

Einkorn

Das UR Getreide



Das Einkorn ist ein uraltes Brotgetreide. Es lässt sich zu feinem, leicht gelblichem Mehl mahlen, welches für Backwaren aller Art geeignet ist. Einkorn enthält - im Vergleich zu Weizen und auch Dinkel - überdurchschnittlich viele Proteine, Mineralstoffe und Carotinoide. Diese Mikronährstoffe versorgen unseren Körper ganzheitlicher und sorgen für eine normalere Funktion von Stoffwechsel und Immunsystem.

Einkorn hat einen nussigen, leicht süsslichen Geschmack und eignet sich daher besonders gut für Süßspeisen oder Pfannkuchen. Aber auch Milchbrei, süsse Waffeln, Pasta, Suppen oder sogar Bierbrauen kommt gut mit dem Urkorn. Es lässt sich aber auch einfach wie Reis oder Ebly kochen oder lässt sich eingeweicht als Rohkost beimischen, da das Korn nicht so hart ist.

Studien zeigen, dass es wirklich so etwas wie ein ganzheitlich gesundes Getreide gibt. Einkorn ist ganz oben auf dieser Liste. Einkorn ist das ursprünglichste Brotgetreide und das einzig naturbelassene (diploid, wie Wildpflanzen). Es kommt, soweit wir wissen, direkt von Mutter Natur. In der Region der süd-östlichen Türkei wachsen noch heute verschieden Wildformen von Einkorn. Dort befinden sich übrigens auch die ältesten Ausgrabungsstätten bezüglich Ackerbau.

Für uns ist meist die Backqualität interessant. Die Backqualität des Klebers im Einkorn ist aber - wie auch beim Emmer - nur mäßig, deswegen werden die Teige aus Einkornmehl eher fest. Brot backen mit Einkorn gelingt am besten mit einem Sauerteig.

Der Kleber im Dinkel oder mehr noch im Weizen wurde gezielt herangezüchtet. Der Nährstoffkomplex des Korns wurde somit vom Menschen in ein Ungleichgewicht gebracht. Dies führt zu den heutigen Problemen mit Unverträglichkeiten und Entzündungen, welche viele Menschen plagen. Mehr zum Thema Nährstoffverluste durch Zucht kannst du hier nachlesen: [Nährstoffarme Lebensmittel – Gründe und Folgen](#)

Das wichtigste zuerst: Warum Einkorn verträglicher ist als andere Getreidesorten - es liegt an seiner einzigartigen Nährstoffzusammensetzung...

Nährstoffe und Verdaulichkeit

Da Einkorn „diploid“ ist (2 Chromosomen), kann es mit Wildpflanzen verglichen werden. Zu der Genetik später mehr. Jedenfalls ist Einkorn das älteste und damit ursprünglichste Getreide und wird damit auch zum gesündesten. Denn bei allen anderen Getreidearten hat der Mensch bestimmte Merkmale durch Zucht und Kreuzung hervorgehoben, was fast immer zu Lasten anderer Merkmale ausfällt.

Alte Überlieferungen aus dem norditalienischen Raum besagen, dass "mit Einkorn gefütterte Schweine schneller wachsen sollen, ein strahlendes Borstenkleid hätten und gesünder seien".

Dies mag durchaus glaubwürdig sein, da Einkorn besonders reich an Eiweiß ist und auch der Gehalt an B-Vitaminen und Mineralstoffen teilweise weit über dem von Weizen liegt. Wir haben hier also eine höhere Mikronährstoffdichte pro Menge. Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Niacin, Pyridoxin, Magnesium, Eisen, Phosphor und Zink. Bemerkenswert ist außerdem der hohe Gehalt an Carotinoiden (besonders Lutein und Zeaxanthin), den Gelbpigmenten, die als natürliche Antioxidantien anerkannt sind (wirken also gegen oxidativen Stress, auch als freie Radikale bekannt). Diese Werte liegen 2-4-mal höher als beim Weizen!

