
JULIA REIMANN
ulmer
KOCHEN MIT REGIONALEM
URGETREIDE
LIEBLINGS-REZEPTE MIT EINKORN, BAYERISCHEM REIS & CO.



ulmer

Julia Reimann

KOCHEN MIT REGIONALEM URGETREIDE

LIEBLINGSREZEPTE
MIT EINKORN,
BAYERISCHEM REIS & CO.

INHALT



REGIONALES URGETREIDE VON A BIS Z 6

Geschichte(n) von Einkorn, Emmer & Co. 8
Aufstieg und Untergang der alten Kulturpflanzen 8
Urgetreide auf dem Teller und auf dem Feld 8

Darf ich vorstellen? Unsere Pflanzen auf dem Feld 12
Einkorn – das feinste Urgetreide 12
Emmer – das nussige Zweikorn 14
Urdinkel – der Kernige 16
Chiemut – das Pharaonenkorn 19
Braunhirse – das regionale Superfood 20
Buchweizen – das nährende Pseudogetreide 22
Beluga-Linsen – würzig und edel im Geschmack 25
Lein – Omega-3-Spitzenreiter 27
Leindotter – das Öl der Wikinger 28
Hanf – Wunderpflanze auch ohne Rausch 30

Von „Sattmachern“ und „Lebens-Mitteln“ 32
Herkunft und Qualität unserer Lebensmittel 32
Getreide und Pseudogetreide 33
Bayerischer Reis 36
Hülsenfrüchte 37
Öle und Bratfett 37
Gemüse und Obst 39
Butter, Eier, Käse, Milch & Co. 40
Nüsse und Kerne 40
Gewürze und Kräuter 40
Zucker 41
Salz 41
Superfoods 41

Schwerpunkte im Buch 42
Vegetarisch oder vegan? 42
Weizenfrei 43
Schnell und unkompliziert 43

Küchentipps und Basisrezepte 44
Kochen mit Bayerischem Reis 44
Fett zum Braten oder Ausbacken 45
Selbst gemachtes Chiliöl 45
Vollkornnudeln kochen 45
Bayerischer Reis 46
Risotto 46
Suppenwürze 47
Salatdressing 47
Bärlauchpesto 48
Leindotter-Quark 48
Rote Soße: Tomatenragout 49
Gelbe Soße: Kürbisspiegel 49



FRÜHSTÜCK 50

Knuspermüsli, Frischkornbrei oder Muffins – mit Urgetreide gelingt der energievolle Start in den Tag.



DAZU & ZWISCHENDURCH 56

Smoothies, Aufstriche und gesunde Snacks liefern neuen Schwung für zwischendurch oder unterwegs.



VORSPEISEN, SUPPEN & SALATE 66

Bayerischer Reis, Linsen oder Buchweizen bilden die perfekte Grundlage für deftige Eintöpfe, kernige Salate und feine Vorspeisen.



HAUPTGERICHTE 88

Die ganze Vielfalt der alten Kulturpflanzen zeigt sich in unterschiedlichsten Gerichten: von Risotto über Quiche bis zu Knuspertalern.



DESSERTS, SÜSSE AUFLÄUFE, STRUDEL & CO. 122

Süßes einmal anders: Desserts mit Urdinkel, Einkorn, Buchweizen & Co.



SERVICE 138

Die Autorin 140
Literatur 141
Schnell nachgeschlagen 142



In unserer Küche werden die Rezepte zubereitet und von allen Familienmitgliedern, Mitarbeitern und Freunden getestet.

