



**Einkorn**



## Botanik



**schwarzer Emmer**

Emmer und Einkorn sind wie Dinkel sogenannte Spelzgetreide. Die Getreidekörner sind von einer fest umhüllenden Spelze eingeschlossen, die in dünne Grannen von einigen Zentimetern Länge auslaufen. Das Korn muss in der Röllmühle vom Spelz getrennt (geröllt) werden. An der Einkornähre reift aus jedem Absatz der Ährenspindel nur ein Korn, bei der Emmerähre sind es deren zwei. Der Emmer wird deshalb auch Zweikorn genannt. Emmer hat dickere Halme, breitere Blätter und schwerere Ähren als Einkorn. Von Emmer und Einkorn kennt man eine Vielzahl verschiedener Landsorten. Da beide Weizenarten nie züchterisch bearbeitet wurden, handelt es sich um eigentliche Populationen (Varietäten) mit einer breiten genetischen Variabilität.

Emmer und Einkorn haben sehr lange Halme, ihre Standfestigkeit ist deshalb gering. Beide haben eine hohe Fähigkeit zur Bestockung. Gewisse Sorten können aus einem Korn bis zu 60 Halme ausbilden. Die Sorten sind gegen Getreideblattkrankheiten wie z.B. Rost oder Mehltau äusserst robust. Aufgrund dieser Merkmale und dem geringen Nährstoffbedarf eignen sich Emmer und Einkorn vorzüglich für den extensiven, ökologischen Anbau auf trockenen und mageren Böden. Die Ertragserwartung liegt bei 19 bis 35 dt/ha (Vergleich Weizen bis 80 dt/ha).

### **Rührkuchen mit Einkorn**

150 g Butter  
 400 g Einkornmehl, fein gemahlen  
 1 Pck. Weinsteinbackpulver  
 200 g Honig  
 3 Eiweiss, geschlagen  
 3 Eigelb  
 300 g Obst der Saison (z. B. Kirschen, Johannisbeeren, Aprikosen oder in Saft eingeweichtes Trockenobst)

Butter mit Honig schaumig rühren, Eigelb unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, dazugeben und zuletzt das steifgeschlagene Eiweiss unterheben. Teig in eine gefettete Form füllen und Obst leicht in den Teig eindrücken. 60 Min. bei etwa 160°C backen.

### **Emmer-Zöpfe**

1 kg Emmer-Mehl (halbweiß)  
 30 g frische Hefe  
 2 TL Zucker  
 3 TL Salz  
 150 g Butter  
 600 ml kalte Milch  
 3 Eier Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Butter verflüssigen und zusammen mit der Milch und 2 Eigelb zur Mehlmischung geben. Alles gut verkneten, bis der Teig weich und fein ist. Den Zopfteil ca. 1,5 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen bis er auf das Doppelte angewachsen ist. Aus dem Teig zwei Zöpfe flechten und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Zöpfe mit einem Teil vom verbliebenen Ei bestreichen und eine halbe Stunde kalt stellen. Backofen auf 220°C vorheizen. Die Zöpfe nach der halben Stunde noch einmal mit Ei bestreichen

	und in den Backofen geben. Die Temperatur auf 190°C herunterdrehen und ca. 45 Minuten backen.
--	---

# Gesundheit

Neben der Erhaltung der genetischen Vielfalt hat der Anbau und die Verwendung von Urgetreiden einen hohen gesundheitlichen Wert. So haben Emmer, Einkorn und auch **Dinkel** im Vergleich zu anderen Getreidearten deutlich höhere Gehalte z.B. an Zink, Eisen, Magnesium und Calcium. Einkorn weist u.a. hohe Carotinoid-Werte auf (Gelb-Pigmente). Carotinoide sind in der Natur verbreitete, meist rot bis gelbe Naturfarbstoffe pflanzlicher Herkunft. Sie sind als Vorstufe von Vitamin A wichtig. Der menschliche Organismus kann Carotinoide nicht selbst aufbauen und nimmt sie mit der Nahrung auf. Das verstärkte Interesse an hochwertigen, ökologisch produzierten Lebensmitteln hat die Urgetreide aus der Versenkung hervorgeholt. Alle drei Weizenarten überzeugen durch ihren unverwechselbaren Geschmack. Sie finden vor allem in der Vollwertküche vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Wer ihre speziellen Backeigenschaften kennt, kann aus Emmer und Einkorn aromatische Brote, leckere Gebäcke, traditionelle Gerichte (**Emmerotto**) und viele andere Spezialitäten zaubern - eine wahre Delikatesse für Schlemmer.

