

Ungewohnt – aber ein echter Blickfang auf dem Acker:
die rabenschwarzen Ähren des Emmer

Aufs *Korn*
genommen

.....
Von wegen altbacken: Urgetreide neu entdeckt
.....

Die Backwarenvietfalt im Land war schon immer groß. Neben neuen Varianten findet sich immer öfter etwas Altes: In den Bäckereien besinnt man sich auf ursprüngliche Getreidearten – gut für die Umwelt und gut für die Gesundheit.

Vor 5000 Jahren überquerte ein Mann zu Fuß die Alpen und kam in der Kälte um. Der Mann aus dem Eis, besser bekannt als Ötzi, hatte aber etwas bei sich, das die Jahrtausende überdauert hat: Einkorn, eine der Urgetreidearten, die zur Zeit eine Renaissance erleben. Frühstücks-, Pausen- oder Abendbrot sind Teil der Esskultur, und im Ländle geht ohne die geliebten Brezeln mal gar nichts, aber es muss nicht immer der auf Ertrag und reine Verarbeitungsqualität hin gezüchtete, moderne Brotweizen sein. Die Rückbesinnung auf alte Lebensmittel, auf Rohstoffe und Verfahren „von früher“ findet zusehends mehr Anhänger.

Dinkel: Vom Ländle in die Welt

Bereits Ende der 1970er-Jahre forschte eine Gruppe von Wissenschaftlern der Uni Hohenheim zusammen mit Pflanzenzüchtern und Bäckern an einer alten alemannischen Getreideart: dem Dinkel. Mit seiner Wiederentdeckung in Hohenheim breitete sich die Art erneut in ganz Deutschland, aber auch in Frankreich und den USA aus, nachdem sie Anfang des 20. Jahrhunderts fast vollständig vom modernen, leichter zu verarbeitenden und ertragreicheren Brotweizen verdrängt worden war, der über drei Millionen Hektar Anbaufläche einnimmt. Zwar immer noch ein Nischenprodukt, wird Dinkel heute in Deutschland immerhin wieder auf rund 100 000 Hektar angebaut, mehr als die Hälfte davon liegt in Baden-Württemberg. Seit dem letzten Jahrtausendwechsel bereichert er immer mehr Bäckereien und erfreut die Verbraucher. Jetzt folgen Emmer und Einkorn.

Einkorn ist das älteste Urgetreide und fand vor rund 10 000 Jahren erstmals Verwendung. Daraus entwickelte sich der Emmer, aus dem dann parallel der

Weichweizen und der Dinkel hervorgingen. Dr. Friedrich Longin, seit 2010 Leiter der Arbeitsgruppe Weizen an der Landessaatzuchtanstalt der Universität Hohenheim, veranschaulicht das so: „Im Vergleich ist das Einkorn als Urweizen sozusagen der Uraffe, der Emmer mit einem anderen Genom der Gorilla, und Weichweizen und Dinkel sind Weiße und Schwarze – im Prinzip identisch, nur anders im Aussehen.“ Und der Wissenschaftler weiß um die praktischen Vorteile der beiden Urgetreide: „Einkorn enthält viele Carotinoide, durch die gelbe Farbe ist es ideal für einen Hefezopf ohne Ei.“ Durch die kräftige Note schmecke es fast wie ein Nusskuchen und sei auch für einen Vollkorn-Apfelkuchen bestens geeignet. Dazu besitzt das Korn viele gesunde Inhaltsstoffe, besonders in der üblicherweise verwendeten Vollkornvariante (siehe Kasten Seite 52). Auch

Mehr Vielfalt mit alten Sorten, mehr Vielfalt beim Geschmack. Bäcker Jürgen Lauxmann vom Bäckerhaus Veit freut's (rechts). Mit traditionellen Methoden und echtem Handwerk wird aus dem rekultivierten Schwäbischen Dickkopf-Landweizen das „Dickköpfe“-Brot (unten und unten rechts).





Ein bislang nicht vertrauter Anblick ist das Emmerfeld.



Mit Urgetreide wie dem goldgelben Einkorn, langer Teigführung und ein bisschen Hintergrundwissen gelingt auch zuhause ein ganz besonderer Brotgenuss.

Emmer kann zur Vielfalt beitragen. Mit seinem intensiveren Geschmack sei er eine gute Alternative zu modernem Nudelmehl, für Baguette oder Ciabatta, so Friedrich Longin. Zu Recht erobern sich die Urgetreide Land zurück, denn viele Menschen vertragen Backwaren aus alten Getreidearten besser als die aus dem üblichen Hochzuchtweizen.

Anders als bisher angenommen, ist es aber nicht allein die Getreideart, die

ausschlaggebend ist für die Bekömmlichkeit, wie die Forscher aus Hohenheim inzwischen herausgefunden haben: Es ist die Art der Teigbereitung, die den Unterschied macht. Die alten Arten erfordern eine lange Teigführung, und bei mehr als vier Stunden Teigbereitung werden die unverträglichen Zuckerarten zum größten Teil abgebaut. Noch ein Argument mehr für die traditionelle, handwerkliche Backkunst, ganz abgesehen vom Geschmack.

Nur gut

Inhaltsstoffe und Eigenschaften

- Einkorn enthält viele Carotinoide, darunter 8-fach mehr vom „Augenschutzstoff“ Lutein, als moderner Weichweizen, dazu größere Anteile an Vitamin E und doppelt so viele Mineralstoffe als Weizen
- Emmer sorgt für eine gute Frischhaltung beim Brot – und einen interessanten Anblick auf dem Feld: Er besitzt rabenschwarze Ähren.