MEINE URGETREIDE-KÜCHE

Als ich von zu Hause auszog, um in Berlin zu studieren, wusste ich noch nicht, dass es mich einmal auf einen oberbayerischen Hof verschlagen würde, und dass ich einmal Linsen und Einkorn anbauen würde. Aber einen Sinn für „ursprüngliches“ Kochen und Backen hatte ich schon: In meinem Gepäck befand sich ein wichtiges Büchlein – nämlich eine selbst geschriebene und humorvoll illustrierte Rezeptsammlung meiner Mutter. Darin waren ihre eigenen Kuchenkreationen, Plätzchenrezepte meiner Großmutti und die Familienstandards (wie der perfekte Pizzateig und all die anderen lebensnotwendigen Rezepte) verzeichnet. Nach diesen Rezepten wird in unserer Familie immer noch gekocht und gebacken und einige finden sich auch hier in diesem Buch wieder, allerdings oft leicht abgewandelt: mit Einkornmehl statt „normalem“ Mehl oder Bayerischem Reis statt Grünkern. Denn die Freude am Probieren ist unvermindert groß und so veränderte sich so manches Rezept im Laufe der Zeit.
Ich hoffe, dass Sie beim Lesen dieses Buches von meiner Freude angesteckt werden und mit Lust das regionale Urgetreide entdecken. Lassen Sie sich einladen in meine Urgetreide-Küche!

UNSER HOF CHIEMGAUKORN

Wir bewirtschaften im oberbayerischen Chiemgau einen Bio-Hof nach den Richtlinien des Anbauverbands Naturland. Unser Schwerpunkt ist der Anbau von alten Kulturpflanzen wie Einkorn, Emmer, Urdinkel, Chiemut, Braunhirse, Buchweizen, Lein, Hanf, Leindotter und Beluga-Linsen. Auch Roggen, Hafer, Weizen sowie ein paar Futterpflanzen wie Ackerbohnen oder Klee wachsen auf unseren Feldern in der Nähe des Chiemsees.

In unserer kleinen Ölmühle stellen wir laufend frisch kaltgepresste Öle her, die sehr reich an Omega-3-Fettsäuren sind: Leinöl, Hanföl und das noch recht unbekannte Leindotteröl.

Feinste Vollkornmehle kommen aus unserer hofeigenen Vollkornmühle und in der Nudelmanufaktur stellen wir besondere Pasta aus den Urgetreidearten Emmer, Einkorn, Chiemut, Urdinkel und Buchweizen her. Eine Spezialität unseres Hofes ist der „Bayerische Reis“ aus den Urgetreidearten (mehr dazu auf S. 36 und 46).

Auf Grundlage unserer Hofprodukte und sehr ausgewählter weiterer Zutaten bieten wir auch besondere Koch- und Backmischungen an. Wir verkaufen etwa 80 verschiedene selbst hergestellte Produkte in Bioläden, Reformhäusern, in unserem kleinen Hofladen und in unserem Onlineshop. Außerdem zählen wir mehr und mehr Restaurants, Hotels und Betriebsküchen zu unseren Kunden.





REGIONALES URGETREIDE VON A BIS Z

GESCHICHTE(N) VON EINKORN, EMMER & CO.

Mittlerweile sind die seit Beginn des Ackerbaus genutzten Urgetreidearten Emmer und Einkorn vielen Menschen ein Begriff. Aber was genau unterscheidet die Urgetreidearten von modernem Getreide? Und was macht die alten Kulturpflanzen so wertvoll, aber auch ihren Anbau so aufwendig?

AUFSTIEG UND UNTERGANG DER ALTEN KULTURPFLANZEN

Einkorn und Emmer gehörten zu den wichtigsten „Gefährten" des Menschen, als er sich vom Jäger und Sammler zum Ackerbauern entwickelte (in Europa zwischen 7000 und 4000 v. Chr.). Der erste Ackerbau basierte im Wesentlichen auf Emmer und Einkorn, Linsen und Leindotter, etwas später kamen Gerste, Dinkel, Lein und Erbsen dazu. Auch „Ötzi" hatte Einkorn bei sich, und beim Weizen der alten Ägypter handelte es sich eigentlich um den Ur-Weizen Emmer. Aus den Früchten dieser ersten „kultivierten" Pflanzenarten machten die Menschen Fladenbrot und Brei.

Im Mittelalter verloren Emmer und Einkorn, wie auch viele andere Nutzpflanzen (z. B. der Leindotter), an Bedeutung. Im 11. Jahrhundert kam weißes Brot in Mode, und hier war der Weizen das Korn der Wahl: hohe Erträge, hohe Mehlausbeute bei weniger Verarbeitungsaufwand, luftige, leichte Teige und weißes Backwerk.

