

*Gemeinsam -  
aus Leidenschaft*

  
**margo**



# EMMER UND EINKORN

## würzig & nussig

Die zwei ältesten Getreidesorten Einkorn und Emmer erfüllen die Sehnsucht nach Reinheit und Ursprünglichkeit und bieten wertvolle Inhaltsstoffe. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass sie nach langer Vergessenheit wieder an neuem Interesse gewonnen haben. Seit etwa 30 Jahren werden die beiden Getreidesorten wieder vermehrt angebaut und genießen immer öfter einen Platz im Brotregal.



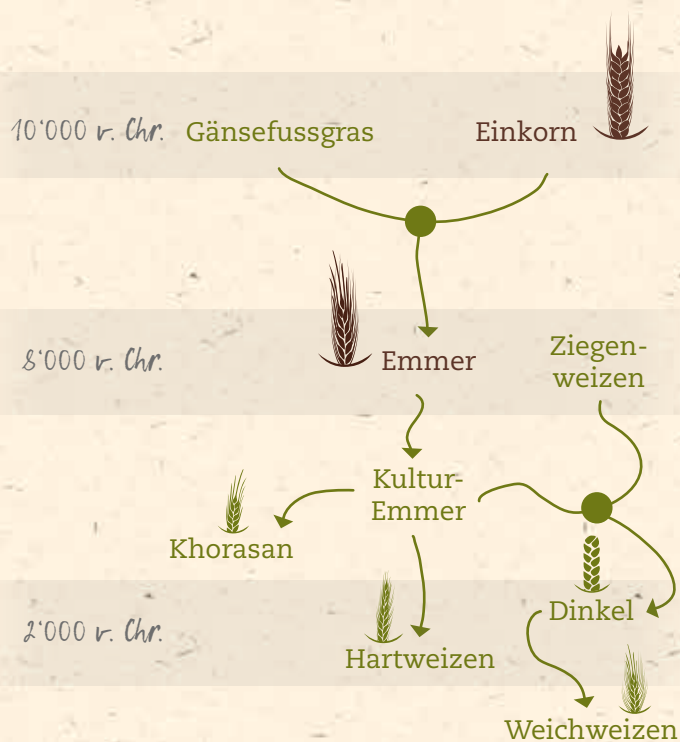
## Der Ursprung des Weizens

Die Anfänge des heutigen Weizens gehen auf die Zeit um 10'000 Jahre v. Chr. zurück. Damals wurde Einkorn (*Triticum monococcum*), der Ur-Ur-Vorfahre des modernen Weizens, in Frühformen des Ackerbaus angebaut. Die ältesten Funde wurden im Gebiet des sogenannten «Fruchtbaren Halbmondes» am nördlichen Rand der Syrischen Wüste entdeckt. Einkorn zählt somit zu den ersten Erntekulturpflanzen.

Später, während der Bronzezeit, waren Einkorn zusammen mit Gerste die wichtigsten Getreide in Mitteleuropa. Selbst in der Manteltasche der Gletschermumie Ötzi wurden Körner dieses Urkorns gefunden.

Emmer (*Triticum dicoccum*) wiederum stammt aus einer Zufallskreuzung aus Einkorn und einem Wildgras namens Gänsefußgras. Der erste Kultur-Emmer wurde in der Region der Türkei entdeckt und entwickelte sich schliesslich zum wichtigsten Getreidekorn. Dadurch wurde Einkorn in den südlichen Regionen nach und nach verdrängt und nur noch in eher rauerer Gegenden wie Mitteleuropa angebaut.

Emmer wurde bis nach der Zeitenwende vor allem im östlichen Mittelmeerraum kultiviert und von den Römern in grossen Mengen nach Mitteleuropa gebracht, bevor Emmer auch in Europa angebaut wurde. Ab dem Mittelalter wurden Emmer sowie Einkorn allmählich durch den ertragreicheren Dinkel verdrängt. Nach dem zweiten Weltkrieg waren die beiden Getreide Einkorn und Emmer fast ausgestorben. Heutzutage werden sie in der Nische wieder vermehrt in Europa angebaut. Quelle: T. Miedaner; F. Longin: Unterschätzte Getreidearten



## Der Anbau

Die Getreide Emmer und Einkorn sind bescheidene Getreide. Sie wachsen auf trockenen und mageren Böden und beweisen sich als robust und resistent gegenüber Schädlingsbefall. Die festen Hüllen (Spelz) um das Korn schützen das Getreide vor schädlichen Umwelteinflüssen. Durch künstlichen Dünger lassen sich die Erträge von Urgetreide kaum steigern. Emmer und Einkorn eignen sich deshalb besonders für den extensiven Anbau. Zudem wird durch den Anbau der beiden Getreide ein wertvoller Beitrag zur Erhaltung der Artenvielfalt, sowie der Biodiversität geleistet.

