



Ur Backen mit Getreide



Fotos: M. Bersin

Modesta Bersin

Seit einigen Jahren gibt es sie wieder: Dinkel, Emmer und Einkorn. Wer ihre speziellen Backeigenschaften kennt, kann aus dem Urgetreide herzhaftere Brote, leckerere Kuchen und viele andere Spezialitäten zaubern.

Schon vor tausenden von Jahren bauten unsere Vorfahren Urgetreide wie Einkorn, Emmer und Dinkel an. Durch die ertragreicheren Hart- und Weichweizen waren die alten Sorten in Vergessenheit geraten. Während Emmer und Einkorn erst seit wenigen Jahren wieder in Deutschland angebaut werden, gibt es Dinkel bereits seit etwa 20 Jahren. Das verstärkte Interesse an hochwertigen, ökologisch erzeugten Lebensmitteln hat ihn aus der Versenkung hervorgeholt. Die drei Weizensorten überzeugen vor allem durch ihren charakteristischen Geschmack, hervorragende Backeigenschaften und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Wie erste Erfahrungen zeigen, sind Emmer und Einkorn ebenso wie Dinkel möglicherweise für Weizenallergiker verträglich. Klinische Untersuchungen hierzu stehen aber noch aus.

Nicht direkt verwandt

Einkorn, Dinkel und Emmer sind die bespelzten Formen des Weizens, stammen aber nicht direkt voneinander ab. Einkorn ist ein diploider Weizen, das heißt, er besitzt einen doppelten Chromosomensatz. Emmer und Dinkel haben dagegen einen vierfachen bzw. sechsfachen Chromosomensatz. In der Steinzeit dienten sie den Menschen als Hauptnahrungsmittel, lange bevor es die kultivierten Formen des Nacktweizens gab. Die alten Ägypter brauten aus Emmer sogar schon Bier. Noch zu Beginn dieses Jahrhunderts war Dinkel unser wichtigstes Brotgetreide, und Bauern am Bodensee bauten Einkorn bis in die 50er Jahre an. Die Ähren von Dinkel, Emmer und Einkorn bringen nur geringe Erträge und müssen als Spelzgetreide nach dem Dreschen in einem weiteren Arbeitsschritt entspelzt werden. Dabei gehen

auch Bestandteile des Korns verloren. Die Spelz, die das Korn umgibt, bringt aber auch Vorteile. Sie schützt das Getreide vor Schadstoffen aus der Luft und anderen Umwelteinflüssen. Außerdem sind die Pflanzen sehr robust und widerstehen vielen Krankheitserregern. Dadurch kann auf chemische Pflanzenschutzmittel leichter verzichtet werden. Weil das Urgetreide zudem nur geringe Nährstoffansprüche an den Boden stellt, eignet es sich ideal als extensive Kulturpflanze im ökologischen Landbau. Es wächst sogar auf nährstoffarmen Böden, auf denen der Anbau von Weizen nicht mehr möglich ist.

Spezielle Backeigenschaften beachten

Aus dem zarten kleinen Einkorn wird ein gelbliches Mehl gewonnen. Es enthält überdurchschnittlich viel Protein, Mineralstoffe und Carotinoide sowie reichlich Kleber. Der Kleber, eine Verbindungs-

Rührkuchen mit Einkorn

150 g	Butter	1	Pck. Weinsteinbackpulver
200 g	Honig	3	Eiweiß, geschlagen
3	Eigelb	300 g	Obst der Saison (z. B. Kirschen, Johannisbeeren, Aprikosen oder in Saft eingeweichtes Trockenobst)
400 g	Einkorn, fein gemahlen		

Butter mit Honig schaumig rühren, Eigelb unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, dazugeben und zuletzt das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Teig in eine gefettete Form füllen und Obst leicht in den Teig eindrücken. 60 Min. bei etwa 160 °C backen.

Sauerteigbrot mit Urgetreide

Ansatz:

- 1 Ts. Vollkornmehl
- 1 Ts. warmes Wasser

Mehl mit Wasser verrühren und 36 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Alle 12 Stunden umrühren.

Vorteig:

- 300 g Vollkornmehl
- 300 ml Wasser bei Dinkel oder 150 ml bei Emmer bzw. Einkorn

Sauerteigansatz mit Mehl und Wasser gut verrühren und ca. 8 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Hauptteig:

- 300 g Dinkelmehl oder 400 g Emmer- bzw. Einkornmehl
- 2 Tl Salz
- 150 ml warmes Wasser bei Dinkel oder 100 ml bei Emmer bzw. Einkorn

Zutaten zum Vorteig geben und alles gut durchkneten. Teig in eine gefettete Kastenform füllen und an einem warmen Ort zugedeckt 1-1,5 Std. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 °C 45 Min. (Dinkel) bzw. 65 Min. (Emmer und Einkorn) backen.

