

# Klosterbäckerei Plankstetten

DE-006-Öko-Kontrollstelle  
[www.kloster-plankstetten.de](http://www.kloster-plankstetten.de)

Die Klosterbäckerei ist  
**Bioland**-zertifiziert



Warenkunde:

## DINKEL

### Warenkunde- DINKEL

Dinkel- anspruchslos oder anspruchsvoll?

Anspruchslos ist der Dinkel tatsächlich im Anbau, jedoch nur im Hinblick auf den Boden. Dinkel ist eine extrem genügsame Pflanze, die auch auf den armen, steinigen Böden hier in der Jura 2000 Region gedeiht und sich in rauem Klima behauptet.

Anspruchsvoll ist er ansonsten sehr wohl. Unser Dinkel fordert nach der Ernte viel Aufmerksamkeit, sowohl von unserer Landwirtschaft als auch von unserer Bäckerei.

Dinkel ist zunächst einmal weniger ertragreich als sein Verwandter, der Weizen.

Nach der Ernte gilt es weiterhin, den Dinkel erst einmal aus seinem Mantel zu befreien. Gut ist er ja der Schutzmantel -Spelz- genannt. Schützt er doch das Korn vor Insekten, Pilzen und sonstigen schädlichen Umwelteinflüssen. Selbst der Schutz vor radioaktiver Strahlung ist durch den Spelz wesentlich erhöht im Vergleich zu Getreidesorten die keinen so hervorragenden Schutz haben.

Der Dinkel findet schon in der >Physica< der Heiligen Hildegard von Bingen Erwähnung. Dort heißt es: >> Der Dinkel ist das beste Getreide. Er ist warm, fett und kräftig und er ist milder als andere Getreidearten und bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und rechtes Blut und macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen. Und in welcher Zubereitungsform er auch immer gegessen wird, ob als Brot oder in anderen Speisen, er ist gut und mild.<<

Was hat er, der Dinkel, was andere Getreidesorten nicht haben?

Der Dinkel hat MEHR.

Einfach MEHR an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Spurenelementen. Auf Grund seiner Eigenschaften und seiner Zusammensetzung eignet sich der Dinkel hervorragend für eine Vollwertige, vitalstoffreiche Ernährung.

Dinkelkörner ohne Spelz bestehen zu ca. 62% aus Kohlenhydraten, zu 9% aus Ballaststoffen, zu 11% aus Eiweiß und zu ca. 2% aus Fetten. Die Ballaststoffe sind es die unseren Darm in Schwung halten, Herz und Kreislauf stärken. Die Vitamine A, E, B1, B2 und Niacin versorgen unsere Nerven, helfen den Stoffwechsel zu regulieren und nähren unsere Haut. Der hohe Gehalt an Eisen im Dinkelkorn sorgt für ausreichend Hämoglobin, ein lebenswichtiger Baustein in den roten Blutkörperchen. Ausgereifte Dinkelkörner haben einen hohen Gehalt an Kieselsäure. Außerdem ist der Dinkel eine wertvolle Mineralstoffquelle für Calcium, Magnesium, Kalium und Phosphor. Calcium und Phosphor sorgen für gesunde Knochen. Magnesium wird von den Muskeln gebraucht. Kalium ist lebenswichtig für die Zellfunktion.

Gottes Segen wünscht Ihnen,  
Ihre Klosterbäckerei Plankstetten

Betriebsleiter, Bäckermeister Frater Bonifatius Holzmann OSB