Der Hauptgrund für die Rückkehr des Einkorns aus seinem modernen Schattendasein, liegt in dem Bedürfnis vieler Menschen, aufgrund gesundheitlicher Probleme mit Weizen, alternative Brotgetreide zu finden. Oft ist der Dinkel dann aber auch nicht weit genug zurück und enthält auch schon zu viel von den durch die konsumierte Menge schädlichen Klebereiweißen.

Einkorn ist aufgrund des ausgewogenen Nährstoffkomplexes wesentlich leichter verdaulich als modernere Formen von Getreiden.

Viele der im Einkorn enthaltenen Stoffe und dessen Menge helfen unserem Körper Entzündungen zu reduzieren. Hier kann Magnesium und Vitamin B6 besonders angeführt werden. 100 Gramm Einkorn enthalten 26-28% des Tagesbedarfs an Magnesium einer Frau und 35-36% für den Mann. Bei Vitamin B6 sind dies ca 38%. Diese beiden Stoffe werden in diversen Studien mit einer entzündungssenkenden Wirkung in Verbindung gebracht.

Hinweis zur Tabelle: Diese Angaben sind mit Vorsicht zu genießen, da in der Natur besonders bei den Urgetreiden starke Schwankungen auftreten. Zusätzlich sind diese Nährwerte auch von der Bewirtschaftungsmethode und der Bodenbeschaffenheit der entsprechenden Anbauregion abhängig.

Wir empfehlen Einkorn aus ökologischem, pfluglosem Anbau für eine hohe Nährstoffqualität.

Gluten von Einkorn ist anders

Im Vergleich zu modernem Weizen enthält Einkorn kein „D-Genom“, sondern nur das „A-Genom“. Das ist ein wichtiger Punkt, denn bei modernen Messungen zur Qualität einer Weizensorte wird oft die Präsenz des D-Genoms bedingt. Weil dieses im Einkorn fehlt, kann es nicht die gleiche Art von Eiweißkomplex (unter anderem Gluten) entwickeln wie eine moderne Weizenzüchtung. Und das ist gut so. Denn das macht das Einkorn für viele anfällige Menschen viel besser verträglich. Obwohl Einkorn aufgrund seiner ursprünglicheren

Proteinstruktur oft als besser verträglich empfunden wird, ist es **nicht glutenfrei** und daher **nicht für Menschen mit Zöliakie geeignet**, da Einkorn auch Gliadin und Glutenin enthält.

Verdaulichkeit von Einkorn

„Die Konzentration von verschiedenen Antioxidantien und eine tiefe β -Amylase und Lipoxygenase Aktivität kommen den exzellenten Nähreigenschaften des Einkornmehls zugute. Es ist denen von anderen Brotgetreiden überlegen... Es scheint dass die erhöhte Verdaulichkeit von Einkorn aufgrund einer anderen Stärke-Struktur gegeben ist. Qualität, Textur und Nährstoff-Charakter vom Mehl und daraus hergestellten Lebensmittel werden von der Stärke-Struktur, Zutaten und der Art der Zusammenstellung beeinflusst. Wegen der kompakten Stärke-Struktur des Einkorns, wird diese langsamer verdaut, was zu tieferen Glukose- und Insulin-Level im Blut nach einer Mahlzeit und einer länger anhaltenden Sättigung führt.“ - J Sci Food Agric 2014; 94:601-612

„In einer Studie aus 2003 verglichen Forscher an der Agricultural University of Frederiksberg in Dänemark drei verschiedene Brote:

Einkornbrot mit Honig-Salz als Backtriebmittel, Einkornbrot ohne Triebmittel aus Ganzkornschrot und kommerziell produziertes Brot aus modernem Weizen. Das natürlich aufgegangene Einkornbrot hatte eine deutlich niedrigere Ausschüttung von Insulin-Polypeptiden (Insulin Botenstoff).“ – European journal of Clinical Nutrition, Oktober 2003; 57:1254-61 Mary W.

