

# Urgetreide

## Vergangenheit mit Zukunft

Initiative Urgetreide e. V.

Adobe Stock Media

**E**s klingt paradox: Zehntausend Jahre altes Getreide ist eine echte Innovation. Eine Innovation auf dem Feld, in der Backstube und im Handel. Die Renaissance von Urgetreide passt zu aktuellen Verbraucherbedürfnissen, die sich als Antwort auf unsere digitalisierte Welt entwickelt haben: Nachhaltigkeit, Naturbelassenheit, Authentizität, Genuss, Rückbesinnung auf Traditionen – all diese Sehnsüchte können in Gestalt von Urgetreide-Sorten erfüllt werden. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass die Nachfrage nach dem unverfälschten Geschmack von Urgetreide-Produkten rasant wächst. Die Initiative Urgetreide möchte den Wert und die Wertigkeit dieser alten Getreidearten bewusst machen, mehr Wissen hierüber verbreiten und die Bedeutung dieser kostbaren Getreide für die heutige Ernährung vermitteln – auch anhand von köstlichen Rezeptideen für die eigene Küche.

### Kulturschatz und Kostbarkeit

Der Anbau von Urgetreide hat eine lange Tradition. Die frühesten archäologischen Funde gehen auf die Zeit um ca. 8.200 v. Chr. zurück. Damals wurden im Gebiet zwischen Euphrat und Tigris u.a. Einkorn und Emmer kultiviert. Von dieser Region

aus breiteten sich die alten Getreidesorten in vielen Teilen Europas aus.

### Sechs gute Gründe für Urgetreide

Die heute so kostbaren Urgetreide sind die Vorgänger moderner Hybridsorten und wurden von unseren Ahnen vor vielen Tausend Jahren angebaut. Einkorn und Emmer sind die Vorfahren von modernem Brotweizen, der weltweit in über 90 Prozent der Brote und Backwaren verwendet wird.

Für die heutige Renaissance der alten Getreide-Sorten gibt es viele gute Gründe:

#### • Tradition

Brotgetreide haben eine lange Geschichte. Schon 10.000 Jahre v. Chr. entwickelten sich Frühformen des Ackerbaus, im Gebiet des sogenannten „Fruchtbaren Halbmonds“, am nördlichen Rand der Syrischen Wüste. Die dort lebenden Menschen bauten zu dieser Zeit großkörnige Wildpflanzen wie Einkorn, Emmer, Gerste, Erbsen oder Lein an. Die ältesten Funde von Einkorn und Emmer in dieser Region lassen sich auf ca. 8.200 v. Chr. datieren.

Weit verbreitet war insbesondere Emmer, gewissermaßen

der Weizen der damaligen Zeit. Sowohl im alten Griechenland und im Römischen Reich als auch in Mesopotamien und Ägypten zählte die Urgetreide-Art zu den wichtigsten Anbaugeschlechtern. Der Legende nach war Emmer das Lieblingsgetreide Julius Caesars. Über Handelsrouten kamen die Getreidearten Einkorn und Emmer zwischen 5.500 und 4.900 v. Chr. schließlich auch nach Mitteleuropa.

#### • Naturbelassenheit

Urgetreide haben ein starkes Naturvermögen: Viele Arten sind anspruchslos, witterungsresistent und gedeihen auf kargen und nährstoffarmen Böden. So wird kaum künstlicher Dünger benötigt – im Gegenteil, für Urroggen beispielsweise wären Düngemittel eher kontraproduktiv, da die Halme zu lang wachsen und abknicken würden. Dieses Getreide ist dank seines hohen Wuchses besonders unempfindlich gegenüber Krankheiten: Die Ähren sind weit vom Erdboden entfernt, sodass bei Regen aufgewirbelte Pilzsporen nicht so leicht auf die Frucht übergehen können. So werden auch weniger Pflanzenschutzmittel benötigt, wodurch insgesamt eine geringere Belastung vom Getreide zu erwarten ist.



Zudem sind die alten Getreidesorten wie Einkorn, Emmer und Urdinkel sogenannte Spelzgetreide. Dieser Spelz ist eine Hülle, die das Getreidekorn vor schädlichen Umwelteinflüssen und Verunreinigungen schützt. Gentechnik ist bei Urgetreide ohnehin ausgeschlossen, da es gerade um die unveränderten und naturbelassenen Getreide geht.

