

1. Getreide

1.11. Einkorn

Einkorn gehört zu den ältesten Getreidearten überhaupt. Er gilt als Vorläufer des Weizens, zumindestens besitzen beide gemeinsame Vorfahren. Der Name des Getreides weist auf eine Besonderheit hin: An jedem Glied der Ährenspindel befindet sich nur ein einzelnes Korn, das aus einer Blüte hervorgegangen ist. In der Reifephase wird die Ähre spröde und kann leicht in die einzelnen Glieder zerfallen.

Herkunft

Seinen Ursprung hat Einkorn im Gebiet um Euphrat und Tigris, von wo aus sich das Getreide schon in der Frühzeit über Kleinasien bis nach Europa verbreitete. Reste von Einkorn wurden unter anderem auch bei Ötzi, dem berühmten Ur-mensch in den Tiroler Alpen, gefunden. Noch zu Beginn des letzten Jahrhunderts wurde Einkorn auch in Deutschland an einigen Orten angebaut. Seither hat der Weizen das Urkorn verdrängt, weil er erheblich höhere Erträge bringt. Im ökologischen Landbau erlebt das ursprüngliche Getreide in den letzten Jahren jedoch eine Renaissance. Wegen seiner Anspruchslosigkeit wird es vor allem auf nährstoffarmen und trockenen Böden angebaut.

Die SPIELBERGER-Mühle bezieht ihr Einkorn aus Österreich und Deutschland. Dort widmen sich mehrere Demeter-Erzeuger dem Anbau dieses für den Landwirt nicht ganz unkomplizierten Getreides. So erfordert die Kultur im Frühjahr eine aufwändige Unkrautbekämpfung, denn die Reihen schließen sich erst spät. Auch erfordert es einiges an Fingerspitzengefühl, den richtigen Erntezeitpunkt zu finden. Zu früh geerntet verstopfen die Grannen des unreifen Kornes den Mähdescher. Wartet der Landwirt jedoch zu lange, so geht durch die Brüchigkeit der Ähren ein erheblicher Teil der Ernte verloren. Später Regen in der Erntezeit lässt das Korn aufquellen, wodurch sich die Backeigenschaft verschlechtern.

Ernährungs-physiologische Bedeutung

In seiner ursprünglichen Form ist Einkorn besonders wertvoll für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Im Vergleich zu Weizen oder Dinkel besitzt es weniger Kohlehydrate, dafür jedoch mehr Eiweiße - insbesondere seltene Aminosäureverbindungen - und Mineralstoffe wie Magnesium, Zink und Eisen. Der hohe Carotin-Gehalt sorgt für die gelbliche Farbe des Einkorns. Ihm verdankt es seine positive Wirkung auf die Sehkraft sowie zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Aminosäuren Phenylalanin und Tyrosin sind an der Bildung von Adrenalin beteiligt, weshalb Einkorn die Konzentrationsfähigkeit fördert. Da Einkorn eine alte, unverfälschte Getreidesorte ist, wird es auch von Menschen mit einer Weizenunverträglichkeit sehr gut vertragen.

Verwendung

Einkorn besitzt einen süßlich-nussigen Geschmack. Sein Mehl verfügt über einen niedrigen Kleieanteil und einen hohen Kleberproteingehalt. Damit eignet es sich sehr gut für feine Backwaren wie Waffeln oder ähnliches. Brot und Backwaren gibt es ein unverwechselbares Aroma. Im Vergleich zu Weizenmehl verfügt Einkorn-Mehl allerdings über eingeschränkte Backeigenschaften. Lockeres Brot lässt sich deshalb entweder mit Sauerteig oder aus Mehlmischungen mit Weizen- oder Dinkel-mehl herstellen.

Darüber hinaus eignet sich Einkorn zum Kochen von Suppen und Getreidebeilagen. Aus Einkorn lassen sich zudem schmackhafte Teigwaren herstellen.



Einkorn im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Einkorn
- **demeter** Einkorn-Vollkornmehl
- **demeter** Einkornflocken