# Emmerotto

## (Getreiderisotto) für 4 Personen

1 Zwiebel schneiden und in Öl anbraten

2-2½ Tassen Emmer 24 Stunden eingeweicht dazugeben

mit ½ dl Rotwein ablöschen

nach belieben mit Pfeffer, Lorbeerblättern, ital. Gewürzmischung würzen

1½ Tassen Gemüsebouillon dazugeben, aufkochen und dann 20 Min kochen lassen

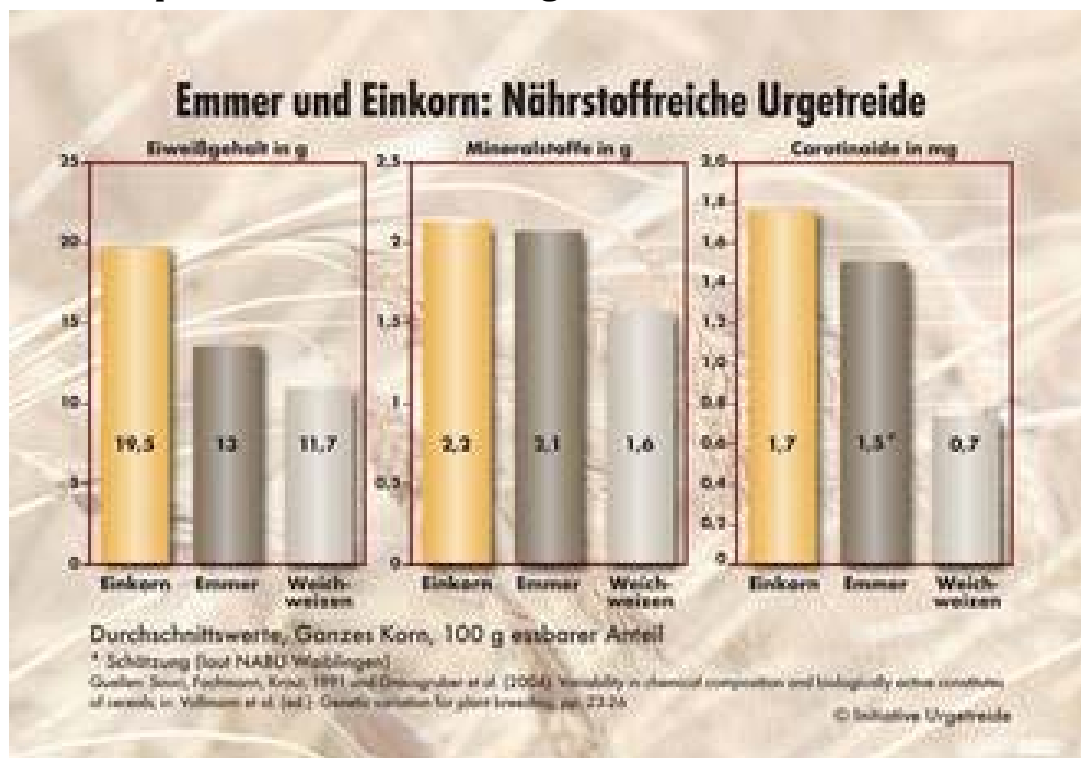
Sbrinz oder Parmesan und Sauerrahm zum Schluss darunterziehen

Als Variante können nach Belieben kleingeschnittenes Gemüse und/oder

Speckwürfel beigelegt werden.

