

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Dinkelflocken

Dinkel ist eine besondere Weizenart. Sie ist eiweiß- und ballaststoffreich, enthält Vitamin C und D und die Mineralstoffe Phosphor und Calcium. Die Flocken haben einen herrlich aromatischen, nussigen Geschmack.



Dinkelflocken - Beliebttes Produkt des Schwabenkorns

Herkunft des Dinkels

Dinkel ist eine besondere Weizenart, die seit Jahrtausenden angebaut wird. Ursprünglicher Anbau in Nordafrika und Vorderasien. Hauptanbaugebiete heute sind die Schweiz, Süddeutschland (Schwäbische Alb, Taubergebiet, Oberschwaben) und Belgien. Wird Dinkel vor seiner Reife geerntet, so wird er „Grünkern“ genannt und kann ebenfalls verzehrt werden.

Aroma und Inhaltsstoffe des Dinkels

Dinkel ist eiweiß- und ballaststoffreich. Gerade der hohe Eiweißgehalt macht den Dinkel sehr beliebt bei Vegetariern und Veganern. Dinkel enthält die Vitamin B, C und D und die Mineralstoffe Phosphor, Calcium und Kieselsäure. Die köstlichen Flocken haben einen herrlich aromatischen, nussigen Geschmack.

Wirkung von Dinkel

Neben seiner leichten Verdaubarkeit regt Dinkel auch die Verdauung an, wodurch seine Nährstoffe noch besser verfügbar werden. Das im Dinkel enthaltene Tryptophan regt die Bildung des Glücksstoffs Serotonin an, der die Leistungsfähigkeit steigern kann. Die im Dinkel enthaltenen B-Vitamine unterstützen nicht nur den Schutz des Nervensystems, sondern kurbeln ebenfalls den Stoffwechsel an.

Dinkel in der Küche

Dinkelflocken eignen sich für ein ausgewogenes Frühstück, die Zubereitung von Pfannkuchen, Süßspeisen und Backwaren. Mit den köstlichen Flocken entstehen raffinierte Suppen, Aufläufe und Breie. Müslizubereitungen können mit Dinkelflocken verfeinert werden und angereichert mit Feigen, **Bananen**, Quark oder Buttermilch und Trockenfrüchten – schmecken sie lecker und sind gesund. Das nussige Dinkelaroma verleiht Brot und Müsliriegeln eine ganz spezielle, raffinierte Geschmacksnote.

Dinkel-Tipp: Dinkelflocken eignen sich gut als Dekoration auf Brötchen und Brot.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: