Emmer, Bio Urgetreide, ganzes Korn, 100% Natur

Bio Emmer Urgetreide – ganzes, rohes Urkorn – ursprüngliche und unveränderte Getreidesorte – reich an Ballaststoffen & Mineralien

Bei Topfruits Emmer handelt es sich um naturreines Urgetreide als ganzes Korn, in bester Bio- und Rohkostqualität. Der Urweizen wird auch als Zweikorn bezeichnet und gehört zu den ältesten kultivierten Getreiden, die es gibt. Beim Emmer handelt es sich deshalb um eine besonders ursprüngliche und unveränderte alte Getreidesorte. Lange galt er als vergessen, doch die Bio Branche hat das Urgetreide aufgrund seiner Ursprünglichkeit wieder für sich entdeckt. **Emmer ist reich an Ballaststoffen, besteht zu ca. 10 % aus hochwertigem pflanzlichem Eiweiß und enthält viele wichtige Mineralien und Spurenelemente.** Besonders häufig sind in der alten Weizensorte Eisen, Magnesium, Mangan, Selen und Zink vertreten – teilweise mit deutlich höheren Werten als bei herkömmlichem Weizen. Zwar enthält auch Emmer das Klebereiweiß Gluten, dieses hat jedoch eine andere Struktur und gilt als besser verdaulich als das von Zuchtweizen. Dank seinem intensiv-würzigen Geschmack passt das Urkorn bestens zu Broten oder Pasta, schmeckt aber auch sehr lecker in Suppen und Salaten oder als Frischkornbrei.

Vorteile von Topfruits Emmer Urkorn auf einen Blick

- 100 % naturbelassener Emmer, ganze Körner
- ursprüngliche, unverzüchtete alte Getreidesorte
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- geeignet für die Rohkost-Ernährung
- ähnliche Eigenschaften wie Dinkel, nur verträglicher
- reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen
- Anbau von Emmer unterstützt die Bioverdiversität
- sehr lecker in der kalten und warmen Küche

Was ist das Besondere an unserem Emmer Urweizen?

Emmer-Heinz-Rapp-005_20

Topfruits ganze, rohe Bio Emmer Urkörner sind 100 % naturbelassen und bieten Ihnen ein breites Spektrum an Ballast- und Mineralstoffen, Vitaminen sowie pflanzlichen Aminosäuren. Neben dem hohen Gehalt an Magnesium, Eisen, Zink, Selen und Mangan sticht beim Emmer insbesondere der hohe Folsäuregehalt hervor. Dieser liegt im Vergleich zu normalem gezüchteten Weizen um bis zu 20 % höher. Zudem beherbergen die Körner des Urgetreides die Vitamine B1, B6 und E. Da Emmer so reich an wertvollen Ballaststoffen ist und ein ausgewogenes Profil an Nähr- und Mineralstoffen aufweist, ist er ein ideales Korn für die gesunde Vollwert-Küche und bereichert eine ausgewogene Ernährung. Im Gegensatz zu Kulturweizen ist das im Zweikorn und anderen alten Getreidesorten enthaltene Gluten sogar für viele Weizenallergiker verträglich und hat weniger Beschwerden oder Verdauungsprobleme zur Folge. Das Ur-Gluten hat augenscheinlich eine andere Struktur als das Klebereiweß aus modernen, auf Ertrag maximierten Hybrid-Weizensorten.