Zudem sind Emmer, Einkorn, Dinkel, aber auch Hafer und Gerste Spelzgetreide. Damit war und ist ein mühevoller weiterer Arbeitsgang vonnöten, um das Korn verwenden zu können: das Trennen von Körnern und Spelzen. Dieser Umstand und dazu sehr geringe Erträge bei den Urgetreidearten haben wohl zum Vergessen dieser Kulturpflanzen beigetragen, das bis vor Kurzem noch andauerte.

URGETREIDE AUF DEM TELLER UND AUF DEM FELD

In Bezug auf eine gesunde Ernährung und die Vielfalt auf den Äckern haben Urgetreidearten viele Vorteile, aber der Anbau und die anschließenden Reinigungsschritte sind nicht immer einfach. Eine gute Portion Idealismus gehört dazu, wenn man diese Pflanzen kultivieren will.

Insekten freuen sich an der blühenden Untersaat – hier Winterwicken im Roggen.



Ernährungsphysiologische Vorteile

Das Vergessen der Urgetreidearten hatte aus heutiger Sicht einen großen Vorteil: Sie wurden nicht weitergezüchtet. Und das ist ein entscheidender Unterschied zu den heute gängigen Getreidearten, insbesondere dem modernen Weizen. Weizen wird heute weltweit nach Mais und Reis als dritthäufigste Getreideart angebaut. Durch die Züchtung auf mehr Ertrag ist der Chromosomensatz im modernen Weizengenom so stark verändert worden, dass er nicht mehr viel gemein hat mit den Urformen des Weizens, Emmer und Einkorn. Alle alten Kulturpflanzenarten werden dagegen aus ursprünglichem Saatgut kultiviert, das keiner Genmanipulation, Hybridzüchtung oder Veränderung des Chromosomensatzes unterzogen wurde. Sie unterscheiden sich daher stark in Bezug auf die Verträglichkeit und die Nährstoffdichte von den modernen Sorten.

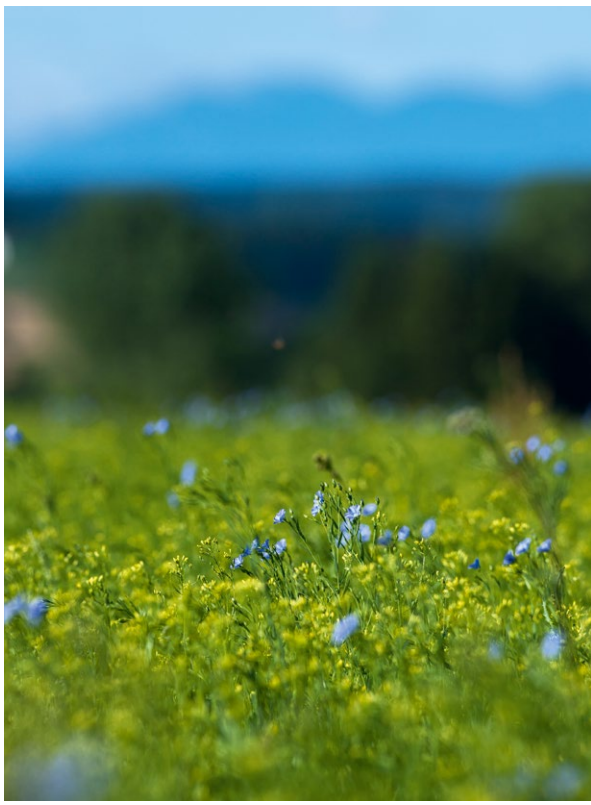
Bessere Verträglichkeit

Zöliakie, die Gluten-Unverträglichkeit, wird mittlerweile als Volkskrankheit bezeichnet. Zudem gibt es eine große Anzahl an Menschen, die an einer Weizen-Unverträglichkeit oder an einer nicht-zöliakiebedingten Glutensensitivität (NCGS) leiden. Generell ist es momentan auch bei gesunden Menschen angesagt, auf Gluten zu verzichten, Free-from-Produkte boomen. Aber ist Gluten gleich Gluten?

