

1. Getreide

1.12. Emmer

Wie Einkorn ist auch Emmer eine sehr alte Getreidesorte. Er ist nahe mit dem Hartweizen verwandt, was sich beispielsweise an der Härte der Körner zeigt. An der Emmerähre wachsen aus jedem Absatz der Ährenspindel zwei Körner, weswegen Emmer gelegentlich auch Zweikorn genannt wird. Als Spelzgetreide ist das Korn sehr gut vor äußeren Einflüssen geschützt. Allerdings müssen die Spelzen in einem zusätzlichen Arbeitsschritt entfernt werden.

Herkunft

Die Heimat des Emmers liegt im Vorderen Orient. Dort stellte er vor ca. 10.000 Jahren zusammen mit Gerste das Hauptgetreide dar. Auch in Mitteleuropa spielten diese beiden Getreidearten bis zur Bronzezeit eine wichtige Rolle. Aufgrund seines geringen Nährstoffbedarfs wächst Emmer sehr gut auf trockenen und mageren Böden. Er ist wenig krankheitsanfällig und verfügt über eine natürliche Resistenz gegenüber Pilzkrankheiten. Die Halme des Emmers sind sehr lang. Aus diesem Grund ist die Standfestigkeit des Getreides niedrig. Auch sind die Erträge im Vergleich zu Weizen sehr viel geringer. Die SPIELBERGER-Mühle bezieht ihren Emmer aus Österreich und Deutschland. Dort widmen sich mehrere Demeter-Erzeuger dem Anbau dieses anspruchsvollen Getreides. Für die Unkrautbekämpfung ist im ökologischen Landbau viel Handarbeit erforderlich. Durch Düngung lassen sich die Erträge kaum steigern. Und auch für die Bestimmung des optimalen Erntezeitpunkts ist einiges an Fingerspitzengefühl erforderlich, damit die Körner optimal ausgedroschen werden können, ohne dass die Backeigenschaften durch späten Regen leiden.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Emmer hat einen sehr hohen Mineralstoff- und Eisengehalt und ist wesentlich proteinreicher als Weizen. Insbesondere Magnesium und Zink sind in nennenswerten Mengen vorhanden. Darüber hinaus enthält Emmer für die Sehkraft wichtige Carotinoide. Als alte, unverfälschte Getreidesorte, die züchterisch nur wenig bearbeitet wurde, wird Emmer auch von Menschen mit einer Weizenunverträglichkeit sehr gut vertragen. Emmer ist jedoch glutenhaltig und darf von Zöliakie-Patienten nicht konsumiert werden.

Verwendung

Schon früh verwendeten die Menschen Emmer, um Brot und Brei daraus herzustellen. Emmerbrot zeichnet sich durch ein besonders würziges Aroma und eine charakteristische dunkle Färbung aus. Die Backeigenschaften von Emmermehl erfordern ein wenig Geschick, zur Herstellung von Brot empfiehlt sich die Verwendung von Rezepturen mit Sauerteig. Problemlos können Kuchen, Waffeln oder Feingebäck aus Emmermehl gebacken werden. Da Emmer mit dem Hartweizen nahe verwandt ist, besitzt er ein hartes, glasiges Korn, das beim Mahlen eher griesig wird. Deshalb eignet er sich hervorragend zur Herstellung von Teigwaren. In Italien kennt man Emmer auch als eine Art Polenta, die mit Frischkäse und Kräutern gegessen wird. Zu einiger Beliebtheit in Deutschland hat es Emmerbier einer fränkischen Öko-Brauerei geschafft.



Bildquelle: www.oekolandbau.de
©BLE, Bonn, Foto: D. Menzler

Emmer im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Emmer
- **demeter** Emmer-Vollkornmehl
- **demeter** Emmerflocken