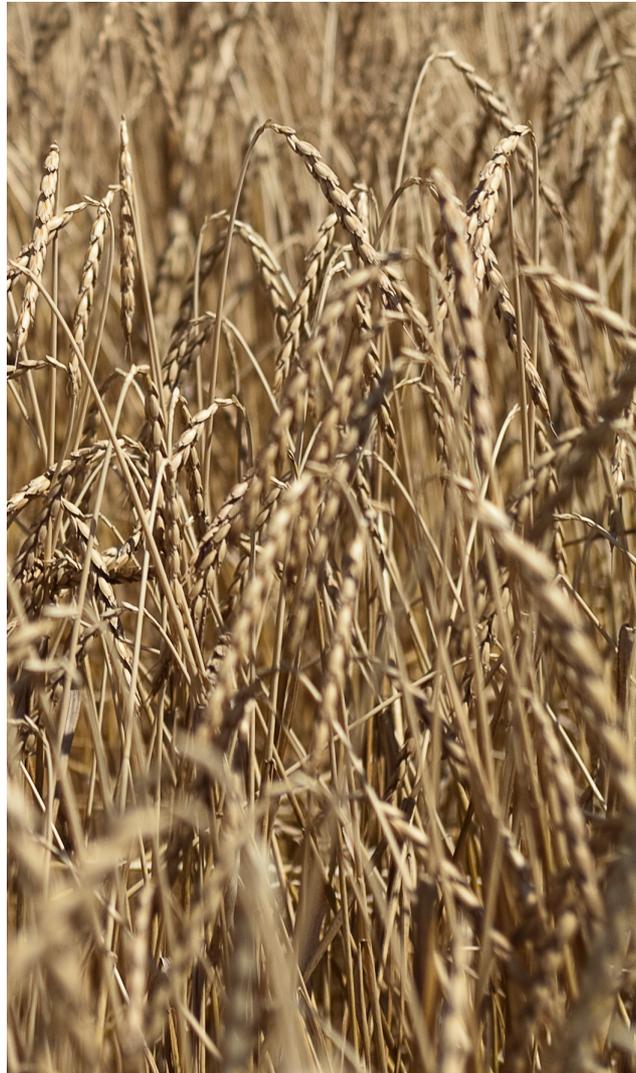


# Bio-Dinkel

## Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA/Michaela Theurl



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
Ländlichen Raums  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

### Allgemeines

Dinkel, eine Getreideart der Gattung Triticum (Weizen), ist eng mit dem Weichweizen (oft nur Weizen genannt) verwandt und vermutlich aus älteren Weizenarten wie Emmer, Hartweizen oder Einkorn entstanden. Im Gegensatz zum Weichweizen ist der Dinkel anspruchsloser und robuster.

Da er aber schlechtere Ernteerträge als der Weizen einbringt und aufwendiger in der Verarbeitung ist – die Körner sind fest mit den Spelzen verwachsen – ging seine Produktion im 20. Jahrhundert zurück. Derzeit nimmt der Konsum von Dinkel als Alternative zu Weizen dank der steigenden Bio-Ackerflächen jedoch wieder zu.



Foto: © BIO AUSTRIA OÖ

### Herkunft und Geschichte

Bereits vor 7.000 bis 8.000 Jahren wurde Dinkel in Georgien und der Türkei angebaut. Funde aus der Zeit um 4.000 v. Chr. (Jungsteinzeit) beweisen, dass mit dem Übergang von Jäger- und Sammlerkulturen zu sesshaften Bauern mit domestizierten Tieren und Ackerbau Dinkel bereits in Bulgarien, Rumänien, Polen, Südschweden und Dänemark geerntet wurde. Im Mittelalter war der Dinkel auch bei uns ein wichtiges Nahrungsmittel und Handelsgetreide.

### Konsum

Dinkel wird in Österreich auf einer Fläche von etwa 14.000 ha (im Jahr 2015) angebaut. Im Vergleich dazu wächst Weichweizen bei uns auf 280.000 ha Ackerfläche. Wird der Dinkel halbreif geerntet, spricht man von Grünkern. Die Kerne werden getrocknet und sind dann nicht mehr backfähig, werden aber gerne in Suppen oder Bratlingen verarbeitet.

### Bio-Besonderheiten

#### Wussten Sie, dass

- Biobäuerinnen und -bauern auf Vielfalt setzen und verstärkt alte Getreidearten kultivieren, zu denen auch der Dinkel zählt?
- Bio-Dinkel garantiert ohne Einsatz von Glyphosat angebaut wird?
- im Bio-Ackerbau zur Unkraut- und Schädlingsregulierung Untersaaten und Zwischenfrüchte eingesetzt werden?

Im Bio-Ackerbau wird auf Fruchtfolge und Zwischenfruchtanbau gesetzt. Um die Bodenfruchtbarkeit in der Landwirtschaft zu erhalten bzw. zu fördern, ist eine verantwortungsvolle Bewirtschaftungsweise durch den Menschen erforderlich. Dazu gehören unter anderem bodenschonende Bearbeitungssysteme, standortgerechte Fruchtfolgen und erhöhte organische Düngung mit gut verrottetem Mist oder Kompost.

### In der Verarbeitung

Das Dinkelkorn ist, wie etwa auch die Gerste, fest mit den Spelzen verwachsen. Daher ist bei der Verarbeitung ein zusätzlicher Arbeitsschritt nötig.

Verwendet wird Dinkel als Mehl, geschrotet für Müslis, in Form von Dinkelreis – entspelzt und geschliffen, zur Herstellung von Dinkelkaffee und auch zur Gewinnung von Dinkelbier.

Als Futtermittel für Nutztiere wird er in geringem Ausmaß bei der Fütterung von Pferden verwendet.

### Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- Das Saatgut für Bio-Getreide wird sorgfältig ausgewählt: Nur gentechnikfreies, robustes und standortangepasstes Saatgut findet den Weg in die Bio-Böden.

## Dinkelroulade

### Bio-Zutaten

- 6 Eier
- 18 dag Zucker
- 12 dag Dinkel-Vollkornmehl
- 3 dag Nüsse
- ¼ l Obers
- 3 EL Preiselbeermarmelade

### Zubereitung

Eier und Zucker schaumig rühren; Mehl und Nüsse leicht untermischen. Anschließend aufs Backblech gießen und 10 Minuten bei 180 ° backen.

Für die Creme das Obers steif schlagen und die Marmelade einrühren.

Den ausgekühlten Teig mit der Creme füllen.



Foto: © BIO AUSTRIA OÖ

### NEWSLETTER

Bio-Dinkel wird immer beliebter!

Dinkel wird als Alternative zu Weichweizen immer beliebter. In Form von Mehl verleiht er Mehlspeisen einen leicht nussigen Geschmack, als Dinkelreis wird er gerne als Beilage zu Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten zubereitet und sogar in der Kaffee- und Bier-Zubereitung findet er Verwendung.

Bio-Bauern verzichten auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht-lösliche mineralische Düngemittel. Im Bio-Ackerbau wird auf Fruchtfolge, Zwischenfruchtanbau, Gründüngung und Düngung mit Tiermist oder Kompost gesetzt. Das Saatgut für Bio-Getreide wird sorgfältig ausgewählt: Nur gentechnikfreies, robustes und standortangepasstes Saatgut findet den Weg in die Bio-Böden.



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raumes.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

