

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 12: Tischlein deck' dich : festliche Schlemmereien

**Rubrik:** Praktisches und Wissenswertes

### **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:** 02.05.2026

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

## Dinkel

Der Dinkel (*Triticum spelta*), eine natürliche Kreuzung aus Emmer und Zwergweizen, ist eine sehr alte Getreideart, die ziemlich unverfälscht erhalten blieb. Der geringere Ertrag, der späte Erntezeitpunkt, die brüchigen Halme, die eine Mechanisierung der Ernte erschweren, und die Tatsache, dass in einem zusätzlichen Arbeitsgang die Getreidehülle, der Spelz, vom Korn getrennt werden muss, machten ihn für den Intensivanbau unattraktiv. Züchterische Veränderungsversuche waren nicht erfolgreich, weil bei Kreuzungen (z.B. mit Weizen) die ursprünglichen Eigenschaften und der besondere Geschmack des Dinkels verloren gingen. So geriet das Getreide, das seine «Hochblüte» im Mittelalter hatte und hauptsächlich in der Schweiz und in Süddeutschland angebaut wurde, in Vergessenheit. Erst durch die Wiederentdeckung der Schriften der Hildegard von Bingen (die den Dinkel als «das beste Getreide» lobte) und durch die vermehrte Nachfrage nach ökologischen Produkten, kam der robuste und wenig anspruchsvolle Dinkel wieder zu



Ehren. Das Korn ist auch mit mageren Böden und ungünstigeren Verhältnissen zufrieden, und kräftiges Düngen wirkt sich negativ aus, weil es den Halmwuchs fördert und damit das Risiko, dass ganze Felder nach einem Gewitter flach am Boden liegen. Weil der Dinkel im Spelz gesät wird, müssen die Samen weder gebeizt noch chemisch gegen Schädlinge behandelt werden. Dinkel gilt als ausgesprochen gesund und leicht verdaulich. Er verfügt über sehr viel Vitamin B und E, hohe Mineralstoffwerte (vor allem Magnesium) und enthält mehr Proteine als andere Getreide.

Ganz besonders wird er geschätzt von Weizenallergikern, denen er bekommt, weil er ein anderes Aminosäuremuster aufweist (achten Sie aber auf reines Dinkelmehl, denn oft wird Weizenmehl beigemischt, um das Backen zu vereinfachen). Vom Dinkel gibt es nicht nur Mehl in allen Ausmahlgraden, es gibt sogar Dinkelbier. Bei der Zubereitung des vielseitigen Dinkels (Korn, Schrot, Griess, Flocken, Vollkorn- bis Weissmehl) sind der Kochphantasie keine Grenzen gesetzt. • IZR

## Müller, Bäcker und Koch bieten Spezialitäten aus Dinkel an

Im Appenzellerland, in CH 9063 Stein, gibt es ein neues *Dinkelzentrum*, das sich die Bekanntmachung des gesunden Getreides sowie die Sammlung und Weitergabe von Informationen zur Aufgabe macht.

Hans-Ueli Meier beschäftigt sich seit mehr als 15 Jahren mit dem Dinkel und hat im Laufe seiner Forschungen die fast vergessene Zentrofahnmühle (eine Erfindung des Berliner Ingenieurs Wilhelm Schulte) wiederentdeckt, die es erlaubt, das Korn zu Mehl von besonderer Frische, Fein-

heit und Haltbarkeit zu verarbeiten. Mit dieser Mühle, die nicht für die Verarbeitung in der Industrie in Frage kommt, kann ein Feinstmehl gewonnen werden, das sich nicht nur für die Säuglingsernährung eignet, sondern für alle Verwendungszwecke in der Küche und der Backstube. Alle Dinkelmehle und sonstigen Produkte sind übrigens von der BIO-Knospe zertifiziert. Mit der Verarbeitung des Mehls hat Christian Meier experimentiert und dabei eine breite Palette von schmackhaften Broten und zartem, süs-

sem Gebäck entwickelt. Der Bäcker und Restaurantbesitzer leidet selbst von Kindheit an unter einer Weizenallergie, die sich nach der Umstellung auf Dinkelprodukte phantastisch gebessert hat. Mit ihrer Begeisterung für den Dinkel haben die Brüder den Dritten im Bunde angesteckt: Dani Eugster vom Restaurant «Bad-Störgel» bietet seinen Gästen interessante und gesunde Dinkel-Spezialitäten an. Infos: *H. U. Meier, Schachen 45, CH 9063 Stein, Tel. 071/367 10 04, Fax 071/367 12 62 oder [www.dinkel-stein.ch](http://www.dinkel-stein.ch)*



**Königspinguine** (*Aptenodytes patagonicus*)