Auch in den Urgetreidearten ist Gluten, das Protein des Getreides, enthalten – häufig sogar in größeren Mengen als beim modernen Weizen. Trotzdem werden Produkte aus Emmer, Einkorn, Urdinkel oder Chiemut besser vertragen. Daraus folgt, dass wohl nicht immer das Gluten an sich, sondern die Zusammensetzung der Eiweiße zu Problemen führt. Wir haben viele Kunden, die eine Weizenunverträglichkeit haben, denen aber Urgetreide gut bekommt. Allerdings: Bei nachgewiesener Zöliakie sind auch die Urgetreidearten tabu – hier können Buchweizen, Braunhirse und andere glutenfreie Getreide und Pseudogetreide verwendet werden.

Wichtige Inhaltsstoffe

Mineralstoffe, Eiweiße, Carotinoide, Omega-3-Fettsäuren oder andere für unsere Gesundheit wichtige Inhaltsstoffe liegen in den alten Kulturpflanzen wesentlich konzentrierter vor. Oft ist auch die biologische Wertigkeit des Eiweißes besonders hoch – die Nahrungsproteine können also effizienter in körpereigene Proteine umgesetzt werden.



Unser Leindotter genießt den Blick auf die Alpen.

Ökologische Vorteile

Unter ökologischen Gesichtspunkten sind die alten Kulturpflanzenarten ohne Konkurrenz. Um eine gewisse Vielfalt auf unseren Äckern zu erreichen, ist ja schon fast alles gut, was nicht Mais oder Weizen heißt. Durch den Anbau von Nicht-Getreidearten wie Buchweizen, Lein oder Linsen kann die Fruchtfolge aufgelockert werden und damit bleiben die Pflanzen gesünder. Und Vielfalt ist eines der Grundprinzipien für ein funktionierendes, stabiles Ökosystem.

Unser Anbausystem

Viele der alten Kulturpflanzen bauen wir auf unseren Feldern im Mischfruchtanbau an. Das bedeutet, dass zwei oder mehr ganz unterschiedliche Pflanzenarten gemeinsam auf einem Feld wachsen. In der Natur gibt es keine Monokultur, weder auf Wiesen noch in (natürlichen) Wäldern wachsen nur Pflanzen einer Art.

Da wir glauben, dass von der Natur adaptierte Systeme stabiler sind als künstliche, versuchen wir, wo es sinnvoll ist, Pflanzen in Gemeinschaften anzubauen. Die Partner beeinflussen sich dabei oberhalb und unterhalb der Erdoberfläche positiv.

Die Vielfalt auf unseren Feldern ergibt sich aber auch durch Untersaaten und Zwischenfruchtanbau. Hier geht es vor allem wieder um ein „Abschauen“ von der Natur: Der Boden in der Natur ist niemals ohne Bewuchs. Dadurch wird der Boden nicht weggeschwemmt, Nährstoffe werden nicht ausgewaschen und die Erde trocknet nicht aus.

Hindernisse

Leider gibt es auch ein paar Hürden beim Anbau von alten Kulturpflanzenarten, sodass mehr Zeit und Mühe aufgewendet werden müssen. Aber das sollte uns die Hoffnung auf ein Agrarsystem wert sein, das der Natur eher gerecht wird.



Feldbegehung für den Fotografen: Stefan und Julia im Dinkelfeld.

Beim Anbau

Die Tatsache, dass keine nennenswerte Züchtung bei alten Kulturpflanzenarten stattgefunden hat, bringt gesundheitliche und kulinarische Vorteile mit sich. Sie hat aber andererseits zur Folge, dass die Erträge sehr gering und sehr unsicher sind im Vergleich zu modernen Sorten. Zudem kann man im ökologischen Ackerbau nicht mehr groß gegensteuern, wenn etwas nicht optimal wächst. Pestizide gegen Krankheiten brauchen wir nicht, da unsere Pflanzen sehr gesund sind, aber das Unkraut ist manchmal auch recht gesund und wüchsig … Im konventionellen Anbau hat der Landwirt die Möglichkeit, hier stark einzuwirken durch die Verwendung von Herbiziden. Wir können nur bis zu einem bestimmten Stadium durch Hacken und Striegeln, also mechanische Unkrautbekämpfung, einwirken.

Dies ist allgemein so im ökologischen Landbau, bei den alten Kulturpflanzen jedoch verstärkt. Denn z. B. Lein, Hanf oder Linsen haben eine sehr langsame Jugendentwicklung, und dadurch ist oft das Unkraut schneller. Das Unkraut verdrängt die Hauptkulturpflanze und führt manchmal zu einer stark erschwerten Ernte. Außerdem werden auch Unkrautsamen mit geerntet, die später herausgereinigt werden müssen.

Nach der Ernte

Ist das Urgetreide, der Buchweizen, die Ölfrucht oder Linse dann geerntet, fangen die Probleme oft erst richtig an. Bis das Korn speisefertig ist, sind viele verschiedene, sehr aufwendige Reinigungsverfahren notwendig, die viel Können und eine angepasste Technik erfordern.
Dinkel, Emmer und Einkorn sind Spelzgetreide, das bedeutet, dass die Körner fest umhüllt in den Spelzen, besonderen Hüllblättern liegen. Diese kann man nicht mitessen und somit ist ein spezieller Arbeitsgang (das Entspelzen, Schälen oder Gerben) nötig, um die Körner von den Spelzen zu befreien. Weizen, Roggen, Mais und die extra gezüchteten „nackten" Sorten Nackthafer oder Nacktgerste dagegen zählen zu den Nacktgetreiden. Hier fallen beim Dreschen die Körner aus den harten Spelzen heraus und können gleich weiterverarbeitet werden.

Unsere Philosophie

Warum machen wir es uns nicht leichter? Warum gehen wir jedes Jahr aufs Neue das große Risiko ein? Die Antwort ist: Es geht um Vielfalt, um einen Gegenpol zu dem Einheitsbrei, um Freude am Ausprobieren, um Pioniergeist, aber auch um den Versuch, was wir tun, zu professionalisieren. Es geht um Verantwortung für die folgenden Generationen, darum, ein wenig zurückzutreten und Dinge zu tun, die vielleicht im Moment nicht uns selbst nützen, aber der Natur.

„The only ethical decision is to take responsibility for our existence and that of our children."
– BILL MOLLISON –



Der Boden ist unser wichtigstes Kapital.

DARF ICH VORSTELLEN? UNSERE PFLANZEN AUF DEM FELD

Wir begleiten unsere Pflanzen von der Saat bis zur Ernte auf dem Feld, und weiter über die verschiedenen Arbeitsschritte hin bis zum fertigen Produkt in der Tüte oder Ölflasche. Es ist mir ein Anliegen, Ihnen unsere besonderen Pflanzen kurz vorzustellen. Ich selbst finde es interessant zu wissen, wie eigentlich die Pflanze, aus der ich vielleicht gerade ein leckeres, dampfendes Risotto zubereitet habe, auf dem Feld aussieht, wie sie wächst, wie Blüte, Ähre oder Korn beschaffen sind.

Jede Pflanze hat ihren ganz eigenen Charakter. Wenn man durch das Feld streift und beispielsweise in einer Wolke von intensiv süß duftenden Buchweizenblüten steht, kann man sich die Unterschiede zwischen den Pflanzen sehr gut vorstellen: Das Buchweizenkorn hat sicherlich auf unseren Körper eine andere Wirkung als der Emmer, dessen begrannte Ähren im Wind aussehen wie ein wellenbewegtes Meer. So hat Einkorn z. B. etwas sehr Zartes im Wuchs, das sich auch im fein nussigen Geschmack des Perl-Einkorns oder beim Backen eines hellen, lockeren Baguettes widerspiegelt. Emmer dagegen ist kräftig, herzhaft, nussig und hat ganz andere Eigenschaften vom Wuchs bis zum Backergebnis.