Die beiden Urgetreide liefern im Anbau gegenüber dem modernen Weichweizen weniger Ertrag. Einkorn bringt etwa 1–2t / ha Ertrag, Emmer liegt etwas höher mit 2–4t/ha. Dass macht die Urgetreide zu einer Kostbarkeit.

Moderner Weizen	7–8t/ha
Dinkel	4–5t/ha
Emmer	2–4t/ha
Einkorn	1–2t/ha

Quelle: www.initiative-urgetreide.de

## Die Pflanze

Einkorn verdankt seinen Namen der Tatsache, dass bei einer Ähre jeweils nur ein Korn aus einer Spindelstufe wächst. Dagegen wachsen bei der Emmerähre aus jeder Spindelstufe zwei Körner. Deshalb wird Emmer auch Zweikorn genannt.

Die Halme dieser beiden Urgetreide sind deutlich länger als beim Weichweizen. Emmer erreicht eine Höhe von durchschnittlich 126 cm und Einkorn von 115 cm. Weichweizen hat eine Wuchshöhe von etwa 80-90 cm. Die langen Halme der Urkörner sind tendenziell weniger standfest und knicken daher im Wind leichter ab. Die hohen Halme des Einkorns findet man vereinzelt in kultivierten Weizenfeldern, wo sie sich als „Unkraut“ breitmachen.

Je nach Sorte kann Emmer ganz vielfältig daherkommen. Die Ähren können eine helle bis schwarze Farbe haben. Zudem gibt es Sorten, welche keine Grannen (lange, steife Fortsätze wie Haare an den Ähren) besitzen und andere, wo diese lang ausgeprägt sind.

Beide Getreide, Einkorn und Emmer, sind wie Dinkel sogenannte Spelzgetreide. Die Körner sind fest von einer Hülle, dem sogenannten Spelz umgeben, was in der Verarbeitung einen zusätzlichen Arbeitsschritt bedingt. Das Getreidekorn muss vor der Vermahlung geröllt werden, also vom Spelz getrennt werden.



Weisser Emmer



Schwarzer Emmer



Emmer-Sorte ohne Grannen



Einkorn mit einem Korn pro Spindelstufe



Emmer mit zwei Körnern pro Spindelstufe

## Backen mit Emmer und Einkorn

Das Backen mit den beiden Urgetreiden benötigt etwas handwerkliches Geschick. Einkorn sowie auch Emmer besitzen zwar einen hohen Rohprotein-Anteil, das Gluten ist jedoch in der Qualität eher schwach und knetempfindlich. Freigeschobene Brote aus reinem Emmer- oder Einkornmehl zu backen ist daher sehr schwierig und die eingeschränkte Backfähigkeit führt zu einem geringeren Volumen der Gebäcke.



	Einkorn	Emmer
Protein	Viel Rohprotein Hoher Gliadin-Anteil	Viel Rohprotein Hoher Gliadin-Anteil
Klebereigenschaft	Eher weich und knetempfindlich	Sehr straff, zudem sehr knetempfindlich
Backeigenschaft	Extrem schlechte Teigstabilität Teige neigen zum Schmieren Gashaltevermögen ist eher gering	Teige mit geringer Dehnbarkeit
Volumen, Stand	Flache, auseinandergelaufene Gebäcke	Kleine, gedrungene Gebäcke
Aussehen	Leicht gelbliche Färbung	Charakteristische dunkle Färbung
		

## Tipps im Umgang mit Emmer und Einkorn

- kurzes und langsames, nicht zu intensives Kneten um den schwachen Kleber nicht zu Überkneten
- eher kühlere Teigtemperatur (ca. 24 °C) anstreben
- mit Sauerteig arbeiten
- Quell- oder Brühstücke verwenden für eine bessere Frischhaltung
- eher heisses und kurzes Backen verhindert das Austrocknen
- um die wertvollen Inhaltsstoffe der Urgetreide zu bewahren, mit Vollkornmehlen arbeiten
- auf erprobte Rezepturen oder Vormischungen zurückgreifen





## Alte Getreide – aktueller Trend

Ein Ausschnitt aus einem Interview mit Michael Kleinert zeigt auf, wie Urgetreide in die heutige Zeit passen.

