossen Hunger. Auch in Hildegard-Vereinen werden diesbezüglich praktikable Anwendungsmöglichkeiten ausgetauscht.

### Vom Dinkel zum Grünkern

Noch vielfach bekannter als der ausgereifte Dinkel ist der sogenannte Grünkern. Dabei handelt es sich um den in der Milchreife, noch grün, geernteten Dinkel. Dafür gehen die ausgedroschenen, grüngelben Dinkelvesen (einzelne Teile der Ähre) zum Darren durchs Feuer. Früher geschah das in grossen, flachen Wannen über Buchenholz-Feuer bei 110 bis 150 Grad Celsius unter ständigem Schaufeln. Heute wird das Dreschgut in vollautomatischen Anlagen schonend getrocknet und auf besondere Weise mit Buchenfeu-

er «eingeräuchert». So gedarrt und schliesslich entspelzt entsteht aus dem weichen Korn der feste lagerfähige Grünkern, ein mattgrünes, mahlfähiges Korn. Grünkern besitzt ein feines, würziges Aroma und verfügt über einen hohen und gesuchten Nährwert sowie eine gute Verdaulichkeit. Im Gegensatz zu Dinkel lässt sich das Mehl aus dem Grünkern nicht so gut verbacken, ist aber als Zutat für eine Vielzahl von Gerichten in der vegetarischen Küche besonders beliebt, beispielsweise für alle warmen Gerichte.

Ein Leckerbissen ganz besonderer Art sind Grünkern-Bratlinge. Grünkern wird als ganzes Korn, aber auch als Flocken und Schrot angeboten.

Ernährung heute soll schmackhaft und unkompliziert sein, leistungsfähig und fit halten. Kein Zweifel: Dinkel und Grünkern gehören einfach dazu. Zu allen Tageszeiten bieten sich viele bunte Möglichkeiten, um mit ihnen Freundschaft zu schliessen. Guten Appetit und viel Erfolg!

Gerhard Elias

## Dinkel – eine Alternative für Weizenallergiker

Immer mehr Menschen leiden unter Weizenallergie. Diese ist nicht zu verwechseln mit der Glutenüberempfindlichkeit. Obschon die letztere bekannter ist, kommt die echte Weizenallergie viel häufiger vor. Dies könnte damit zusammenhängen, dass der Weizen wie wenige andere Kulturpflanzen im Lauf der Jahrhunderte züchterisch verändert und manipuliert worden ist.

Gluten ist ein in mehreren Getreidearten (auch Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer) enthaltenes Klebereiweiss. Eine Überempfindlichkeit führt zum Krankheitsbild der Zöliakie mit Beeinträchtigung der Dünndarmfunktion.

Die echte Weizenallergie ist eine meist in früher Kindheit auf der Basis einer gewissen ererbten Disposition für allergische Reaktionen entstandene Überempfindlichkeit gegen das Weizenprotein. Die dadurch verursachten Krankheitsscheinungen können sehr verschieden sein. Die wichtigsten «Zielorgane» sind die Haut (Neurodermitis in den verschiedensten Ausprägungen, speziell im Gesicht, am Hals und an Händen und Füßen) und die Bronchien (Neigung zu spastischer Bronchitis).

Betroffene Menschen können von den Beschwerden nur befreit werden durch eine totale Abwesenheit von Weizen in der Ernährung. Dabei geht es aber nicht nur um das Weglassen von Weizenbrot oder Weizenteigwaren, sondern um die völlige Ausschaltung des Weizens bis zum letzten Molekül. Schon die winzigste Spur von Weizen (z.B. in der Mühle zurückgebliebene Reste von Weizenmehl oder kleinste Mehlzugaben in Saucen oder Fertigsuppen) kann die Allergie auslösen. Deshalb ist eine Therapie äusserst schwierig.

Dinkel bietet sich den Weizenallergikern als Alternative an, vorausgesetzt, dass auch nicht die kleinste Vermischung mit Weizen stattgefunden hat, weder auf dem Feld noch in der weiteren Verarbeitung.