Aus diesen und weiteren Aussagen lässt sich schliessen, warum die Verträglichkeit von Einkorn so viel besser ist:

Grund #1 – Die einzigartige Stärkestruktur von Einkorn

Die Stärkestruktur von Einkorn ist nicht nur viel kleiner, sondern auch kompakter als die von modernem Weizen. Jeder Typ von Weizen hat zwei Arten von Stärke. Amylos und Amylopectin. Amylopectin ist die schneller verdauende Stärke, die den Blutzucker auch schneller beeinflusst. Amylose ist eine langsamer verdauliche Stärke und beeinflusst so den Blutzuckerspiegel weniger direkt als Amylopectin. Die Stärkestruktur von Einkorn ist vorwiegend aus der langsamer verdaulichen Stärke aufgebaut und hat zudem von Beiden weniger. Das heisst insgesamt sind weniger Insulin-Wirksame Stärke-Verbindungen enthalten als in anderem Brotgetreide.

Einkorn hat 10% weniger Amylose als Emmer und 20% weniger als Triticale (Kreuzung aus Weizen und Gerste). Wieviel weniger wäre es verglichen mit modernem Weizen? Leider wurde es bisher in keiner Studie direkt verglichen. Aber wir wissen dass Weizen einen Anteil von rund 75% Amylopectin hat, von der schnellverdaulichen und Blutzuckerspiegel erhöhenden Stärke.

Erste Studien deuten auf einen niedrigeren glykämischen Index von Einkorn hin – allerdings ist der GI auch stark von der Verarbeitungsform abhängig (z. B. Brot, Pasta, Brei). Um das Thema des Blutzuckers besser zu verstehen empfehle ich dir den „Glyx-Index“ anzuschauen. Schaue dir für ein grundlegendes Verständnis diesen Blogbeitrag an: [Glyx - Glykämischer Index - Blutzuckerwirksamkeit](#)

Grund #2 – Die Eiweisszusammensetzung von Einkorn

Ein weiterer Grund warum Einkorn besser verträglich ist, ist wahrscheinlich die Struktur der Eiweisse. Über die Zeit wurde durch Zucht das Eiweissprofil des Weizens verändert. Heute sind rund 5% der Eiweisse in modernem Weizen neuartige Eiweissverbindungen.

Der moderne Weizen wurde mit verschiedenen Gräsern gekreuzt, um bestimmte Eigenschaften hervorzuheben. So entstand auch der Anteil des D-Genoms aus dem Glutenin und Gliadin hervorgehen, welche die meisten Intoleranzen erzeugen.

Studien zeigen, dass im Einkorn zwar auch Glutenin und Gliadin enthalten sind, diese aber ein anderes Aminosäurenprofil aufweisen als moderne Weizenformen. Es wird vermutet, dass deshalb Einkorn so viel verträglicher ist.

Diesen Unterschied bemerkst du auch am Teig. Der Teig von Einkorn ist weniger elastisch und lässt sich leichter zerteilen als ein Teig aus Weizen.

Grund #3 – Mehr lösliche Eiweisse im Einkorn

Wer schonmal mit Einkornmehl gearbeitet hat, hat sicher schon bemerkt dass Einkornmehl viel weniger Wasser braucht.

Die Stärke des Mehls absorbiert die Flüssigkeit zuerst. Erst später beginnen die Eiweisse Wasser zu absorbieren. Einkorn hat ein höheres Verhältnis von löslichen zu nicht-löslichen Proteinen. Einkorn hat etwa 2:1, während ein moderner Weizen einen Wert von 8:1 hat. Nicht-lösliche Proteine sind schwerer zu verdauen. Also liegt die Vermutung nahe, dass Einkorn auch deswegen verträglicher ist.