### Wieso Urgetreide?

Die KonsumentInnen beschäftigen sich derzeit deutlich intensiver mit ihrer Ernährung in Bezug auf Gesundheit und Genuss, aber auch stark mit dem Fokus auf Nachhaltigkeit und Natürlichkeit. Darüber hinaus sind sie verstärkt an authentischen Fakten zu Lebensmitteln interessiert.

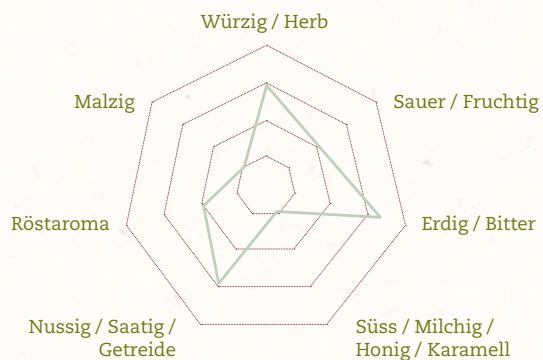
### Steht die derzeitige Renaissance der Urgetreide in direktem Zusammenhang mit diesen Trends?

Absolut, denn die Urgetreide zahlen auf all diese Aspekte ein. Man kann auch sagen, sie bieten unverfälschten Geschmack.

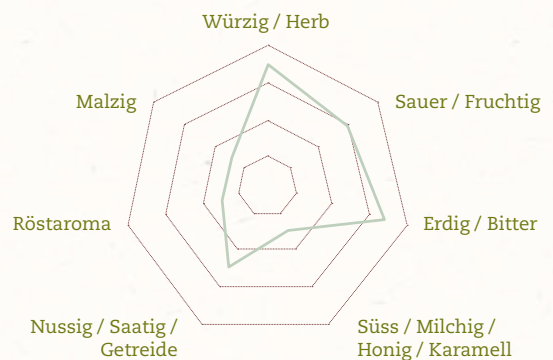
## Geschmackliches Erlebnis

Einkorn sowie Emmer bieten geschmacklich etwas Besonderes. Sie heben sich deutlich vom Weichweizen ab, was eine Vielfalt ins Brotsortiment bringen kann.

### Aromaprofil Einkorn



### Aromaprofil Emmer



### Einkorn

Das älteste Getreidekorn, das Einkorn, hat ein sehr intensives, rustikales Aroma mit deutlich nussiger Komponente. Der kräftig erdige Geschmack ist sehr lange anhaltend mit einem leicht bitteren Abgang.

### Emmer

Der Vater des heutigen Weizens, der Emmer, hat ein deutlich würzig-herbes Aroma. Der intensiv erdige, leicht bittere Geschmack wird von einer fruchtigen Säurenote begleitet.



## Gesundheitlich wertvoll

Einkorn und Emmer können mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen punkten. Sie bieten als volles Korn einen höheren Anteil an Rohprotein und einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen.

### Einkorn

Einkorn-Körner sind leicht gelblich. Das liegt am hohen Anteil an Lutein, welches zu den Carotinoiden gehört. Dank ihrer antioxidativen Eigenschaften gelten sie als „Radikalfänger“ vorbeugend gegen (Darm) Krebserkrankungen. Zudem spielt Lutein eine wichtige Rolle bei der Gesundheit der Netzhaut des Auges. Die gelbe Farbe des Luteins sorgt beim Backen zusätzlich für eine schöne farbliche Note. Des Weiteren besticht Einkorn mit einem hohen Gehalt an Zink und Selen.

### Emmer

Im Vergleich mit Weichweizen weist Emmer einen höheren Proteingehalt sowie einen höheren Gehalt an Eisen, Magnesium und Zink auf.

Brote aus Urgetreide werden häufig mit einer Langzeitführung hergestellt. Bei einer Gärung über vier Stunden werden Inhaltsstoffe, welche die Verdauung beeinträchtigen wie FODMAPS oder ATI, abgebaut. Deshalb besteht die Möglichkeit, dass Personen, welche empfindlich auf Weizenbrote reagieren, langgeführte Urgetreide-Brote besser vertragen.

Menschen, welche jedoch an Zöliakie leiden, können allerdings nicht auf Emmer und Einkorn zurückgreifen, denn auch diese beiden Getreide enthalten einen hohen Anteil an Gluten.

Urgetreide wie Emmer und Einkorn, aber auch Dinkel, sind in einer gesunden Ernährung eine kostbare Ergänzung. Wer von den wertvollen Inhaltsstoffen profitieren möchte, sollte Emmer und Einkorn allerdings als Vollkorn konsumieren.

Veröffentlichung: 09/2021