

Eigenschaften

Der Dinkel beinhaltet, verglichen mit dem Weizen, einige Vitamine und Spurenelemente mehr. Diese zusätzlichen Bestandteile zeichnen ihn als vorzügliches Korn aus. Ein weiterer, grundlegender Unterschied zwischen Dinkel- und Weizenkorn wird aus der Schnittzeichnung ersichtlich.

Der Weizen weist nur in den ersten drei Schichten sowie im Keim Vitamine und Spurenelemente auf. Ab der vierten Schicht besteht er nur noch aus leerer Stärke, sprich: Weissmehl. Als Vollkorn gegessen, besitzt aber auch der Weizen seinen Wert.

Beim Dinkel hingegen verteilen sich die Vitamine und Spurenelemente (die in Eiweiss eingeschlossen sind) auf das ganze Korn; sie sind auch im Mehlkörper nachweisbar.

Der Dinkel behält nur in seiner ureigenen Form seine Qualität, weshalb er nicht mit anderem Getreide vermischt werden sollte: Beim Mischen nehmen nämlich die Eigenschaften des Mischkorns überhand. Dasselbe gilt auch für das Kreuzen: Allergiker zeigen bei Dinkel-Weizen-Kreuzungen dieselben Abwehrreaktionen wie bei normalem Weizen.