

JULIA REIMANN



KOCHEN MIT REGIONALEM URGETREIDE

LIEBLINGS-
REZEPTE
MIT EINKORN,
BAYERISCHEM
REIS & CO.



Einkorn – von der Ähre bis zum Backwerk

Obwohl mit dem Weizen verwandt, ist Einkorn für viele Menschen, die keinen Weizen vertragen, eine wunderbare Alternative. Und für kulinarisch Interessierte eine Entdeckung!

— EINKORN IN DER KÜCHE —

Wir verkaufen das ganze Korn, das Vollkornmehl, das Perl-Einkorn (Einkorn-Reis) und Nudeln aus 100 % Einkornmehl. Aus dem ganzen Korn lassen sich in der Haushaltsmühle gut Mehl und Schrot, in der Flockenquetsche beste Flocken herstellen. Das Mehl eignet sich für alle Arten von Brötchen, Broten, Kuchen und anderem Feingebäck. Ich finde es besonders geeignet für Quiches und Gemüsekuchen, Strudel, Pfannkuchen und für die Weihnachtsbäckerei.

Der Bayerische Reis aus Perl-Einkorn ist zart, hat einen nussig-buttrigen Geschmack und lässt sich wunderbar süß als Milchreis zubereiten (siehe S. 125). Als herzhaftes Beilage finde ich das Perl-Einkorn besonders fein in Kombination mit Pilzen oder mit Zucchini, es passt aber auch gut in Eintöpfe (siehe S. 77) oder in den Salat (siehe S. 75).

EMMER – DAS NUSSIGE ZWEIKORN

Es gibt Weißen, Roten und Schwarzen Emmer, wobei die Schwarzfärbung durch Beta-Carotin hervorgerufen wird. Am häufigsten wird der Schwarze Emmer angebaut.

Besondere Merkmale

Emmer (*Triticum dicoccum* = „Weizen-Zweikorn“) ist vom Wuchs her kräftiger als Einkorn und trägt auf der Spindel zwei Körner auf jedem Absatz. Auch hier handelt es sich um ein Spelzgetreide, d. h. die Körner liegen fest eingebettet in Spelzen, die lange Grannen aufweisen. Die meisten Emmersorten werden im Frühjahr als Sommerung gesät, da Emmer nicht besonders kälteresistent ist.

Inhaltsstoffe und Geschmack

Emmer ist wesentlich eiweißreicher als gängige Getreidesorten (15–21 % Protein). Schon früher wurde er zu Brot und Brei (Mus), aber auch zu Graupen (der erste Perl-Emmer!) verarbeitet und wegen seines Geschmacks geschätzt. Produkte aus Emmer haben einen herzhaften, kräftig nussigen Geschmack und durch das enthaltene Beta-Carotin eine etwas dunklere Färbung.

Nutzungsgeschichte

Seinen Ursprung hat die vom Wild-Emmer abstammende Weizenart im Nahen Osten, wo sie seit mindestens 10 000 Jahren angebaut wurde. Auch in den Hochkulturen Mesopotamiens und des alten Ägypten war, was häufig als Weizen bezeichnet wurde, in Wirklichkeit Emmer. In der ältesten Ackerbaukultur in Mitteleuropa (Bandkeramik) war Emmer die wichtigste Getreideart. In Europa wurde Emmer wie Einkorn während der frühen neolithischen Besiedlung verbreitet und galt zur Römerzeit als „Weizen von Rom“. Von der Bronzezeit an ging der Anbau in Europa stark zurück. Seit einigen Jahren erfährt der Emmer in Deutschland und Europa wieder eine größere Wertschätzung.

— EMMER IN DER KÜCHE —

Emmer hat einen kräftig nussigen Geschmack. Ich verwende das Emmermehl gern in dunklen, saftigen Schokoladen- und Nusskuchen und in Plätzchen, in deftigen Quiches (siehe S. 90) oder knusprigem Pizzateig. Auch fantastische Brote gelingen aus Emmer. Der Perl-Emmer (Emmer-Reis) ähnelt vielleicht ein bisschen dem Wildreis. Er passt gut zu Pilzen, getrockneten Tomaten oder Kürbis. Perl-Emmer schmeckt wunderbar in verschiedenen kombinierbaren Risotto-Gerichten, in Eintöpfen (siehe S. 81) und Salaten (siehe S. 82).

Bei uns am Hof gibt es das ganze Korn, Emmer-Vollkornmehl, den Perl-Emmer und sehr feine Emmerpasta.



Emmerpflanzen
in der Blüte



Emmer – von der
Ähre bis zur Nudel

URDINKEL – DER KERNIGE

Dinkel (*Triticum aestivum* subsp. *spelta*) begleitet die Menschheit wohl noch nicht ganz so lange wie Emmer und Einkorn, aber die ältesten Dinkelfunde in Deutschland, vor allem im Alpenraum, stammen aus der Jungsteinzeit. Im 20. Jahrhundert verringerte sich der Anbau aufgrund der niedrigeren Erträge und des zusätzlichen Arbeitsgangs des Entspelzens.