Aus einem Therapiemerkblatt nach Dr. med. P. Schumacher

# BÄRNER BIO BURE

## Preisliste 1995 – 1996

Diese Richtpreise wurden von der Vermarktungskommission der Bärner Bio Bure auf Grund der neuen Marktsituation (Nachfrage in diesem Jahr, Wetter ... usw.) festgelegt.

Die Preise ohne Kartoffeln, Lagergemüse, Äpfel und Birnen gelten ab 31. Oktober 1995 und verstehen sich ohne Lagerzuschläge.

Die Preise beziehen sich auf Kilogramm oder Liter und immer ab Hof.

**A:** Kleinmengen ab Hof (Detailverkauf kiloweise)

**B:** Grossmengen ab Hof (an Private sack- oder harassenweise)

**C:** An Wiederverkäufer ab Hof (Läden, Marktfahrer; Nichtgrossisten)

### Milchprodukte

	<b>A</b>		
Milch	1.80 –	1.90	
Joghurt nature	4.–	– 5.–	
Rahm 30–35%	14.–		
Butter	20.–		
Quark	7.–	– 10.–	
Alpkäse bis 1 J.	19.–	– 22.–	
Alpkäse bis 2 J.	21.–	– 25.–	
Hobelkäse	26.–	– 29.–	
Käse (Zone 0)	18.–	– 24.–	

### Fleisch\*

	<b>A</b>		
Kalb bis 6 Monate	29.–	– 31.–	
Junggrind 8–12 Monate	28.–	– 30.–	
Rind bis 2 J.	24.–	– 26.–	
Schwein	17.–	– 21.–	
Schaf	18.–		
Lamm	25.–		
Gitzi	25.–		
Poulet	17.–		
Kaninchen	17.–		

\* im Mischpaket, verpackt, ohne Knochen

### Gemüse/Kartoffeln\*

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
Kartoffeln	1.90	1.50	1.20
Rüebli	2.80	2.50	1.80
Randen	1.80	1.50	1.20
Zwiebeln	3.40	2.80	2.20
Sellerie	3.80	3.40	2.80
Weisskabis	2.70	2.10	1.70
Rotkabis	3.10	2.50	2.10
Wirz	3.40	3.–	2.50
Lauch	3.50	3.–	2.60
Kürbis klein	3.50	3.–	2.60
Sauerkraut offen	4.70	4.20	3.40

Basis 31.10.1995

### Obst/Beeren\*

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
Tafeläpfel	3.20	2.80	2.50
Tafelbirnen	3.20	2.80	2.50
Tafelkirschen	1.80	1.50	1.20

Zwetschgen	3.–	2.50	2.–
Erdbeeren	8.–	7.50	7.–
Himbeeren	15.–	—	12.–
Brombeeren	12.–	—	9.50
Most past. 25 l	1.70	1.50	1.20
Most past. 1 l	2.20	1.90	1.60

\* Äpfel/Birnen: Basis 31.10.1995  
Beeren/Zwetschgen: Saison

### Getreide\*/Brot

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
Weizenkörner	3.–	2.50	2.20
Roggenkörner	3.–	2.50	2.20
Dinkelkörner	4.20	3.80	3.20
Haferkörner	4.–	3.60	3.–
Gerstenkörner geschl.	3.60	3.–	2.70
Vollkornbrot	7.–	—	—

\* Mehl pro kg + .50

### Diverses

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
Eier (Knospe)	–.65	—	–.55
Honig	23.–	—	—
Baumnüsse	8.–		

Lagerzuschläge sollen als Richtlinien gelten und müssen von jedem Betrieb selber bestimmt werden. Wichtig ist, dass überhaupt Lagerzuschläge verrechnet werden.

### Lagerzuschläge

Kartoffeln, Randen:

5 Rp. pro Monat Lagerdauer

Rüebli, Zwiebeln, Sellerie, Kabis, Wirz:

10 Rp. pro Monat Lagerdauer

Äpfel, Birnen:

10 Rp. pro Monat Lagerdauer

### Rückmeldungen auf diese Preisliste sind erwünscht

Bitte möglichst schriftlich richten an:

Res Schmutz, Zelg, 3152 Mammishaus