Grund #4 – weniger Phytinsäure

Einkorn hat meist weniger Phytinsäure als normaler Weizen. Phytinsäure bindet Nährstoffe wie Zink oder Eisen. Diese können dann nicht mehr verdaut werden. Man könnte sie als eine Art Verdauungsblocker betrachten. Somit ist die Bioverfügbarkeit von Stoffen aus Einkorn höher als bei Produkten mit höherem Phytinsäureanteil und somit nahrhafter.

Nährstoffvergleich Brotgetreide

pro 100 g

		Einkorn	Emmer	Khorosan (Kamut)	Dinkel	Hartweizen	Weichweizen
Makronährstoffe							
Kohlenhydr.	g	62	59.4	59.3	70	70	59.6
Fett	g	2.6	3.9	2.2	2.4	2.7	1.8
Eiweiss	g	19	12.6	15	14.5	13.3	10.9

Mikronährstoffe

Vitamine			Einkorn	Emmer	Khorosan	Dinkel	Hartweizen	Weichweizen
Vitamin A	µg		93.6			3	2.7	3
Thiamin (B1)	mg		0.5		0.4	0.36	0.4	0.45
Riboflavin (B2)	mg		0.45		0.19	0.11	0.11	0.09
Niacin (B3)	mg		3.1		6.4	6.84	4.38	5.1
Pantothensäure (B5)	µg				230	1070		1180
Pyridoxin (B6)	mg		0.49		0.1	0.23	0.37	0.27
Biotin (B7)	µg							0.006
Folsäure (B9)	µg				38	0	40	90
Carotin beta	µg		19			5	5	20
Carotin alpha	µg		53			0	0	
Lutein & Zeaxanthin	µg		769			169	220	220
Vitamin E	mg				1.2	0.8		2

Mineralien			Einkorn	Emmer	Khorosan	Dinkel	Hartweizen	Weichweizen
Calcium	mg				25.4	27	34	33
Natrium	mg				5.5	8	2	8
Kalium	mg		390	451.2	480	388	431	380
Magnesium	mg			123.8	170	136	144	97
Eisen	mg		4.59	3.5	4.4	4.44	3.2	3.2
Zink	mg		2.24	3.32	3.5	3.28	4.2	2.6
Phosphor	mg		415	388.2	380	401	508	342
schwefel	mg							140
Retinol	µg						0	
Mangan	mg		4.4	3.3	3.7	2.98		3.1
Selen	µg				0.25	11.7		
Kupfer	mg			0.49	0.52			0.37
Molybdän	µg			34				
Iod	µg							6.7
Chlorid	mg							55

Aminosäuren

Essentiell			Einkorn	Emmer	Khorosan	Dinkel	Hartweizen	Weichweizen
Threonin	mg		415	294	530	440	201	390
Lysin	mg		13038	3689	470	410	2666	350
Valin	mg				740			600
Leucin	mg		981	335	1220	1070	258	860
Isoleucin	mg				740	550		520
Phenylalanin	mg		884	529	980	740	422	590
Methionin	mg		202	116	340	260	42	210

nicht essentiell			Einkorn	Emmer	Khorosan	Dinkel	Hartweizen	Weichweizen
Arginin	mg		215	224	790	690	395	600
Histidin	mg		270	143	480	360	129	250
Glutamin	mg		6943	4096		4650	2450	3750
Asparigin	mg		11590	3800		760	2758	660
Cystein	mg		85	0		330	64	250
Serin	mg			0		730	0	740
Prolin	mg		918	291		1630	291	1570
Tyrosin	mg		918	378	440	380	440	370
Tryptophan	mg				100	130		150
Purin	mg							27

© by Fang-A.ch

Nährstofftabelle - mit Vergleich anderer glutenhaltigen Getreide

Geschichte

Das Urgetreide Einkorn (*Triticum monococcum*) ist eine der ältesten kultivierten Getreidearten. Einkorn stammt vom wilden Einkorn, das noch heute in der Region der süd-östlichen Türkei vorkommt, ab. Einkorn galt lange Zeit als Vorläufer des Emmer, mittlerweile wurde aber nachgewiesen, dass der genetische Ursprung von Emmer ebenfalls eine wilde Form ist.



