

Urdinkel macht die Seele froh

In Arth / SZ wächst UrDinkel heran. Das Mehl wird in der Bäckerei-Konditorei Chilestägli in Arth verarbeitet. Schon Hildegard von Bingen lobte das Getreide.



Monika Neidhart

Als bestes aller Getreide lobte Hildegard von Bingen schon vor über 900 Jahren den Dinkel: "Es ist gut verdaulich. Die Seele des Menschen macht es froh und voll Heiterkeit". Was die Klosterfrau intuitiv wusste, bestätigt heute die Wissenschaft. Der UrDinkel liefert hochwertiges Eiweiss, dazu wertvolle Mineralstoffe wie Zink und Magnesium. Es ist leichter verdaulich und löst weniger Allergien aus als Weizen. Frei von Gluten ist UrDinkel jedoch auch nicht.

UrDinkel unterliegt einem strengen Pflichtenheft

Im Schwyzer Talkessel sind Getreidefelder eine Seltenheit. Milchwirtschaft und Hochstammbäume prägen das Landschaftsbild. Spaziergänger sehen in Arth zurzeit noch eine andere Kultur heranwachsen. Eine Tafel "Hier wächst Ihr Brot" macht auf den UrDinkel aufmerksam. Der Oberarther Biobauer Michael Reichmuth freut sich: "Er gedeiht prächtig. Die Halme haben die Höhe erreicht, nun muss er noch ausreifen". Vor wenigen Jahren hat er durch die Anfrage von Josef und Zeno Felchlin mit dem Anbau begonnen. Das Getreide passt bestens in seinen biologisch bewirtschafteten Betrieb. Es ist von Natur aus robust. Die Kornhülle (Spelz) umschliesst das Korn so stark, dass es vor Schädlingen geschützt ist. Dafür ist der Ertrag kleiner als beim Weizen. Ein Grund, warum Dinkel immer weniger angebaut wurde. 1995 wurde die IG UrDinkel gegründet. Mit einem Pflichtenheft kontrolliert sie, dass nur alte, weizenfreie Sorten verwendet werden. Dazu gibt sie strenge Richtlinien für den Anbau, das Mahlen und die Verarbeitung beim Bäcker vor.



Anspruchsvolles Getreide in der Backstube

Bleibt das Wetter gedeihlich, kann der UrDinkel Mitte Juli geerntet werden. Das Mahlen übernimmt eine Mühle in Birmensdorf. Dazu braucht es ein spezielles Verfahren, das Röllen, um den Spelz vom Korn trennen zu können. Zeno Felchlin freut sich schon jetzt: "Wenn alles klappt, werden Ende September die ersten Brote von diesem UrDinkel im Laden erhältlich sein. Das Mehl der letzten Ernte wird bis dahin reichen".



Das Backen mit UrDinkelmehl stellt hohe Anforderungen an den Bäcker. Von Natur aus ist ein Dinkelbrot ein kompakteres, schwereres Brot. Da die Stärke beim Dinkel mehr verkleistert als bei anderen Getreidearten, neigt der Teig zu Trockenheit; beim Dinkelzopf wird es gar "strohig". Damit dies nicht geschieht, macht Zeno Felchlin jeweils am Vortag ein Brühstück: "Ich nehme 1/3 des Mehles und übergiesse es mit heissem Wasser. Dadurch kann es mehr Feuchtigkeit aufnehmen". Dieses Verfahren braucht zwar Zeit. Dafür kann sich das Aroma voll entwickeln und das Brot bleibt länger frisch. Das Resultat macht mehrfach froh: Ein knuspriges, geschmackvolles Brot aus lokalem UrDinkel-Vollkornmehl.

