

# PASTA BAAR Urdinkel-Teigwaren



Heidengasse 5, 6340 Baar, Tel. + Fax: 041 761 70 80, www.pastabaar.ch

**Urdinkel** (Text: www.urdinkel.ch)

## Die Marke für Echten Schweizer Dinkel

Das Logo und die Bezeichnung Urdinkel wurde 1996 von der Interessengemeinschaft Dinkel ins Leben gerufen und als Marke eingetragen.

Das dazu verbindliche Pflichtenheft für Urdinkel wurde erarbeitet und seither schrittweise ausgebaut.

Die Marke Urdinkel garantiert heute im wesentlichen folgende Vorteile:

- bezeichnet nur alte, nicht mit Weizen gekreuzte Schweizer Dinkelsorten
- erlaubt den Anbau ausschliesslich auf IP-SUISSE und BIO SUISSE anerkannten Betrieben
- garantiert die Herkunft aus angestammten Anbaugebieten
- kontrolliert und zertifiziert auf allen Stufen durch anerkannte Kontrollstelle

## Alte, nicht mit Weizen gekreuzte Dinkelsorten

Für die Marke Urdinkel sind nur alte, nicht mit Weizen gekreuzte Sorten (zur Zeit "Oberkulmer" und "Ostro") zugelassen. Diese Sorten bewähren sich seit Jahrzehnten in der Verarbeitung und sie sind bei Konsumenten/innen sehr beliebt. Sie zeichnen sich durch die ausgesprochen langen Halme aus. Produzenten von Urdinkel dürfen deshalb nahezu keinen Dünger einsetzen. Die Erträge bleiben tief. Der ökologische Wert und die innere Qualität sind aber entsprechend hoch. Im Gegensatz zu modernen Dinkelsorten, die durch Kreuzung mit Weizen verkürzt worden sind, hält sich die Marke Urdinkel bewusst am bewährten Reinheitsprinzip und an der möglichst grossen genetischen Differenz zu Weizen fest.

## Nährstoffkraftwerk Urdinkel

Dinkel ist nicht nur eines der eiweissreichsten Getreide, sondern enthält auch viele Vitamine (E, B-Gruppe, Folsäure, Niacin) und Mineralstoffe, vor allem Eisen, Magnesium, Phosphor. Und was die Heiterkeit der Seele betrifft, so weiss man heute, dass Dinkel sechs von acht essentiellen Aminosäuren enthält, die im Körper die Produktion glücklicher stimmender Hormone anregen. Ein wichtiges Dinkel-Plus sind seine «guten» Fette. Das kraftvolle Korn enthält hochwertige ungesättigte Fettsäuren - und kein Cholesterin. Damit schont Dinkel die Gefässe und beugt dem Herzinfarkt vor. Seine essentiellen Fettsäuren sind lebenswichtige Baustoffe für Zellwände und Nerven.

## Trainieren und Abnehmen mit Glücksgefühl

Der hohe Anteil an komplexen Kohlenhydraten, Fettsäuren und Nahrungsfasern macht Dinkel zur idealen Ernährung für Linienbewusste und Spitzensportler. Das Geheimnis: Sein Sättigungsgefühl hält länger an, weil Dinkelvollkorn viel Energie liefert, aber trotzdem einen sehr tiefen Glyx hat. Der Glykämische Index, kurz Glyx, zeigt an, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach der Nahrungsaufnahme ansteigt. Der Glyx von Dinkelvollkorn

beträgt 35 und ist damit etwa gleich tief wie der von rohen Karotten. Weizenvollkorn hat bereits Glyx 40, Haferflocken Glyx 50, Spaghetti & Co. Glyx 55 und weisser Reis Glyx 70. Dinkel wird also im Organismus nur langsam zu Zucker abgebaut, sorgt damit für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und hält lange satt, fit und froh. Das macht ihn, zusammen mit seinem hohen Eiweissgehalt, zur idealen Beilage fürs «Abnehmen mit Glücksgefühl», wie die neue, glyx-bewusste Ernährung auch genannt wird.

## Gut verträgliches, gut verdauliches Öko-Getreide

Wer darauf achtet, seinen Körper nicht zu übersäuern, ist mit Dinkel gut beraten: Das leicht basische Getreide wirkt neutral, also perfekt fürs wichtige Säuren-Basen-Gleichgewicht. Dank seiner vielen schnell wasserlöslichen Inhaltsstoffe ist Dinkel zudem leicht verdaulich: ideal für Kinder, Rekonvaleszente - und Spitzensportler.

Dinkel ist von Natur aus ein Öko-Getreide: Seine Höhe schützt die Ähren vor Pilzkrankheiten, der Spelz (die Hülle, die wir Schweizer Spreu nennen) schützt die Körner vor Schadstoffen. Die langen Halme verunmöglichen einen intensiven Anbau mit viel Dünger. Voraussetzung ist jedoch, dass wirklich alte, nicht mit Weizen gekreuzte Sorten gewählt und diese ohne Halmverkürzer schonend angebaut werden. Dinkel, der all diese Anforderung erfüllt, wird in der Schweiz mit der Marke "Urdinkel" ausgezeichnet.

## Pasta Baar: Hausgemachte Teigwarenproduktion in Baar (ZG)



Unsere Produktionstechnik garantiert die Qualität der Teigwaren. Sie ergibt sich daraus, dass sie nach traditionell italienischer Art ausschliesslich gewalzt und nicht gepresst werden.

Wenn Sie an der Pasta Baar vorbeigehen, können Sie ohne weiteres einen Blick durch die grossen Fenster werfen und beobachten, wie die Teigwaren hergestellt werden.

### Wie isst man Pasta Baar? Einige Tipps:

Curry-Teigwaren mit Rahm- oder Béchamelsauce und Poulet-Fleisch (*wie Reis Casimir*)  
Chili-Teigwaren mit Olivenöl und Knoblauch oder mit Tomaten- oder Zucchini-sauce  
Spinat-Safran-Teigwaren mit Fisch oder Fleisch oder mit Pilz (*wie Safran Risotto*) oder mit Lachs-/ Rahmsauce

Tintenfisch-Teigwaren mit Meeresfrüchten oder mit weissem Fisch

**So kleben ihre Teigwaren nicht:** Die Teigwaren in gesalzenes kochendes Wasser geben und ständig auflockern. Abgiessen und eine kleine Menge Kochwasser zu den Teigwaren zurückgeben.