

Lieblingszutat der Saison - lokales Urgetreide

Der Ursprung unseres Getreides...

... liegt im Nahen Osten. Vor 10.000 Jahren war das Klima dort (1) ganz ähnlich wie heute bei uns, deutlich niederschlagsreicher als in den Zeiten davor und danach. In den Steppen fand die Bevölkerung daher ideale Bedingungen, um Wildgräser anzubauen. Wenn die Menschen Gräser fanden, die durch Zufall (Mutationen) eine große Anzahl von kräftigen Samen trugen, wählten sie diese aus (Selektion) und vermehrten sie. Außerdem bevorzugten sie feste Grashalme, die kräftig genug waren, um die Last großer Körner zu tragen und Ähren, die ihre reifen Samen bis zur Ernte beisammenhalten – anders als die Samenstände der Wildgräser, die ihre Körner zu Boden fallen lassen (2). So entstand, über die Jahrtausende, auf den Äckern und Feldern eine Vielfalt an Getreidearten und -sorten, die ihren Ursprung allesamt in den Wildgräsern haben, die Du noch heute im Nahen Osten finden kannst (3).

Unsere modernen Getreidesorten sind deutlich ertragreicher als Urgetreide, insbesondere Weizen. Der wird oft großflächig in Monokulturen angebaut, unter erheblichem Einsatz von Düngern. Pilzerreger und Schädlinge finden auf solch eintönigen Flächen ideale Bedingungen, um sich auszubreiten. Sie würden großen Schaden anrichten, wenn es nicht für jede gängige moderne Getreidesorte spezielle Fungizide und Insektizide gäbe und spezialisierte Schädlingsbekämpfungsmittel (4). Umweltverträglich ist solch eine Anbauweise natürlich keineswegs.

Und die Alternative?

Alternativ können wir auf die Stärken des Getreides setzen und eine Umgebung schaffen, die das gesunde Wachstum unterstützt: mit einem Fruchtwechsel über den sich der Ackerboden regenerieren kann, mit einer Vielfalt an Getreidearten, um spezialisierten Schädlingen natürliche Grenzen zu setzen und mit Blühstreifen, in denen sich Nützlinge wohlfühlen.

Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

In ein solches Konzept lässt sich Urgetreide wunderbar integrieren (5):

- Einkorn, Emmer, Khorasan (Kamut), Urdinkel (6), Urroggen und Urgerste brauchen keinen künstlichen Dünger. Sie kommen sogar auf kargen Flächen gut zurecht, auf denen moderne Sorten nur spärlich gedeihen.
- Einkorn, Emmer, Khorasan und Urdinkel schützen ihre Körner selbst vor Insektenbefall – sie umschließen die Körner mit einer festen Hülle (dem Spelz).
- Urroggen lässt seine Körner an Halmen wachsen, die über zwei Meter hoch sind. Dort bleiben sie auch bei Regen vor Pilzbefall geschützt – schließlich werden Pilzsporen selten in große Höhen gewirbelt.
- Schwarzer Emmer schützt seine Körner mit einer dunklen Farbe vor UV-Licht.
- Urroggen ist ein Tiefwurzler und hinterlässt nach der Ernte einen gut gelockerten Ackerboden – ideal für eine anschließende Kultur von Gemüse oder anderem Getreide.

Und Urgetreide schmeckt?

In Deiner Küche sorgen Urgetreide für ein abwechslungsreiches Nährstoffangebot und für neue Geschmackserlebnisse (7):

- Urdinkel (Oberkulmer Rotkorn, Ebners Rotkorn und Roter Tiroler, auch Bauländer Spelz) kannst Du wie Weizen verbacken und als Grünkern (8) zu Bratlingen formen. Auch in Suppen und Eintöpfen schmeckt Grünkern hervorragend.
- Khorasan lässt sich ebenfalls wie Weizenmehl verbacken. Es schmeckt mild-nussig und ist (wie Dinkel) für Urgetreide-Einsteiger*innen bestens geeignet.
- Urroggen (Waldstauden-, Licht-, Champagner- und Alpenroggen) lässt sich wie modernes Roggenmehl verbacken, schmeckt kräftig und würzig. Nur Champagnerroggen bildet eine geschmackliche Ausnahme: er ist recht mild und eignet sich daher auch gut als Reialternative.
- Emmer kannst Du für Brot und Brötchen verwenden, für Pizza und Dampfnudeln.
- Einkorn eignet sich hervorragend für Risottos. Und mit dem Mehl schmecken Waffeln und Pfannkuchen herrlich nussig. Beim Backen solltest Du unbedingt spezielle Einkorn-Rezepte verwenden, da sich die Backeigenschaften dieses Mehls von unserem modernen Mehl unterscheidet.
- Urgerste verhält sich beim Backen ebenfalls anders als Weizenmehl. Mit speziellen Rezepten erhältst Du jedoch sehr aromatisches, nussiges Gebäck.

Es lebe die Vielfalt: auf dem Acker und in der Küche.

Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

Quellen:

1: in Israel und Palästina, in Syrien, Jordanien, Ägypten und im Libanon.

2: SWR/ Plate Wissen (2020): Getreide, www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/getreide/index.html, abgerufen im Mai 2022

3: Wildgerste (*Hordeum spontaneum*) und Wilder Emmer (*Triticum dicoccoides*)

4: SWR/ Plate Wissen (2020): Getreide, www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/getreide/index.html, abgerufen im Mai 2022

5: Vgl. Initiative Urgetreide (2022): Im Fokus der Forschung. Studien zu Urgetreide www.initiative-urgetreide.de/zum-weiterlesen/studien, abgerufen im Mai 2022

6: Urdinkel ist eine Kreuzung zwischen Einkorn, Emmer und Wildgras

7: Vgl. Bundeszentrum für Ernährung (2020) Urgetreide: Alte Getreidearten neu in der Küche www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/urgetreide/, abgerufen im Mai 2022

Vgl. Initiative Urgetreide (2022): Eine Frage der Ähre. Die Urgetreide-Arten. www.initiative-urgetreide.de/urgetreide-sorten, abgerufen im Mai 2022

8: Grünkern (auch Grünkorn) ist das Korn des halbreif geernteten Dinkels. Es wird unmittelbar nach der Ernte getrocknet. Ursprünglich wurde Grünkorn nur geerntet, wenn die Dinkelernte wegen langanhaltenden schlechten Wetters verloren zu gehen drohte. Inzwischen ist es Tradition, einen Teil des Dinkels grün zu ernten.

Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.