

# Tausend und eine Frage zu Dinkel und andere Geschichten

Dinkel ist ein bekömmliches Getreide und gehört zur gleichen Art wie der Brotweizen. Seine Entstehungsgeschichte steckt voller Überraschungen, einem Rest ungeklärter Fragen und Missverständnissen.

## **Dinkel ist kein Urgetreide – das grosse Missverständnis und wie es dazu kam**

Unser Dinkel ist kein Urgetreide. Er gehört zu den jüngsten Getreiden überhaupt und ist das einzige west-europäische Getreide!

Vor rund 9000 Jahren ist im Gebiet des fruchtbaren Halbmondes ein Dinkel entstanden. Lange ging man davon aus, dass dieser im weiteren Verlauf der Geschichte nach Europa gelangte. Durch archäologische Funde lässt sich dies nicht bestätigen. Dieser bespelzte Dinkel wird heute nach seinem Entstehungsgebiet **asiatischer** oder **iranischer** Dinkel bezeichnet und ist dem Weizen ähnlicher als der europäische Dinkel.

Dass die Entstehungsgeschichte des europäischen Dinkels eine andere und viel jüngere ist, wurde erst durch die Forschungen der letzten 15 Jahre klar bestätigt. Der **europäische Dinkel** ist etwa 4000 Jahre nach dem Weizen in Europa entstanden. Die ersten Anfänge werden um 2300 v.Chr. datiert.

Die Tatsache der zwei Ursprungszentren führt zu manchen Verwirrungen und Missverständnissen.

## **Wie ist der europäische Dinkel entstanden?**

Die jüngsten Forschungsergebnisse gehen davon aus, dass der europäische Dinkel aus einer spontanen Kreuzung zwischen dem freidreschenden Zwergweizen (*Triticum compactum*/Binkel) und Emmer entstanden ist. Noch vor 150 Jahren wurden die Äcker nicht immer in Reinkulturen gesät, sondern als Arten-Gemische, so standen auch *Triticum compactum* neben Emmer und anderen Weizenarten auf den Feldern. Anhand der Nachkommen solcher heute künstlich angelegter Kreuzungen (*T.compactum* x *Kulturemmer*) kann diese Entstehungsgeschichte eindrücklich nachvollzogen werden.

## **Was ist nun was? Urgetreide, UrDinkel und Urdinkel**

Als Urgetreide werden Einkorn, Emmer und Dinkel vermarktet. Im engeren Sinne sind jedoch nur Einkorn, Emmer und Gerste «Urgetreide». Der bekannte UrDinkel ist eine geschützte Marke der IG Dinkel in der Schweiz. Unter diesem Namen werden die beiden Sorten Oberkulmer Rotkorn und Ostro vermarktet. Die Marke UrDinkel steht in keinem Zusammenhang mit dem – aus botanischer Sicht – eigentlichen Urdinkel aus dem Iran.

## **Was ist dinkeltypisch?**

Trotz der engen Verwandtschaft ist Dinkel nicht gleich Weizen. Äusserlich unterscheiden sich die beiden Arten insbesondere in den Merkmalen Spelzenschluss und Spindelbrüchigkeit. Die Körner sind mehrheitlich länglich, schmal und kantig. Im Qualitätsbereich sind stärker nachlassende Teige typisch. Von der Formenvielfalt, die vor rund 150 Jahren noch im Anbau war, ist heute praktisch nichts mehr übrig. Augenfällig ist die intensive Färbung des Strohs, welches zur Abreife in allen Farben leuchtet.

## **Was ist eine Landsorte?**

Eine Landsorte ist ein Gemisch, eine Population aus verschiedenen Typen derselben Art (z.B. Ähren begrannt-unbegrannt, behaart-unbehaart, geneigt-aufrecht, braun-weiss-schwarz etc.). Landsorten in Genbanken sind künstlich getrennte Populationen.

## **Warum sind Oberkulmer Rotkorn und Ostro die «Klassiker»?**

Oberkulmer Rotkorn wurde vor ca. 100 Jahren in der Schweiz aus einer Landsorte selektiert, geprüft und als gut befunden. 1948 wurde diese Linie offiziell als Sorte zugelassen. Durch den starken Rückgang der Anbaufläche blieb Oberkulmer übrig. 30 Jahre später erhielt Ostro als zweite Sorte die Zulassung. Ohne Rücksicht auf die grosse verlorene Vielfalt, setzen sie heute den Massstab punkto Erscheinung und Qualität.

## **Was ist reiner Dinkel?**

Die Frage nach «reinem» Dinkel wird oft gestellt und damit meint man «frei» von Weizengeneten. Aus der Entstehungsgeschichte geht klar hervor, dass ein Vorfahre des Dinkels ein freidreschender Weizen ist und Weizen per se im Genom verankert ist.

Ebenso wurde im Laufe der Evolution Dinkel immer neben Weizen angebaut und spontane Kreuzungen haben immer stattgefunden. Die Frage nach reinem Dinkel ist aus dieser Perspektive kaum zu beantworten.

## **Warum wird überhaupt die Frage nach reinem Dinkel gestellt?**

Dass die Diskussion nach «reinem», bzw. «weizenfreien» Dinkel aufgekommen ist hängt u.a. mit folgendem Gesichtspunkt zusammen:

Viele Menschen vertragen Dinkel besser als Weizen. Dabei handelt es sich nicht um eine klassische Allergie oder Zöliakie, sondern man spricht hier von Unverträglichkeit oder Weizensensitivität, welche in der Wissenschaft non celiac gluten sensitivity (NCGS) bzw. non celiac wheat sensitivity (NCWS) genannt wird.

Die Ursache der Weizenunverträglichkeit ist bisher noch nicht geklärt, die Forschung hat aber in den letzten 3 bis 5 Jahren das Thema aufgegriffen. Als mögliche Ursache werden Amylase Trypsin Inhibitoren (ATI) genannt. Die ersten Ergebnisse zeigen, dass es punkto Verträglichkeit beim Weizen grosse Unterschiede gibt und dass nicht jeder Weizen schlechter ist als Dinkel.

Oberkulmer und Ostro haben eine genügend lange Anbautradition, so dass die Erfahrungen über bessere Verträglichkeit ernst genommen werden.

## **Wie kann die Bekömmlichkeit von Weizen und Dinkel gefördert werden?**

Ein wesentlicher Schlüssel ist die Verarbeitung. Verschiedene Faktoren beeinflussen die Verträglichkeit positiv; so z.B. eine lange Teigführung, eine Teigbereitung mit speziellen Sauerteig-Bakterienstämmen oder die Verarbeitung von angekeimtem Getreide.

## **Sind die GZPK-Sorten bekömmlich?**

Wir haben bisher von weizensensitiven Menschen keine negativen Rückmeldungen erhalten. Dies führen wir auf unsere ganzheitlichen Selektionsmethoden und -kriterien zurück. Wir achten strikt auf ein gutes Ausreifungsverhalten, denn ein gut ausgereiftes Korn ist für unseren Körper wichtig.

***Dinkel ist ein junges, europäisches Getreide,  
er ist kraftvoll und bekömmlich***