Ausgrabungsstädte in Göbekli Tepe

Einkorn - auch "Kleiner Spelz" oder "Blicken" genannt - gehört zu den ältesten kultivierten Getreidesorten und lässt sich durch archäologische Funde auf rund 10.000 Jahre vor Christus zurückverfolgen. Das Einkorn, die Urform des Weizens stammt ursprünglich aus Kleinasien, dem Gebiet um die Flüsse Euphrat und Tigris. Die ältesten Funde von Getreide und somit dem Einkorn überhaupt wurden in Göbekli Tepe im Süd-Osten der heutigen Türkei gemacht. Diese Ausgrabungsstätte ist an sich schon sehr interessant und stellt unsere übliche Geschichtsschreibung komplett auf den Kopf. Aber das ist ein anderes Thema, dieses Fass mache ich hier nicht auf :-)

Dann vor ca. 5.000 Jahren kam das Einkorn über die Alpen nach Europa und wurde bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts hier angebaut.



Ötzi – gefunden im Südtirol

Forschungen zeigen übrigens, dass sich sogar der legendäre „Mann aus dem Eis“ namens „Ötzi“, der auch vor ca 5000 Jahren, also 3000 vor Christus, lebte, sich schon mit Einkorn ernährt hat. Er trug zu seinem Todeszeitpunkt ein Stück Fleisch, Kräuter und ein Stück Sauerteig-Brot aus Einkorn bei sich.

Ab etwa 1000 vor Christus wurde das Einkorn erst durch Gerste und Dinkel, später dann auch durch Weizen abgelöst, da diese Getreidearten höhere Erträge einbrachten. Schon im frühen Mittelalter war der Anbau von Einkorn stark zurückgegangen. Mit der Verbreitung von ertragreichem Weizen, der nicht einmal mehr extra geschält werden musste, wurden dann die

alten Getreide schnell verdrängt. Nicht nur Einkorn, Emmer und Roggen, sondern auch der Dinkel.

So wurden Einkorn und Emmer vorwiegend nur noch an schlechteren Standorten kultiviert. Durch die Intensivierung der Landwirtschaft ab dem 18. Jahrhundert, die Züchtung ertragreicher Hart- und Weich-Weizensorten und die sich ändernden Ernährungsgewohnheiten der Menschen wurden Einkorn und Emmer fast vollständig vom Weichweizen verdrängt. Der Anbau von Einkorn und Emmer ist in der Schweiz schliesslich gegen Ende der 60er Jahre des vergangenen Jahrhunderts praktisch völlig erloschen und beide alten Getreidearten gerieten in die Vergessenheit.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts gab es praktisch gar keinen Anbau mehr, bis auf wenige Ausnahmen. So wurde das Einkorn beispielsweise in Schwaben bis in die 1930er-Jahre zur Strohnutzung kultiviert, da die stabilen Halme besonders gut zum Flechten von Bienenkörben oder zum Anbinden von Bäumen oder Weinreben geeignet waren. Einkorn soll in Jugoslawien noch bis zum 1. Weltkrieg von größerer Bedeutung gewesen sein. Auch im vorarlberger Rheintal, in der nördlichen Schweiz und Baden gab es noch Felder mit Einkorn. In Italien wurde 1984 Einkorn bei Castelfranco in den höheren Lagen des Apennins gefunden, wo es noch immer als Schweinefutter verwendet wurde. Zuletzt wurde es fast nur noch in Freilichtmuseen und Botanischen Gärten erhalten.

