UR-SPRÜNGLICH

EINKORN

Charakteristisch für Einkorn ist die goldgelbe Farbe der kleinen, weichen Körner. Die verdanken sie dem hohen Gehalt an Carotinoiden, allen voran an Lutein. Das fängt freie Radikale und schützt die Augen. Brot, Pasta und Gebäck aus Einkornmehl haben einen leicht nussigen Geschmack.

UR-ROGGEN

Ur-Roggen fristet ein Nischendasein. Die kleinen Körnchen werden überwiegend zu Vollmehlen verarbeitet oder geschrotet. Sie verleihen Brotteigen eine dunkle Färbung und einen würzigen, leicht süsslichen Geschmack, auch im Lebkuchen.

UR-GERSTE

Die Gerste ist eine der ältesten Kulturpflanzen Europas und Asiens und gehört zu den ersten Pflanzenarten, die von Menschen angebaut wurden. Sie passt sich sehr gut an das jeweilige Klima an und reift sogar in Norwegen oder im Himalaya.

GRÜNKERN

Eine Sonderform des Dinkels ist Grünkern: Die saftig-weichen Körner werden vor der Reife geerntet und nach dem Dreschen geröstet oder gedarrt. So werden sie oliv-grün, würzig-aromatisch sowie auch härter und länger haltbar.

DINKEL

Dinkel ist das bekannteste Urgetreide und in nahezu allen Backwaren ein guter Ersatz für Weizen. Als Ganzes gekocht sind die Körner eine nussig-aromatische Beilage, als Schrot oder Flocken eine leckere Zutat im Müsli oder in Grützen.

EMMER

Emmer, ein naher Verwandter des Einkorns, hat aber ein kräftigeres Aroma. Das etwas grobe Mehl aus den harten, dunklen Körnern macht sich gut in herzhaften Broten und Nudeln. Ganze, gekochte Körner kommen in Suppen und Eintöpfe, Aufläufe und Bratlinge. Bier-Kenner schwören auf obergäriges Emmerbier.

KHORASAN

Khorasan entstand vermutlich im Laufe der letzten 10 000 Jahre durch die spontane Kreuzung von Weizenarten und verbreitete sich zunächst in Ägypten. Dank seiner guten Klebereigenschaften ist er ideal zum Backen und verleiht Gebäcken ähnlich wie Emmer eine köstliche nussig-buttrige Note.

BUCHTIPP

Vielfalt auf dem Acker, Auswahl beim Bäcker, urige Getreide, Slow Food... Das Buch informiert über die «neuen» Urgetreide, ihre Geschichte, agronomischen Vorzüge, Produkt- und Verarbeitungsqualitäten sowie ernährungsphysiologischen Eigenschaften.

Grafiken und Abbildungen unterstützen den leicht lesbaren Text, Fachwörter werden ausführlich erklärt, Rezepte runden den Inhalt für genussorientierte Konsumenten ab.
Erling Verlag, ISBN 978-3-8626-3129-2, 136 Seiten, EUR 19,90.

Fotos: stock.adobe.com/fotograf-halle.com, Jan the Manson, Soru Epotok, oxie99, ExQuisine, Janine Fretz Weber, kaiskynet; Verlag