Außerdem möchte ich in diesem Kapitel auf einzelne Inhaltsstoffe und ein paar Besonderheiten beim Anbau und der Verarbeitung eingehen. Und so lade ich Sie auf einen kleinen Rundgang über unsere Felder ein …

EINKORN – DAS FEINSTE URGETREIDE

Der erste Eindruck, wenn man ein Einkornfeld sieht, ist verblüffend: Es erinnert eher an eine Wiese als an ein Feld. Die Einkorn-Ähre ist zart und schmal und sie wiegt sich sanft im Wind.

Ökologie

Das Einkornfeld unterscheidet sich grundsätzlich von einem fast schon ins Bläuliche gehende, konventionell „gut aufgedüngten" Weizenfeld. Wächst bei Letzterem Halm an Halm und sonst nicht viel anderes, ist das Einkornfeld licht und lässt Platz für Kornblume, Kamille und Mohn. Hier gibt es eine große Artenvielfalt, und am deutlichsten wird das vielleicht durch die Feldlerche, die über das Feld aufsteigend den Sommer besingt. Dieser und andere Bodenbrüter sind auf lichte Getreidebestände angewiesen und bauen dort am Boden ihr Nest. Durch die Intensivierung der Landwirtschaft ist ihr Bestand stark zurückgegangen, in Deutschland steht sie auf der Roten Liste. Eine Maßnahme zur Rettung der Feldlerche ist das Anlegen sogenannter „Lerchenfenster", indem im Getreidefeld bei der Aussaat kurze Streifen ausgelassen werden. Im Einkorn- und auch im Emmerfeld ist das jedoch nicht nötig, hier findet die Feldlerche genügend Platz zum Brüten.

Besondere Merkmale

Einkorn (*Triticum monococcum* = „Weizen mit einem Korn") ist die zierlichste – ich finde auch: die edelste – der Getreidearten. Sie ist ein Verwandter des Weizens, hat aber eine geringere Chromosomenzahl. Die Halme sind schmal und



Einkorn reckt die zarten Ähren in den Himmel.

hellgrün. Auf jeder Etage der Ährenspindel sitzt nur ein Korn, daher ist die Ähre flach und insgesamt eher klein. Sie ist mit langen Grannen besetzt, die sich in der Reife goldbraun verfärben und von der hellgrünen Ähre wunderschön abheben. Die Ähren bleiben, im Gegensatz zu den meisten anderen Getreidearten, bis zur Ernte aufrecht stehen.

Anbau

Einkorn wird im Herbst angesät und ist bei uns etwa Anfang August druschreif. Beim Dreschen zerfällt die Ähre in ihre einzelnen Abschnitte, die Vesen. Das sind Spelzen, in denen fest die Körner liegen. Beim normalen Weizen fallen beim Dreschen die nackten Körner aus.

Das Einkorn ist recht unempfindlich gegenüber Krankheiten und stellt keine hohen Ansprüche an den Boden, allerdings ist der Ertrag sehr gering. Dazu kommt der extra Arbeitsgang des Entspelzens, der die Verarbeitung von Einkorn sehr aufwendig macht. Dies werden die Hauptgründe für den Rückgang des Einkornanbaus sein. Allerdings gibt es auch viele Gründe, die für seine Renaissance sprechen.

Inhaltsstoffe

Für ein Getreide enthält Einkorn viel Protein (bis zu 19 %) und damit viel Klebereiweiß (Gluten), was eine gute Verarbeitung möglich macht. Das Mehl schmeckt leicht süß-nussig und hat eine gelbliche Farbe, bedingt durch einen hohen Beta-Carotin-Gehalt. Dadurch bekommt das Backwerk eine sehr schöne leichte Honigfärbung.

Im Vergleich zum modernen Weizen enthält Einkorn auch mehr Mineralstoffe und Aminosäuren. Besonders hervorzuheben ist auch der hohe Luteingehalt. Lutein ist entscheidend an der Erhaltung der Augengesundheit beteiligt.