

Unser Dinkel-Emmerbrot

Wir backen es jeden Dienstag und Donnerstag. Zur Herstellung des Brotes lassen wir uns viel Zeit. Der Teig wird über drei Tage „geführt“. Deshalb auch die besondere Bekömmlichkeit und die lange Frischhaltung. Das Emmergetreide beziehen wir als Ganzkorn und schroten dies in unserer Schrotmühle selbst. Das Brot besteht aus 75% Dinkel- und 25% Emmergetreide, Wasser, Hefe, Salz und sonst nichts, auch keine „Clean-Label-Produkte“! (Zusatzstoffe die nicht auf dem Etikett erscheinen müssen)



Was ist Emmer?

Emmer ist eine der ältesten Getreidesorten der Welt und zählt ebenso wie Einkorn und Hirse zu den Urgetreiden. Im Orient wurde Emmer, auch Zweikorn genannt, bereits vor etwa 10.000 Jahren angebaut. Als ertragreichere Getreidesorten entdeckt wurden, wurde der Emmer in Europa jedoch vom Acker verdrängt. Emmer besitzt zwei Körner pro Ähre, deshalb auch der Name Zweikorn.



Emmer gedeiht auch auf nährstoffarmen und trockeneren Böden und kommt ohne Pestizide aus. Sie zählt zu den Spelzgetreiden und ist deshalb von Natur aus resistent gegenüber Schädlingen, Pilzbefall und negativen Umwelteinflüssen. Die Spelze schützt jedes Korn mit einer festen Hülle und macht sie länger lagerbar.



Die Spelze muss jedoch nach der Ernte entfernt werden, was die Produktion im Vergleich zum Weizen aufwendiger macht. Emmer ist ein sehr gesundes Getreide mit vielen Mineralstoffen und einem hohen Eiweißgehalt. Außerdem enthält Emmer viel Zink, Eisen, Magnesium und Vitamin E. Die Carotinoide im Emmer stärken die Sehkraft.

Quelle: Ökotest Essen und Trinken

Was ist Dinkel?

Dinkel ist zurzeit das beliebteste Brotgetreide. Er ist verträglich, gesund und schmackhaft. Lange Jahre war Dinkel in Vergessenheit geraten und wurde nur noch in wenigen Regionen angebaut. Dabei ist Dinkel älter als der Weizen. Er stammt vom Emmer ab, wurde von den Alemannen vor allem im südwestlichen Mitteleuropa angebaut.

Die heilige Hildegard von Bingen (1098-1179) maß dem Dinkel große Bedeutung bei:

„Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.“



Dinkel ist im Vergleich zum Weizen eine genügsame Getreidepflanze. Die Dinkelkörner sind fest umschlossen von ihrem Spelz, der sich auch beim Dreschen nicht löst. Er muss in einem speziellen Mühlenverfahren entfernt werden.

Diese zusätzliche Arbeit verteuert den Dinkel gegenüber dem Weizen, schützt das Korn auch vor unerwünschten Umweltstoffen (siehe Emmer).

Dinkel und Weizen haben ähnliche Inhaltsstoffe. Dinkel besitzt jedoch einen höheren Eiweißgehalt. Von den Vitaminen liegt Niacin und von den Mineralstoffen Magnesium, Zink und Eisen höher als beim Weizen. Der Ballaststoffgehalt ist dagegen niedriger, was auf das Entspelzen zurückzuführen ist. Manche Weizenallergiker vertragen Dinkel und haben so eine Alternative.

(Quelle: Arbeitskreis für Ernährung e. V. / Freunde Hildegards von Bingen)

© Bäckerei Weigand, 63820 Elsenfeld, Rhönstr. 2. Tel. 06022/8493