



Nutzung und Inhaltsstoffe

Einkorn kann für Brot, Nudeln und Gebäcke genutzt werden. Er wird aus Kostengründen aber meist nur als Beimischung verwendet. Wegen seines sehr weichen Klebers und dem geringen Backvolumen sind freigeschobene Brote kaum möglich, nur Kastenbrote gelingen. Einkorn hat einige besondere wertsteigernde Inhaltsstoffe. Er besitzt gegenüber Weichweizen das Vier- bis Achtfache an Lutein, ein natürliches Carotinoid.

Deshalb sind seine Produkte deutlich gelb gefärbt. Daneben besitzt Einkorn besonders hohe Gehalte an Mangan, Zink und Selen, die für viele Enzymfunktionen wichtig sind, sowie Alkylresorcinole, das sind Antioxidantien, und Tocopherole, eine Vorstufe des Vitamin E. Einkorn hat ein deutlich intensiveres, würziges Aroma als Weichweizen, schmeckt leicht nussig und enthält Gluten.

Zum Weiterlesen: Miedaner und Longin, 2017. Unterschätzte Getreidearten. 2. Auflage. Agrimedia, Erling Verlag, Clenze

Bildnachweise: Miedaner & Longin (1-5,7), Vollkornbäckerei Siebenkorn GmbH (6)

Einkorn

(*Triticum monococcum*)

Einkorn gehört mit Emmer zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Mit ihnen begann die Landwirtschaft im „Fruchtbaren Halbmond“ vor rund 12.000 Jahren. In Europa erschien Einkorn um 5.500 v. Chr., verschwand in der frühen Bronzezeit, wird inzwischen aber wiederkultiviert.

Merkmale

Einkorn ist eine ursprüngliche Weizenform und gehört zur Familie der Süßgräser (*Poaceae*). Die Pflanze wird bis zu 1,4 Meter hoch. Die zierliche hellgrüne Ähre besitzt einkörnige Ährchen, daher der Name.



3 Minuten Info

Einkorn (*Triticum monococcum*)

links: Einkornähren zur Blüte

rechts: reife Einkornähren

Einkorn im Spelz (Vesen)

entspelztes Einkorn



Herkunft und Geschichte

Einkorn stammt wie die meisten Weizenformen aus Westasien, dem so genannten „Fruchtbaren Halbmond“. Er gehört zu den Gründerpflanzen der Landwirtschaft und kam mit der ältesten bäuerlichen Kultur der Jungsteinzeit (Bandkeramik-Kultur) etwa 5.600 - 5.000 v. Chr. nach Deutschland. Dort wurde er bis in die Bronzezeit angebaut, verschwand dann aber wegen seiner geringen Leistungsfähigkeit. Er war immer ein „Lückenbüßer“, der vor allem bei sehr harten Anbau- und Witterungsbedingungen zum Tragen kam. Die Gletschermumie „Ötzi“ hatte Einkorn als Proviant in ihrem Beutel.

Anbau und Züchtung

Einkorn wird nur noch in wenigen Regionen Deutschlands, Österreichs, Italiens, Ungarns und Frankreichs angebaut. Er findet sich vor allem in der ökologischen Landwirtschaft und in landwirtschaftlichen Grenzlagen, wie etwa den Mittelgebirgen. Einkorn ist ein Spelzgetreide: die Körner bleiben fest in den Hüllspelzen eingeschlossen und bilden eine „Vese“. Sie müssen in der Mühle vorsichtig durch den Gerbgang entfernt werden. Die meisten Sorten sind Wechseltypen, sie können sowohl im Herbst als auch im Frühjahr gesät werden. Einkorn wird in der Vese ausgesät, weil bei der Entspelzung die Gefahr einer Verletzung des Keim-

lings zu groß ist. Ein feines Saatbett und Walzen nach der Saat sind entscheidend, um rasches Auflaufen zu fördern und ein lückiges Feld zu vermeiden. Die Aussaatstärke liegt bei 180-200 kg Vesen/ha.

Wegen der langsamen Jugendentwicklung muss ein effizientes Unkrautmanagement betrieben werden. Hacken und Striegeln sind bei etwas breiterem Reihenabstand möglich. Aufgrund der Vesen ist Einkorn robuster und resistenter gegenüber Schädlingsbefall als unbespelztes Getreide. Ein geringerer Einsatz von Fungiziden ist dadurch ebenfalls möglich. Der Anbau von Einkorn kann wegen der schlechten Stand-

festigkeit nur bedingt intensiviert werden. Ein ökologischer Anbau liefert praktisch dieselben Erträge wie ein konventioneller. Sie liegen bei 35 - 40 Prozent der Weichweizen-erträge, wobei aber 40 Prozent der Ernte Spelzen sind. Deshalb muss der Landwirt deutlich höhere Preise erzielen, um konkurrenzfähig zu sein. Die Ernte erfolgt etwa drei Wochen nach Hafer. Heute ist der Anbau von Einkorn interessant, weil er die Vielfalt auf den Äckern erhöht (Biodiversität) und uns dadurch als Kulturpflanze mit agronomisch wichtigen Eigenschaften (genügsam, unanfälliger für Krankheiten und Schädlinge) erhalten bleibt.