- **Nachhaltigkeit**

Dank dem deutlich geringeren Einsatz von Kunstdünger und Pflanzenschutzmitteln sowie dem zum Teil mehrjährigen Anbau schonen Urgetreide die Böden und tragen zur ökologischen Artenvielfalt auf den Feldern bei.

Alle Urgetreide-Arten eignen sich sowohl für extensive, konventionelle Landwirtschaft als auch für

## „Slow Baking“ für gesundes Brot

### Studie der Universität Hohenheim

Hoffnung für Reizdarm-Patienten: Weizenprodukte verursachen bei ihnen schwere Blähungen, u.a. ausgelöst durch spezielle Zucker, den sogenannten FODMAPs. Das sind im Wesentlichen niedermolekulare Zucker, die im Weizenkorn gespeichert werden. Viele Patienten berichten jedoch, dass Brot aus alten Getreidesorten ihnen Linderung bringt. Ein Team vom Lehrstuhl Technologie und Analytik pflanzlicher Lebensmittel und der Landessaatzuchtanstalt der Universität Hohenheim fand nun heraus, was Brot aus Urgetreide bekömmlicher macht und wie viel dieser speziellen Zucker darin enthalten sind. Die große Überraschung: Urgetreide enthält kaum weniger FODMAPs als Brotweizen. Es kommt vielmehr darauf an, wie der Teig aus dem Getreide zubereitet wird.

FODMAPs (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole) sind Zucker, die aus 1–14 Zuckermolekülen bestehen und im Dünndarm nicht ausreichend abgebaut werden können. Daher gelangen sie unverdaut in den Dickdarm und können dort Probleme verursachen. Vor allem bestimmte Mehlbestandteile (Fructane) sorgen dafür, dass sich große Mengen Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan bilden. Die Gase blähen den Darm auf und bereiten große Schmerzen.

Im nächsten Schritt untersuchten die Forscher die Teigbereitung. Sie analysierten aus den Getreidemehlen bereitete Teige nach einer, zwei, vier und viereinhalb Stunden Gehzeit.

Die höchsten Gehalte an FODMAPs wiesen die Teige bei allen Getreidesorten nach einer Stunde auf, in dem Urgetreide Emmer und Dinkel zwar weniger als in Brotweizen, aber auch dort deutlich mehr als zu Beginn der Teigbereitung. Nach viereinhalb Stunden waren selbst im Teig aus Brotweizen nur noch 10 Prozent der niedermolekularen Zucker enthalten. Die Getreidesorten selbst sind also nicht entscheidend, sondern vor allem die Art der Teigbereitung.

Häufig seien es kleine, traditionell arbeitende Bäckereien, die Produkte aus Urgetreiden herstellen. „Die in der Regel langsamere Brotbereitung im traditionellen Bäckerhandwerk sorgt dafür, dass die Beschwerden verursachenden Bestandteile im Brot bis zum Backen bereits abgebaut sind“, erklärt Prof. Dr. Dr. h.c. Carle vom Hohenheimer Lehrstuhl Technologie und Analytik pflanzlicher Lebensmittel. „Großbäckereien dagegen backen ihre Teiglinge meistens bereits nach einer Stunde Gehzeit. Das ist der Zeitpunkt, an dem nach unserer Analyse die meisten FODMAPs im Teig enthalten sind.“

Zudem ist seit längerem bekannt: Auch Phytate werden bei längerer Teigführung abgebaut. Sie binden die beiden Spurenelemente Eisen und Zink. Sind die Phytate abgebaut, ist mehr Eisen und Zink für den menschlichen Körper verfügbar. Vieles spricht somit für den aktuellen Trend des „Slow Baking“, der dem Teig eine längere Reifezeit erlaubt.

Für weitere Untersuchungen plädieren die Forscher der Universität Hohenheim dafür, nicht die Grundstoffe von Lebensmitteln alleine, sondern auch die Art und Weise ihrer Zubereitung zu untersuchen.



Kuchen aus Einkorn