Verwendungshinweise für Emmer Urweizen

Emmer eignet sich hervorragend sowohl für die kalte als auch warme Küche. Obwohl die Körner einen geringeren Gliadin-Gehalt im Kleber-Anteil haben, als es beim Weizen der Fall ist, ist unser Zweikorn bei der Verwendung in Backwaren sehr beliebt. Von unseren Kunden und aus eigener Erfahrung wissen wir, dass sich Zweikorn unter anderem wunderbar zum Backen kräftiger Brote eignet. Hierfür empfehlen sich insbesondere Rezepte mit Sauerteig und langer Teigführung, denn dadurch werden die Backwaren aus Emmer noch wertvoller und verträglicher. Außerdem sollten Sie den Teig nur wenig kneten, da Teige aus Urgetreide empfindlich auf zu intensives Kneten reagieren.
Im Geschmack ist das Urkorn intensiver als Weizen oder Dinkel. Auch den Teig färbt es etwas dunkler, als man es von herkömmlichem Getreide gewohnt ist. Darüber hinaus lassen sich aus dem Urgetreide süße Backwaren wie Pfannkuchen oder Waffeln und leckere Pasta herstellen. Gekochte Emmerkörner können Sie als kernige Beilage, in Aufläufen und Bratlingen oder als Einlage für Salate, Eintöpfe und Suppen verwenden. Hierfür bringen Sie den Emmer in einem Topf mit Wasser zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, wird der Herd ausgeschaltet. Der Emmer bio sollte dann 20 bis 30 Minuten köcheln und quellen. In der Toskana ist übrigens die sogenannte Zweikorn-Suppe (ital. *zuppa al farro*) sehr beliebt. Bierkenner schwören auf Emmer Bier, welches besonders würzig schmecken soll.

Botanische Informationen zum Emmer Urkorn

Emmer (*Triticum dicoccum*) ist ein uraltes und besonders ursprüngliches Spelzgetreide. Seine zweite Bezeichnung ?Zweikorn? verdankt es der Tatsache, dass an jeder Ähre pro Spindelstufe immer zwei Körner wachsen. So unterscheidet er sich auch von seinem Verwandten, dem Einkorn. Emmer hat sehr lange Halme und ist deshalb sehr standfest und generell recht anspruchslos. Wie alle Spelzgetreide sind seine Körner von einer festen Hülle umgeben. Dieses schützt das Urkorn vor Feuchtigkeit und unerwünschten Umwelteinflüssen. Gleichzeitig macht es die Ernte aufwendiger, da jedes Korn vor dem Verkauf und jeglicher Weiterverarbeitung aus dieser Hülle gelöst werden muss. Trotz des Aufwands liegt es sehr am Herzen, solche alte Getreidesorten zu erhalten! Würden sie vom Markt verschwinden, gäbe es am Ende nur noch Hybridsorten, die für den Menschen viel weniger verträglich sind.

Geschichte von Emmer: Beliebt, vergessen, neu entdeckt

Der uralte Emmer wurde bereits von den Ägyptern, den alten Griechen und in Babylon angebaut. Bis ins Mittelalter war es eines der wichtigsten Hauptgetreide der Menschheit. Im Jahr 2017 fanden Forscher sogar eine mehrere tausend Jahre alte Proviantdose mit Emmer in den Schweizer Alpen. Mit der Intensivierung der Landwirtschaft und der Züchtung neuer Sorten wurde Emmer jedoch zunehmend uninteressanter. Ertragreicherer Hart- und Weichweizensorten eroberten die Landwirtschaft. **Der Ertrag bei Emmer fällt um mehr als 50 % geringer aus als beim Weizen.** Zudem spricht er nicht auf chemische Düngemittel an und die Ernte bedarf einiger Erfahrung. Nach der Ernte kommt die Besonderheit der festen Spelze zum Tragen. Diese müssen nämlich in einem separaten Schritt entfernt werden. Aus Gründen der Ertragsmaximierung und intensiver Landwirtschaft geriet Emmer in Vergessenheit, bis jetzt. Seit einigen Jahren setzen Bio Landwirte wieder vermehrt auf Biodiversität und wollen alte, ursprüngliche Kulturgetreide wieder beleben. Und so auch das genügsame Zweikorn. Da es züchterisch kaum verändert ist, ist es ein ganz besonderes Korn mit langer Tradition. Sein Nährstoffprofil macht es zu einer Bereicherung für eine ausgewogene Ernährung und der kräftig aromatische Geschmack bringt Abwechslung in Brot- und Nudelteige. Und natürlich sprechen die Vorteile im Anbau für

eine Wiederbelebung des Emmerkorns.