## Alte Getreidesorten fördern die Gesundheit

### *Brot mit positiven Nebenwirkungen*



Ulm, 17.02.2009 – Beim Brotkonsum liegen die Deutschen im weltweiten Vergleich ganz vorne: 85 Kilogramm isst jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr. Dabei kann aus über 300 Brotsorten gewählt werden. Auch wenn die meisten davon nach wie vor aus Roggen und Weizen hergestellt werden – auf der Suche nach geschmacklicher Abwechslung mit gesunden Nebenwirkungen greifen immer mehr Verbraucher zu Broten, die sogenannte „Urgetreide“ enthalten – also Emmer, Einkorn & Co.

Im Vergleich zu Weichweizen enthalten Emmer und Einkorn zum Beispiel deutlich mehr Beta-Carotin. Dieser Stoff, der auch in Karotten vorkommt, senkt u.a. das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen. Außerdem schützt Beta-Carotin die Haut vor den schädlichen Einflüssen des Sonnenlichts und beugt Augenerkrankungen wie zum Beispiel dem Grauen Star vor.

Auch zum Thema Aminosäuren, die für den Nervenstoffwechsel bedeutend sind, können Emmer und Einkorn mit positiven Eigenschaften aufwarten: Die enthaltenen Aminosäuren Phenylalanin und Tyrosin sind an der Bildung von Stoffen wie zum Beispiel Adrenalin beteiligt – mit positiven Effekten für die Konzentration. Ein Pausenbrot mit Emmer und Einkorn hilft also nicht zuletzt dabei, die Anforderungen in Schule oder Beruf noch besser zu meistern.

„Neben allen gesundheitsfördernden Aspekten bieten die Urgetreide auch geschmacklich eine willkommene Abwechslung zu den bekannten Getreideprodukten“, weiß Dr. Andrea Fadani vom Museum der Brotkultur in Ulm. „Produkte mit Einkorn schmecken leicht nussig und fein aromatisch. Brote mit Emmermehl haben eine appetitliche dunkle Färbung und ein angenehm würziges Aroma“, erläutert Dr. Fadani die Besonderheiten dieser neuen „alten“ Getreidesorten.

# Wie wird es hergestellt?

## Emmer-Brote

Zutaten:

500 g Emmer-Brotmehl  
1-2 TL gem. Haselnüsse  
270 ml Milch (oder Wasser)  
20 g Hefe  
20 g Salz  
Etwas Olivenöl nach Belieben

Zubereitung:

Die Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem weichen, glatten Teig kneten und ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen. Noch einmal gut durchkneten und Brote formen. Ca. 35 Min. bei 200°C abbacken.

## Eintopf mit Emmer und Weißkohl

Zutaten (9 Personen):

1½ l Hühnerbrühe  
1 Bund Suppengemüse  
1 kleiner Weißkohl  
500g Emmer-Getreide  
Petersilie, gehackt  
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Suppengemüse putzen, würfeln und kurz in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen. Emmer hinzugeben und mit der Hühnerbrühe ablöschen. Bei wenig Hitze köcheln lassen, bis der Emmer weich, aber noch bissfest ist. Etwas Wasser oder Brühe bei Bedarf nachgießen. Frische Petersilie, gehackt, in den Eintopf mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

## Emmer-Risotto mit Kürbis

Zutaten (4 Portionen):

10 g Butter  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Peperoni  
200 g Emmer-Getreide  
1/2 l Gemüsebrühe  
125 ml trockener Weißwein  
2 EL Olivenöl  
300 g Kürbis  
200 g Karotten  
Salz, weißer Pfeffer, Thymian, Rosmarin  
frischer Parmesan

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken, Peperoni entkernen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni zusammen in etwas Butter in einer Pfanne andünsten. Emmer hinzufügen und anschwitzen bis dieser glasig ist. Mit Weisswein und Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Hitze unter regelmäßigem Rühren etwas einkochen lassen bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Salz abschmecken.

Den Kürbis und die Karotten in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Thymian und Rosmarin vorsichtig unter das Risotto mischen und alles zusammen noch ca. 10 Minuten weiter garen lassen. Ggf. nochmals abschmecken. Mit frischem Parmesan bestreuen und servieren.