dung verschiedener Proteine, ist ausschlaggebend für die Backfähigkeit des Getreides. Er bestimmt, wieviel Wasser der Teig binden kann und wie elastisch er wird. Davon ist auch die Volumenzunahme und Standfestigkeit des Teiges abhängig. Da die Backqualität des Klebers von Einkorn aber nur mäßig ist und das schalenarme Korn nur wenig Wasser binden kann, erhält man eher feste Teige. Mit seinem milden Aroma läßt sich Einkorn jedoch gut für Pfannkuchen, Waffeln und Sauerteige verwenden. Auch leckere Kuchen aus Rühr- und Biskuitteig sowie Mürbegebäck gelingen gut.

Emmer ist ebenfalls eiweißreich. Winteremmer hat ein härteres Korn als Sommeremmer, das Teigwaren eine feste Struktur verleiht. Als schalenarmes Getreide mit mäßigen Klebereigenschaften bindet das griesige Mehl nur wenig Flüssigkeit. Daher muß auch hier mit einem eher festen Teig gerechnet

werden. Backwaren aus Emmer schmecken kräftig würzig. Das Getreide eignet sich deshalb hervorragend für herzhaftes Hefe- und Sauerteige wie Brötchen und Pizzen oder für Dampfnudeln und Knödel. Da Emmer und Einkorn nur sehr vereinzelt angebaut werden, müssen sie direkt beim Erzeuger bestellt werden (siehe Adressen).

Dinkelgetreide und -mehl bekommen Sie in jedem Naturkostladen und Reformhaus. Das Getreide überzeugt vor allem durch seinen kräftigen, nussigen Geschmack und die guten Klebereigenschaften. In Süddeutschland, dem heutigen Hauptanbaugebiet des Dinkels, wurde das Getreide früher vor allem für schwäbische Spätzle verwendet. Es läßt sich aber auch gut zu Hefengebäck, Rührteig und Brot backen. Weil Dinkel mehr Randschichten als Weizen besitzt, wird für den Teig mehr Flüssigkeit benötigt; man erhält einen klebrigen, zähen Teig, der aber ein sehr lockeres Gebäck ergibt.

Alte Sorten bringen Abwechslung

Gerade beim Brot suchen viele Hobbybäcker nach neuen Rezepten und Varianten. Erfahrungen zeigen, daß sich für die drei Urgetreide ein einstufiger Sauerteig besonders eignet. Im Vergleich zu Sauerteigen aus Roggenmehl sind die Standzeiten etwas kürzer (siehe Rezept).

Hefeteige gelingen mit Dinkel am besten, besonders mit den Rotspelzsorten wie Schwabekorn, Oberkulmener Rotspelz oder dem Roten Tiroler. Das Backgut bekommt ein großes Volumen, krümelt nicht und bleibt lange frisch. Die Backzeit beträgt für ein Kastenbrot nur etwa 45 Minuten. Das weiche Einkorn macht eine Hefeteigführung dagegen schwierig, weil der Teig sehr klebt. Mit Emmer, der zwar auch nur einen mäßigen Kleber dafür aber ein här-

teres Korn hat, gelingt Hefengebäck besser. Hefebrote aus Emmer- oder Einkornmehl müssen mit 60-70 Minuten etwas länger backen.

Gebäck bleibt lange frisch

Für Rühr- und Biskuitteige sollte frisch gemahlenes Mehl aus Urgetreide vor dem Verbacken einige Stunden stehen, damit es Feuchtigkeit verliert. Dadurch kann das Backpulver besser reagieren, der Teig bekommt ein größeres Volumen, und das Gebäck wird lockerer. Teige aus Dinkel brauchen etwas mehr Flüssigkeit und sind in der Regel etwas schneller fertig gebacken. In Rühr- und Biskuitteigen kann Emmer und Einkorn wie Auszugsmehl verarbeitet werden. Das Gebäck trocknet kaum nach und bleibt deshalb tagelang frisch.

Die Urgetreide lassen sich vielseitig einsetzen. Experimentierfreudige Hobbybäcker werden sicher noch weitere Rezepturen mit den verschiedenen Urgetreiden herausfinden.



Anschrift der Verfasserin:
UGB-Gesundheits-Trainerin
Modesta Bersin
Von-Hagen-Str. 9
D-66780 Rehlingen

Bezugsquellen:

Einkorn:

Dörrwiesmühle, Gerhard Betz GmbH
D-66606 St. Wendel-Urweiler
Tel.: 06851/2221

Winteremmer:

Peter Jantsch, Am Dorfteich 2
D-24329 Dannau, Tel.: 04383/1542

Sommeremmer:

H. W. Klein, Kleinbergerhof 1a
D-56290 Gödenroth
Tel.: 06762/6078

