

## 1. Getreide

### 1.13. Kamut

Wie Einkorn und Emmer gehört auch Kamut in die Reihe der Urgetreide und ist ein Vorläufer des Weizens. Das Getreide wurde 1949 in Ägypten wiederentdeckt und ist seither ausschließlich im Bio-Anbau erhältlich.

#### Herkunft

Um die Herkunft von Kamut ranken sich zahlreiche Legenden. Häufig wird erzählt, er stamme aus einer ägyptischen Grabstätte. Wahrscheinlicher jedoch wurde das Getreide erstmals im byzantinischen Reich kultiviert. Das ursprünglich Khorasan Weizen oder Balasy Durum genannte Korn wurde 1949 von einem amerikanischen Piloten in die USA eingeführt und dort nach vielen Jahren einer stillen Existenz in einer kleinen Nische Ende der 70er Jahre des vergangenen Jahrhunderts wiederentdeckt. 1986 fand der Reformkostbewegung seine Liebhaber. 1990 wurde er unter dem Namen „Kamut“ urheberrechtlich geschützt. Hiermit wollte die amerikanische Familie Quinn diese Weizensorte nach eigenen Angaben in ihrer ursprünglichen Form bewahren und vor gentechnischer Bearbeitung schützen. Seit der Jahrhundertwende nimmt der Kamut-Anbau auch in Europa zu. Die besten Anbaugebiete mit Blick auf die gewünschten Qualitätsmerkmale liegen jedoch noch immer in bestimmten Regionen Nordamerikas, wie Montana, North Dakota, Alberta und Saskatchewan.

#### Verarbeitung

Kamut ist ähnlich wie Emmer mit dem Hartweizen verwandt. Kamutkörner sind fast doppelt so groß wie normale Weizenkörner. In der Verarbeitung unterscheidet sich Kamut nicht von Weizen.

#### Ernährungsphysiologische Bedeutung

Im Vergleich zu Weizen hat Kamut einen um 20 bis 40% höheren Gehalt an Proteinen und Mineralstoffen. Erwähnenswert sind hier insbesondere Selen, Zink und Magnesium. Dank eines hohen Lipid-Gehalts eignet sich Kamut sehr gut für die Sportler-Ernährung. Er ist gut verdaulich und besonders aromatisch. Dadurch ist das Getreide vielseitig einsetzbar und auch für empfindliche Menschen bekömmlich. Kamut enthält Gluten und ist für Zöliakie-Patienten deshalb nicht geeignet. Wegen seiner ursprünglichen Eiweiß-Zusammensetzung wird Kamut jedoch häufig von Personen, die empfindlich auf Weizen reagieren, gut vertragen.

#### Verwendung

Kamut wird heute für verschiedenste Produkte verwendet. So gab es schon früh Teigwaren aus Kamut auf dem Markt. Wegen seines hohen Eiweißgehaltes und der guten Klebereigenschaften kann Kamut aber auch sehr gut zum Backen verwendet werden.

Als Flocken sind die großen Körner optisch und geschmacklich eine Bereicherung für Müslis, Bratlinge und andere Gerichte. Das ganze Korn wird hierfür lediglich sanft gedämpft und schonend ausgewalzt.

#### Kamut im SPIELBERGER-Sortiment

- Kamutflocken, kbA

