

Zurück zum Urgetreide

Genuss Einkorn, Emmer, Kamut: Altes Schrot und Korn finden immer mehr neue Freunde. Warum die Sorten uns auch heute gut schmecken

VON CHRISTIAN SATORIUS

Der US-amerikanische Pilot Earl Dedman ist 1949 in Portugal stationiert, als er von einem Freund ein merkwürdiges Geschenk erhält: Eine Handvoll riesiger gelblicher Weizenkörner, die aus einem alten Pharaonengrab in der Nähe von Dashare stammen sollen. Da er – obwohl Sohn eines Landwirtes – die merkwürdigen Körner nicht bestimmen kann, schickt er sie kurzerhand zu seinem Vater nach Fort Benton in Montana. Der sät 36 Körner des antiken Getreides aus. Und siehe da: Sie erweisen sich noch als keimfähig. Es dauert nicht lange, da erfreut sich die Neuheit aus der Vergangenheit wachsender Beliebtheit und steht schon bald auf vielen kleineren Feldern in der Region.

In der Küche kann „König Tuts Weizen“, wie die Dedmans die Riesenkörner nennen, voll überzeugen, schmecken die damit zubereiteten Speisen doch leicht nussig und sind darüber hinaus sehr gehaltvoll. Bis zu 40 Prozent mehr Proteine als moderne Weizensorten, eine deutlich höhere Menge an ungesättigten Fettsäuren und Mineralien, ca. 35

Prozent mehr Magnesium wie auch Zink sowie besonders viel Selen sprechen für sich. Ja sogar für viele Weizenallergiker ist der uralte Weizen geeignet.

Das antike Getreide hat aber auch Nachteile: Zwar ist es von Natur aus überaus robust und anspruchslos, aber der heute übliche Kunstdünger- und Pestizideinsatz bringt hier bei weitem nicht den gewünschten Erfolg und somit bleibt der quantitative Ertrag hinter den Erwartungen der konventionellen Landwirtschaft zurück. Kein Wunder also, dass „König Tuts Weizen“ bald wieder in Vergessenheit gerät, ja selbst die Geschichte der Wiederentdeckung im Pharaonengrab wird später angezweifelt.

Erst Ende der achtziger Jahre entdecken die Reformhäuser die antiken Körner als Kamut (was so viel heißt wie „Seele der Erde“) wieder und dank Bio-Boom erfreuen sie sich heute wachsender Beliebtheit. So wie dem antiken Getreide Kamut ergeht es zurzeit auch noch anderen alten Sorten wie Emmer, Einkorn, aber auch Dinkel und dem Pseudogetreide Buchweizen: Sie alle waren schon nahezu ausgestorben, kom-

men nun aber mit der Ökolandwirtschaft zurück. Den Verbraucher freut es, denn alte Sorten können den Speiseplan immens bereichern.

Bis ins 19. Jahrhundert hinein war die Vielfalt der Getreidesorten auf unseren Tischen noch groß: Allein in Deutschland gab es noch rund tausend verschiedene Sorten Weizen – heute sind es nur noch etwa dreißig, die mehr oder weniger

regelmäßig verzehrt werden und das, obwohl ein Vielfaches davon für den Anbau in Deutschland prinzipiell zugelassen ist. Das Verschwinden der alten Sorten hat aber gleich mehrere Gründe. Am Geschmack liegt es nicht, denn die alten Sorten heben sich durchaus vom heutigen Einheitsbrei des modernen hochgezüchteten Hybridgetreides ab.

Beim quantitativen Ertrag ist das

genauso, allerdings mit umgekehrtem Vorzeichen. Einkorn beispielsweise heißt nicht umsonst so, vielmehr befindet sich an der Ährenspindel jeweils nur ein einziges Korn. Beim Emmer, der auch Zweikorn genannt wird, sind es lediglich zwei. Da aber auf einer Anbaufläche nur eine bestimmte Menge Halme Platz hat, die bei den modernen Züchtungen in der konventionellen Landwirtschaft auch noch sehr viel

Gehaltvoller bei vielen gesunden Inhaltsstoffen

enger beisammensteht, ergibt sich ganz zwangsläufig ein geringerer quantitativer Ertrag im Vergleich zu modernen Weizenzüchtungen mit vier oder fünf Körnern pro Spindel.

Auch wenn Emmer, Einkorn, Kamut und Co. geschmacklich überzeugen können und in vielen gesunden Inhaltsstoffen sehr viel gehaltvoller sind, so können sie doch diesen großen Vorsprung nicht wieder einholen. Kritiker wollen das so allerdings nicht stehen lassen und argumentieren, diese hohen Erträge seien nur mithilfe eines immensen

Pestizid- und Düngereinsatzes zu erwirtschaften. Viele der alten Sorten sind hingegen von Natur aus überaus robust und anspruchslos. Sie haben sich über Jahrtausende hinweg gegen alle möglichen Arten von Schädlingen und Krankheiten erfolgreich behaupten können – und zwar ganz ohne Chemie. Emmer und Einkorn gehören zu den ältesten kultivierten Getreidesorten überhaupt. Einkorn etwa kann schon im siebten Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung, in der Region um Jericho nachgewiesen werden.

Wissenschaftler gehen aber davon aus, dass es schon sehr viel früher domestiziert wurde. Gefunden hat man es auch in alten ägyptischen Pharaonengräbern. Ursprünglich stammt es von wildem Weizen ab, während Emmer aus wildem Emmer hervorgegangen ist, der damals unter anderem in der Südosttürkei wuchs. Dinkel wurde sogar bereits in der Jungsteinzeit in Mittel- und Nordeuropa angebaut, bekannt war er in Asien schon vor 15000 Jahren. Eine Mahlzeit aus Dinkel, Emmer, Einkorn, Kamut und Co. ist also im wahrsten Sinne des Wortes aus altem Schrot und Korn.



Emmer eignet sich hervorragend für Vollkornbackwaren. Viele der alten Sorten sind hingegen von Natur aus überaus robust und anspruchslos. Foto: Marijan Murat, dpa