25 Tonnen aus 25 Gramm

Der Nachteil der „Alten“ ist zugleich ihr Vorteil: Sie gehören zu den Spelzgetreidearten, bei denen das Korn fest mit der Hülle, dem Spelz, verwachsen ist. Der Spelz muss durch einen zusätzlichen Arbeitsschritt entfernt werden, zuvor aber schützt er das Korn vor Pilzen oder anderen Schadstoffen. Die alten Arten sind also prädestiniert für den ökologischen Landbau. Auch in rauerer Anbau gebieten wie der Schwäbischen Alb fühlen sich die Urgetreide noch sehr wohl.

So werden die alten und traditionellen Arten immer öfter im Ländle wieder angebaut oder „rekultiviert“, wie der Fachmann sagt. Das gilt auch für den

So geht's

Tipps zur Verarbeitung alter Getreidesorten

Emmer und Einkorn:

- Die Teige sind weicher als mit modernen Weizenmehlen – daher nur sehr kurz kneten, sonst werden sie zu klebrig.
- Kaltes, kein warmes Wasser in den Teig einarbeiten (ca. 20°C)
- Eine längere Teigführung einhalten, damit mehr Wasser gebunden wird.
- Eher Kastenbrote als frei geschobene Brote herstellen, beziehungsweise Gebäcke in Formen backen, da die weicheren Teige leichter breit laufen.
- Sie ergeben einen intensiv nussigen Geschmack, Einkorn hat außerdem eine schöne gelbe Farbe, gut geeignet auch für feine Backwaren, etwa aus Rührteigen.

Dinkel:

- Wird Weizenmehl eins zu eins durch Dinkelmehl ersetzt, mehr Wasser in den Teig kneten, dann wird er nicht trocken und bleibt stabil.

Tipp: Noch sicherer gelingen Brote mit alten Arten durch die Zugabe von 10 Prozent Weizenmehl. Alternativ: 70 Prozent Einkorn und 30 Prozent Dinkel

„Schwäbischen Dickkopf-Landweizen“, eine spontan entstandene Kreuzung von Dinkel und Weizen. Er wuchs von 1880 bis etwa 1950 besonders auf kargen Böden wie der Schwäbischen Alb, bevor er von ertragreichen Weizenhochzuchtarten verdrängt wurde. 2008 besaß Prof. Dr. Jan Sneyd, Experte für alte Getreidesorten an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen, aus einem 20-jährigen Sammelprojekt noch zwei Hände voll Körner, rund 25 Gramm, aus denen in zehn Jahren 25 Tonnen wurden. Das Bäckerhaus Veit aus Bempflingen, bei dem Dinkel schon eine lange Tradition besitzt, entwickelte dazu eigene Rezepte für Brot und Brötchen mit Dickkopf-Landweizen. Einiges spricht dafür, dieses Getreide zu erhalten, auch wenn es nicht den Ertrag von Zuchtweizen bringt. Er punktet mit herzhaft-nussigem Geschmack und hohem Protein-Gehalt sowie antioxidativ wirkenden Gelbpigmenten. Noch ein Pluspunkt: Der Winterweizen verträgt starke Kälte genauso wie sehr warme Sommer und ist damit besonders gut gerüstet für den Klimawandel. Genügend Gründe für Slow Food, ihn 2013



Der Schwäbische Dickkopf-Landweizen ist nacktkörnig und muss nicht entspelzt werden. Grannen gibt es nur wenige an der Spitze der Ähren, entgegen anderer „Getreideklassiker“ wie etwa Roggen oder Gerste.

Informationen zu Urgetreidearten

Initiative Urgetreide: Uni Hohenheim, Landessaatzuchtanstalt, Arbeitsgruppe Weizen:
www.lsa-weizen.uni-hohenheim.de

als schützenswerte Art in die „Arche des Geschmacks“ aufzunehmen.

Erfreulich, wenn noch mehr alte Arten folgen. Das Bäckerhaus Veit testet im eigenen Projektgarten über 30 alte Roggen-, Weizen- und Dinkelsorten auf ihre Eignung hin, wie etwa die alte Weizenart Binkel. Der Waldstaudenroggen ist ein weiterer Kandidat für das Vorhaben „aus alt mach neu“. Auch wenn Ötzi leider nicht in den Genuss solcher Vielfalt gekommen ist – wir lassen sie uns dafür im Gedenken an ihn schmecken. 🍷

Text: Karin Wiemer, Fotos: Simone Mathias



Tauchen Sie ein in die Welt von Laible und Frisch

Erleben Sie die Drehorte hautnah und hintergründig



Die SchwabenlandfilmTour ist ein in Baden-Württemberg einzigartiges Angebot, das individuell für Gruppen zusammengestellt wird. Betrachten Sie die Drehorte von Schwabenlandfilm durch die Augen der Filmemacher. Erkunden Sie dabei die Schwäbische Alb per Bus oder zu Fuß. Erfahren Sie mehr über die spannenden Dreharbeiten erfolgreicher Filmprojekte wie „Laible und Frisch“.

Im Produktionsbüro blicken Sie hinter die Kulissen. An den Drehorten kosten Sie schwäbische Spezialitäten, lernen Brezeln zu schlingen oder begegnen den imposanten Albbüffeln. Das Team von Schwabenlandfilm organisiert alles, kümmert sich um die Verpflegung und die fachkundige Führung. Und auf Wunsch treffen Sie sogar einen der Stars von „Laible und Frisch“.

SCHWABENLANDFILM TOUR



INTERNET: www.schwabenlandfilmtour.de
E-MAIL: filmtour@schwabenlandfilm.de
TELEFON: 07121 3869556