

# Wissenswertes zu Dinkel & Weinstein- backpulver



Stabsstelle BGM

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V.

# Warum gerade Dinkel?

**Dinkel ist die Urform des Weizens. Dinkelmehl vertragen vor allem Menschen mit Darmproblemen meistens besser. Je höher die Type-Bezeichnung des Mehls, desto mehr Mineralstoffe sind enthalten.**

**Der heutige Weizen steht an erster Stelle der Weltgetreideproduktion, und die Züchtung ist auf Ertragssteigerung ausgerichtet. Das helle Weizenmehl enthält meist eine bestimmte Sorte Stärke (Amylopektin), die den Blutzuckerspiegel stärker erhöht, sowie einen höheren Glutengehalt.**

## Weinstein-Backpulver ...

**... enthält kein Phosphat. Weinstein ist eine natürliche Substanz, die bei der Weinherstellung anfällt.**

**Durch Lebensmittel wie Cola, Wurst, (Schmelz-)Käse und Konserven, in denen Phosphat als Zusatzstoff zugesetzt ist, und Gebäck, das mit herkömmlichem Backpulver gebacken wurde, nehmen viele Menschen über einen längeren Zeitraum zu viel Phosphat auf. Das schadet unserer Calcium-Bilanz im Körper und damit langfristig den Knochen und Zähnen, was für Kinder und Jugendliche besonders kritisch ist.**