

## Thema: Woher kommen die Zutaten?

**Getreidearten – heute und damals** (Quelle: Diener MB: Alte Getreidesorten neu entdeckt. Tabula 1/2011)

Getreideart	Eigenschaften	Verwendung
<b>Weizen</b>		
Weichweizen	Feines Mehl. Das Nebenprodukt Weizenkleie entsteht bei der Verarbeitung zu Mehl.	Brot und Backwaren
Dinkel	Gebäck aus Dinkelmehl wird schnell trocken und hart.	Brot und Backwaren
Einkorn	Eine der ältesten kultivierten Getreidearten. Aufgrund des höheren Gehalts an Beta-Carotin ist das Mehl gelblich.	Brot und Backwaren, Teigwaren
Emmer	Eine der ältesten kultivierten Getreidearten. Mäßige Klebereigenschaft und deshalb als reines Mehl nicht ideal für die Brotherstellung. Verleiht Backwaren einen herzhaften Geschmack.	Vollkornbackwaren (Mischung mit anderen Mehlsorten)
Hartweizen	Das Mehl ist sehr kleberreich, was einen besonders elastischen Teig ergibt, der sich speziell für die Herstellung von Teigwaren eignet.	Teigwaren, Couscous, Hartweizengrieß
Kamut	Eine der ältesten kultivierten Getreidearten. Gute Klebereigenschaft. Verleiht Backwaren einen herzhaften Geschmack.	Brot und Backwaren
<b>Roggen</b>	Bildet einen dunklen, festen und aromatischen Teig mit wenig Poren. Enthält weniger Gluten als Weizen, dafür aber Schleimstoffe (Pentosane), welche Wasser binden und für die Teigbildung verantwortlich sind. Für reine Roggenmehlbrote wird Sauerteig verwendet.	Sauerteigbrot, Mischbrot, Vollkornbackwaren (Mischung mit anderen Mehlsorten)
<b>Gerste</b>	Mäßige Klebereigenschaft und deshalb als reines Mehl nicht ideal für die Brotherstellung. Kräftiger Geschmack.	Grütze, Graupen, Frühstücksflocken, Malzkaffee, Vollkornbackwaren (Mischung mit anderen Mehlsorten)
<b>Hafer</b>	Mäßige Klebereigenschaft und deshalb als reines Mehl nicht ideal für die Brotherstellung.	Haferflocken (Porridge, Müsli, Brot und Suppen)
<b>Hirse</b>	Glutenfrei. Deshalb ist reines Hirsemehl zum Backen ungeeignet. Es kann jedoch in kleinen Mengen mit anderen Mehlsorten gemischt und zu Brot verarbeitet werden. Gute Quelleigenschaften.	Hirseflocken (Müsli, Brei), Hirseschrot (Suppen, Brei), Hirsekorn (Suppen)
<b>Reis</b>	Glutenfrei. Deshalb ist reines Reismehl zum Backen ungeeignet.	Reis als Beilage (z. B. Langkornreis, Basmatireis), Risotto, Klebereis (z. B. Sushi), Reisstärke
<b>Mais</b>	Glutenfrei. Deshalb ist reines Maismehl zum Backen ungeeignet. Es kann jedoch mit anderen Mehlsorten gemischt und zu Brot verarbeitet werden.	Maisgrieß, Polenta, Popcorn, Cornflakes, Brot (Mischung mit anderen Mehlsorten), Maisstärke

### **Hast du schon mal überlegt, welche Getreidesorten es zu Zeiten deiner Großeltern gab?**

Wenn es nach dem Alter geht, ist Weizen ein Jüngling. Früher waren vor allem in alpinen Regionen die Urgetreide Emmer, Einkorn, Dinkel und Roggen weit verbreitet. An der Vielfalt alter Roggenbrotsorten erkennt man, dass Roggen eine lange Tradition in den Alpen hat. Gründe dafür waren die höhere Ergiebigkeit des Roggens und die längere Haltbarkeit durch den benötigten Sauerteig.

Erst ab dem 18. Jahrhundert griffen, allen voran die Franzosen, zu Weißbrot aus Weizen. Dieser wurde zwar lange zuvor angebaut, gehörte aber im Mittelalter zum teuersten Getreide. Erst mit wachsendem Wohlstand, wohl auch weil man es sich nun leisten konnte, nur einen Teil des Kornes zu verwenden, erlebte der Weizen seinen Siegeszug. Alte Begriffe wie „woanzens Mädchen“ – so wurde ein besonders gesundes und somit gut genährtes Mädchen genannt – verdeutlichen, wie kostbar Weizen früher war.

Die Züchtung arbeitete Jahrhunderte lang darauf hin, optimale Backeigenschaften zu erzielen. Das bedeutet, dass die Schale vom Inneren leicht zu trennen ist, um Weißmehl herzustellen. Umso schwieriger und technologisch aufwendiger ist es, aus kultiviertem Weizen Vollkornmehl zu mahlen.

#### **Arbeitsaufgabe:**

Welche Vor- und Nachteile könnten diese Getreidesorten gegenüber Weizen haben?

- hohe Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten
- weniger Schädlingsbekämpfungsmittel notwendig
- hoher Nährwert
- geschmackvoll
- Nachhaltigkeit – wassersparend vom Anbau bis zur Ernte (virtuelles Wasser), maschinensparend, bessere Bodenverwurzelung
- unveränderte Sorten ohne Züchtung
- geringer Ertrag
- schwierige Verarbeitung, teilweise unverdauliche Bestandteile

#### **Zum Weiterlesen**

- Flammer D., Müller S.: Das kulinarische Erbe der Alpen. AT Verlag, Aarau (2013)
- Diener M. B.: Alte Getreidesorten neu entdeckt. Tabula 1/2011