Aktuell wird das Einkorn allmählich wiederentdeckt. Rudolf Steiner hat schon in den Anfängen des biologisch-dynamischen Anbaus auf das Einkorn als ursprüngliches und wertvolles Getreide aufmerksam gemacht. Doch erst seit einigen Jahren mit einem wachsenden Interesse an der Vielfalt und den Eigenschaften alter und fast vergessener Kulturpflanzen, hat auch eine neue Wertschätzung für das Einkorn und andere Urgetreidesorten eingesetzt. Seit 1994 werden vereinzelt wieder ursprüngliche Landsorten in der Schweiz, aber auch in Italien und Tschechien angebaut.

Auch Konsumenten und Gourmet-Restaurants werden wieder vermehrt auf der Suche nach alternativen zum Weizen auf Einkorn-Produkte aufmerksam – und das zu Recht, da Einkorn neben seinen reichen Inhaltsstoffen auch geschmacklich durchaus Beachtung verdient.

Einteilung der bekannten Brotgetreide nach Genetik

Die **Einkornreihe** „Diploider Weizen“ mit einfachem Chromosomensatz, 14 Chromosomen stellt die älteste Gruppe dar, das [Einkorn \(*Triticum monococcum*\)](#) hat unter den gängigen Weizenarten keine näheren Verwandten mehr.

Die **Emmerreihe** als „Tetraploider Weizen“ mit zweifachem Chromosomensatz, 28 Chromosomen ist wesentlich gebräuchlicher, dieser Reihe gehören der [Emmer oder „Zweikorn“ \(*Triticum dicoccum*\)](#) sowie der [Hartweizen \(*Triticum durum*\)](#) und der [Kamut oder Khorosan \(*Triticum turanicum*\)](#) an.



Zur **Dinkelreihe** als „Hexaploider Weizen“ mit dreifachem Chromosomensatz, 42 Chromosomen gehören der [Dinkel \(*Triticum spelta*\)](#) und der [Brot- oder Weichweizen \(*Triticum aestivum*\)](#) an. Diese Entwicklungsreihe führt über die diploide, spindelbrüchige Form des Kultur-Einkorns *Triticum monococcum* und die tetraploide, spindelbrüchige Form des Kultur-Emmers *Triticum dicoccum* zu der hexaploiden Weizenform mit zäher Spindel und nacktem Korn.

Anbau und Nutzung

Ansprüche und Ertrag

Einkorn ist recht anspruchslos in Bezug auf die Qualität des Bodens und die Bewirtschaftung. Das Urgetreide ist sehr robust und vital. Der Ertrag je Hektare liegt im Vergleich zu Weizen allerdings viel tiefer bei lediglich ca 15-25 dt/ha.

Zeitpunkt Aussaat

Wintereinkorn wird im Herbst circa Mitte bis Ende Oktober ausgesät und im folgenden Jahr circa Ende Juli geerntet. Kann aber auch problemlos bis in den November oder gar Dezember hinein gesät werden, je nachdem wie es die Bedingungen zulassen.

Wintergetreide ist zu empfehlen, da das Einkorn im Herbst/Frühwinter weniger Konkurrenz durch Beikräuter und besonders Gräser erfährt. Einkorn macht eine recht langsame Jugendentwicklung, schießt aber circa April/Mai plötzlich überraschend hoch auf.

Die Aussaat von Sommereinkorn erfolgt im Frühjahr, circa Anfang bis Mitte März, die Ernte erfolgt Anfang August.

Für das Sommergetreide sollte der Saatzeitpunkt so früh es die Bedingungen zulassen gewählt werden, kann aber auch noch bis im Dezember zurück erfolgen (wäre zwar nicht mehr wirklich ein Sommergetreide).

Saatmenge

Die Saatmenge wird im Mittel mit 1.5 bis 1.7 kg/Are ausgebracht. Die Saattiefe beträgt idealerweise 3-5 cm im Saatbett.