Kreuzung mit Weizen

Von Weizenallergikern hoch geschätzt, hat sich der Dinkel schon viel früher als Emmer und Einkorn einen festen Platz in der modernen Ernährung, insbesondere auch in der Baby- und Kinderernährung und in der Hildegard-Medizin, zurückerobert. Seit den 1980er-Jahren wird Dinkel wieder vermehrt in Deutschland angebaut. Durch diesen „Boom“ sind allerdings auch Nachteile zu beobachten: Wie immer, wenn die

Nachfrage steigt, wird versucht, Masse zu produzieren. Das gelang, indem man den Dinkel mit Weizen kreuzte und so den Ertrag um bis zu 40 % gegenüber den ursprünglichen Sorten steigern konnte. Die alten Landsorten des Dinkels sind weniger standfest, die modernen Sorten sind viel kürzer. Dass damit auch die Eigenschaften des Dinkels verändert wurden und eine Art Weizen-Dinkel kreiert wurde, nahm man in Kauf. Der heute angebotene Dinkel ist fast ausschließlich eine gekreuzte Form mit Weizen. Auch Backwaren, die 100 % Dinkelanteil aufweisen, tragen so Weizen-Eigenschaften in sich. Für Menschen, die Dinkel, aber keinen Weizen vertragen, ist es daher oft schwierig, die richtigen Produkte zu bekommen. Wenn man also die besondere Gesundheitswirkung des Urdinkels schätzt oder sogar auf sie angewiesen ist, muss man nachfragen, welche Dinkelsorte in einem Produkt verarbeitet wurde.



Dinkel – für alles
(Gute) zu haben

Wir bauen ausschließlich Urdinkel an, der nicht mit Weizen gekreuzt wurde, auch wenn wir damit auf den Maximalertrag verzichten. Leider zeichnet sich beim Emmer eine ähnliche Entwicklung ab: Seit er wieder mehr in den Fokus gerückt ist, gibt es Bestrebungen, auch hier züchterisch zu „optimieren“. Und es wird Bauern geben, die dieses Saatgut verwenden und damit kostengünstiger produzieren können.

Alles bio?

Hartnäckig hält sich das Gerücht, Dinkel sei eigentlich immer bio, weil er das Düngen gar nicht vertrage. Das stimmt so leider nicht. Mittlerweile wird Dinkel in größerem Maßstab konventionell angebaut und ebenso gespritzt und gedüngt, wie andere Getreidearten. Durch die kürzer gezüchteten Sorten verträgt er nun auch eine gewisse Stickstoffdüngung, ohne umzufallen.

— DINKEL IN DER KÜCHE —

Dinkel wird genutzt für Brot, Brei, Flocken, Teigwaren und Feingebäck. Er schmeckt leicht nussig und kann völlig unkompliziert in allen Rezepten anstelle von Weizen verwendet werden. Auch die hellen Klassiker wie Germknödel oder Biskuitteig gelingen mit dem hellen Dinkelmehl Type 630 wunderbar.

Menschen mit einer Weizenunverträglichkeit können ihre Ernährung komplett auf Dinkel (und natürlich Emmer und Einkorn) umstellen. Dinkel-Gluten wird im Allgemeinen viel besser vertragen als Weizen-Gluten.

Ich verwende den Perl-Dinkel gern in Risottos, da der Dinkel gut aufquillt. Auch süß im Milchreis schmeckt er sehr fein.

Unseren Urdinkel gibt es in Form von Dinkelmehl Type 630, 1050 und Vollkorn sowie Dinkel-Vollkorngrieß, Perl-Dinkel (Dinkel-Reis) und in Form von Nudeln.



Rötlich schimmert
der reife Urdinkel.

Inhaltsstoffe

Dinkel ist sehr reich an Mineralstoffen und Vitaminen, die gut für einen geregelten Stoffwechsel und die Haut sowie nervenstärkend sind. Mit 15–17 % Protein enthält er mehr Eiweiß als Weizen, Roggen, Hafer oder Gerste. Den höheren Klebereiweiß-Anteil bemerkt man beim Backen: Dinkelmehl „klebt“ bei der Teigbereitung mehr, ist sehr geschmeidig und dehnbar, allerdings etwas weniger formstabil als Weizenmehl.

In der Ernährungslehre nach Hildegard von Bingen nimmt der Dinkel eine besondere Rolle ein. Die bedeutende Universalgelehrte des Mittelalters schreibt in ihrem Werk *Physica*:

„Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst, ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.“

Nach Hildegard von Bingen besitzt der Dinkel (wohlgemerkt der Urdinkel!) nur positive Eigenschaften, wie sonst kaum ein Lebensmittel. Er dient daher als Basis für eine gesunde Ernährung. Und auch im Krankheitsfall kann Dinkel laut Hildegard von Bingen helfen: „... nimm die ganzen Körner des Dinkels, koche sie in Wasser, ... und es heilt ihn innerlich wie eine gute Salbe.“