



Der Dinkel – wertvolles Urgetreide wieder entdeckt

Vor mehr als 3.000 Jahren nahm Dinkel im süddeutschen Raum einen hohen Stellenwert beim Getreideanbau ein, dies belegen Ortsnamen wie Dinkelsbühl oder Dinkelacker noch heute.

Aufgrund seines geringeren Ertrages wurde der Dinkel im Laufe der Jahrhunderte durch ertragreichere Sorten fast vollkommen verdrängt.

Seinen neuerlichen Siegeszug verdankt der Dinkel nicht zuletzt auch der Wiederentdeckung der Lehren der Hildegard von Bingen.

Die Ordensfrau und Heilkundlerin beschrieb den Dinkel als wesentliche Grundlage einer ausgewogenen Ernährung.



Hildegard von Bingen – Ordensfrau, Heilkundlerin und Mystikerin

Hildegard von Bingen (1098 – 1179) war Benediktinerin und erlangte durch ihre visionäre Begabung hohes Ansehen in der Öffentlichkeit.

Eines ihrer bekanntesten naturkundlichen Werke ist die „*Physica – Heilkraft der Natur*“. Die darin beschriebenen Empfehlungen sind von drei Zielen bestimmt: Gesunde Ernährung, Steigerung des Wohlbefindens und die Linderung von Leiden.

Die Ordensfrau und Heilkundlerin erkannte schon damals: „*Die Erhaltung des Wohlergehens basiert im Wesentlichen auf einer gesunden Lebensführung und dem Wissen um das rechte Maß*“.

Hildegard von Bingen stellte den Dinkel als eines der wichtigsten Nahrungsmittel in das Zentrum ihrer Lehre.