Düngung

Für eine Düngergabe sollte, wenn überhaupt, nur indirekt mit langsam wirkendem Dünger wie gut gelagertem Mist gearbeitet werden. Falls nur Gülle zur Verfügung steht sollte diese sehr gut verdünnt sein und ebenfalls indirekt bei einer Vorkultur eingesetzt werden. Nach einem Wiesen-Umbruch ist grundsätzlich keine Düngung erforderlich.

Einkorn kann schnell lagern sagt man. Allerdings habe ich es bisher trotz starkem Regen als recht stabil erfahren, was aber sicher auch mit dem Boden und dessen Nährstoffangebot zusammenhängt.

Bestockung verbessern - Ertrag erhöhen

Die Bestockung/Anzahl Halme kann mit einfachem Walzen im Frühjahr angeregt werden.

Ernte

Das Einkorn ist Erntereif, wenn das Korn ganz knusprig zwischen den Zähnen zerbricht. Einkorn ist wesentlich weicher als Dinkel oder Weizen.

Die Ähre des Einkorns ist, wenn reif, recht spröde und kann leicht in die einzelnen Stufen der Ährenspindel zerfallen. Deshalb ist der richtige Zeitpunkt für das Dreschen schwierig abzugreifen. Wird zu früh gedroschen zerfällt die Spindel nicht und es bleiben mehrere Körner mit der Spindel am Ährchen zusammen, was die Reinigung erschwert und Ausfall erzeugt. Wird zu spät gedroschen, zerfällt die Spindel teilweise noch während dem Schnitt und es entsteht ebenfalls Ausfall.

Einmal gedroschen bleiben dann im Idealfall die Spindelglieder mit jeweils einem Ährchen, die „Fese“ übrig. Darin findet sich typischerweise ein einzelnes Korn, das aus einer einzigen Blüte hervorgegangen ist. Nicht selten finden sich aber auch zwei Blüten, aus denen jeweils ein Korn hervorgeht, wodurch also in einer Fese ab und zu auch zwei Körner gefunden werden können. Das typischerweise zwei Körner enthaltende Zweikorn, als "Emmer" bezeichnet und entwicklungsgeschichtlich später auftretend, ist aber deutlich größer als das Einkorn.

Besonders charakteristisch für das Einkorn ist der gelbliche Mehlkörper, während die Farbe der Spelzen von weiß über braun bis schwarz variieren kann. Auch in der Festigkeit der das Korn umhüllenden Spelzen gibt es Unterschiede.

Vom Einkorn gibt es eine grosse Sorten-Varität. Markant sind einerseits eher rundliche und längliche Formen des Korns selbst.

Lagerung

Das Korn sollte vor dem Verbrauch so lange als möglich im Spelzen gelagert werden. Das Korn macht noch ca einen Monat im Lager einen "Reifeprozess" nach dem es sich auch leichter schälen lässt. Zudem treten sehr deutlich weniger Schädlinge auf, wenn im Spelzen gelagert. Wir haben das selber über mehrere Jahre ausprobiert. Deshalb empfehlen wir das Korn chargenweise zu schälen und so gleichzeitig auch dem Kunden eine maximale Kornqualität durch die Frische zur Verfügung zu stellen.

Siehe den Spelz als natürliche Verpackung. Die Natur hat für alles gesorgt.

Verarbeitung

Das Korn sollte dann mit einer Methode gemahlen werden, bei der das Mehl nicht über 40°C erhitzt wird. Also in Kleinmengen in der eigenen Küchenmühle oder bei grösseren Mengen in einer entsprechend ausgelegten Mühle. So behält es seine Rohkostqualität und die Mikroorganismen für die Teigführung werden wesentlich davon profitieren, seien es Hefebakterien oder Milchsäurebakterien für einem Sauerteig.