Anbau, Ernte und Verarbeitung unseres Emmer Urgetreides

Viele Vorteile sprechen für einen Anbau des Emmerkorns. Zum einen trägt Emmer dazu bei, die biologische Vielfalt zu sichern und trägt zum Schutz und zum Erhalt unserer Umwelt bei. Da der Zweikorn nicht auf eine konventionell-chemische Düngung anspricht, verzichten die Landwirte auf den Einsatz derartiger Chemikalien. Eine Unkrautbekämpfung erfolgt nur in Handarbeit. Dennoch ist das Urkorn wenig krankheitsanfällig und sehr genügsam. Der Anbau kann problemlos auf trockenen Böden erfolgen. Es handelt sich um eine ideale Pflanze in später Fruchtfolge für eine extensive Landwirtschaft. Wenn Sie Emmer kaufen, tragen auch Sie zum Erhalt alternativer Kulturpflanzen bei. Bei der Ernte ist jedoch Geduld gefragt: Das Urgetreide darf auf keinen Fall zu früh geerntet werden, da für ein erfolgreiches Dreschen der optimale Reifegrad erreicht sein muss. Der von uns angebotene, ganze Bio Emmer unterliegt keiner weiteren Verarbeitung. Sie bekommen ein reines Naturprodukt, das sie mit wertvollen Pflanzeninhaltstoffen versorgt und gleichzeitig zum Umweltschutz beiträgt.
Bei einem Preisvergleich zwischen herkömmlichem Weizen und Urgetreiden ist immer zu beachten, dass der Anbau schwieriger und weniger ertragsreich ist. Da die Halme der Urgetreide-Sorten sehr lang werden, muss darauf geachtet werden, dass sie nicht umkippen und die Ernte dadurch verloren geht. Emmer erreicht lediglich 50 % des Ertrages von Brotweizen, Einkorn sogar nur 25 %. Trotzdem ist die Nachfrage in den letzten Jahren nach diesen Produkten gestiegen.

Getreide und Saaten als Krisenvorsorge

Getreide und andere natürliche Saaten in Rohkostqualität sind die ideale Krisenversorgung. Niemand weiß, wann wieder Zeiten auf uns zukommen werden, in denen wir über Vorräte und Reserven jeder Art froh sind. Niemand wünscht sich solche Zeiten und angesichts eines grenzenlosen Lebensmittelangebotes in jeder beliebigen Menge kann sich das auch in der heutigen Zeit auch niemand so richtig vorstellen. Wir sollten jedoch bedenken, dass dieser ganze Überfluss von einer reibungslosen Logistik und Infrastruktur abhängt. Wenn hier, aus welchen Gründen auch immer, Sand ins Getriebe kommt und der Nachschub nicht mehr reibungslos funktioniert, dann sind die Regale in den Märkten schnell leer! Es lohnt sich also sicherlich darüber nachzudenken, ob man nicht die eine oder andere Notration im Keller oder in der Speisekammer haben sollte – wenn man nicht gerade auf dem Land wohnt und in der nächsten Nähe noch Bauernhöfe hat, bei denen man sich versorgen kann.

Ganze Saaten aller Art sind als Notreserve bestens geeignet. Vollkorn-Saaten liefern Energie und jede Menge Mineralien und andere Vitalstoffe und sie sind SEHR lange lagerfähig. Wenn man die Saat vakuumiert und so lagert, dass sie vor Ungeziefer geschützt ist, dann sind ganze, ungemahlene Saaten wie Amaranth, Weizen, Reis, Mais, Hirse, Sesam oder Quinoa problemlos jahre- oder jahrzehntelang lagerfähig, ohne dass sie an Qualität und Inhaltsstoffen verlieren. Das MHD, welches immer viel Sicherheitsspielraum enthält, mag nach Jahren der Lagerung abgelaufen sein, aber für den Nährwert spielt das keine Rolle. Selbst Ölsaaten wie Kürbis, Chia, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne lagern sich jahrelang und liefern dann immer noch hochwertigste Nahrung mit der man sich in der Krise bestens versorgen könnte.

Allgemeine Hinweise zum Emmer Korn

Zutaten: 100 % Emmer bio
Lagerung: Kühl und trocken lagern. Vor Feuchtigkeit schützen.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Emmer, Bio Urgetreide, ganzes Korn, 100% Natur"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1430 kj
Brennwert kcal	341 kcal
Fett	2.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.1 g
Kohlenhydrate	63 g
davon Zucker	3.3 g
Ballaststoffe	9.5 g
Eiweiß	10.8 g
Salz	0.001 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwertangaben des Khorasan Urweizen unterliegen natürlichen Schwankungen.