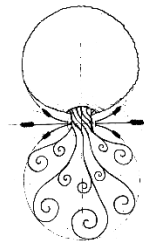
Nichts schmeckt dem Teig besser als frisch gemahlenes Mehl. Deshalb empfehlen wir immer das frisch geschälte, ganze Korn zu kaufen und mit einer eigenen Küchenmühle bei Bedarf das Mehl frisch zu mahlen.

Das Einkorn kann aber auch gut als ganzes Korn gekocht oder über Nacht eingeweicht als Frischkornbrei zubereitet werden. Auch Schrot lässt sich zu einem leckeren Brei kochen.

Probiers aus und lass uns wissen wie es dir schmeckt.

Auf den Geschmack gekommen?

Auf zenhof.org bekommst du Einkorn in verschiedenen Verarbeitungsstufen. Von den ganzen Körnern, über verschiedene Mehle bis zu Teigwaren.



Zenhof.org

Familie Häfliger

Gibelhof 6245 Ebersecken

info@zenhof.org www.zenhof.org

+41 79 484 25 73

Glossar für die 2 alten Bezeichnungen für Einkorn aus dem Volksmund

"**Kleiner Spelz**" – Spelz/Spelt ist und war das Wort für das heute Dinkel genannte Getreide, demnach wäre im Volksmund «kleiner Spelz» = kleiner Dinkel, denn die Handhabung ist ähnlich. Beide werden zum schälen traditionell «geröllt», aber das Einkorn ist etwa halb so gross. Heute gibt nebst dem "röllen" noch viele weitere sehr schonende Schälverfahren (Fliehkraft, Luftdruck oder mit Druck durch ein spezielles Sieb gedrückt).

«**Blicken**» - meint gemäss der Etymologie (Wortherkunft) so etwas wie «glänzen» oder «funkeln», vielleicht ein altdeutsches Wort für das heutige «blitzen». Denn wenn die Ähren Ende Juli reif sind und der Wind durch die Einkornfelder weht, sieht man von weitem helle weisse Wellen durch das Feld streifen, während die Halme schwanken. Vielleicht hat dieses wundervolle Bild unsere Vorfahren dazu veranlasst dieses wunderbare Korn so zu nennen.

Quellen:

<http://fubini.swarthmore.edu/~ENVS2/kyle/gobekli.html>

Buch: Genesis of the Gods by Andrew Collins

Buch: Einkorn by Carla Bartolucci and Clay McLachlan

Buch: Lebendige Lebensmittel von Annegret Bohmert

<https://www.baizer.ch/aktuell?rID=2400>

<https://www.einkorn.com/tag/otzi/>

<https://www.garten-des-lebens.de/einkorn-ein-fast-vergessenes-getreide/>

<https://www.cultivari.de/projekte/einkorn/einkornzuechtung/>

<https://www.einkorn.com/3-reasons-einkorn-may-be-easier-to-digest-than-other-types-of-wheat/>

<https://www.einkorn.com/healthy-grains/>

<https://plantscience.psu.edu/research/projects/grains/heritage-grains/einkorn>

<https://einkornucopia.com/uncategorized/einkorn-research-studies/>

<https://agrarinfo.ch/herkunft-und-entwicklung-des-weizens/>

<https://www.ipsuisse.ch/wp-content/uploads/Merkblatt-EmmerEinkorn-2019.pdf>

[https://www.researchgate.net/publication/331532119 A comparative study of protein and free amino acid contents in some important ancient wheat lines](https://www.researchgate.net/publication/331532119_A_comparative_study_of_protein_and_free_amino_acid_contents_in_some_important_ancient_wheat_lines)

<https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%96tzi>

<https://celiac.org/about-celiac-disease/what-is-celiac-disease/>

Mariotti et al. (2014). „Glycemic and insulinemic response of ancient wheat varieties: a pilot study.“ *European Journal of Clinical Nutrition*, 68, 721–726.

<https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2016.02.106>

<https://doi.org/10.1016/j.cub.2018.04.026>