

Eine Ähre ist unglaubliche vier Finger dick, eine andere steckt im Sträflingskittel: Altes Getreide sieht spektakulär aus. Darin steckt viel mehr Gesundheit als in modernem Weizen oder Roggen.

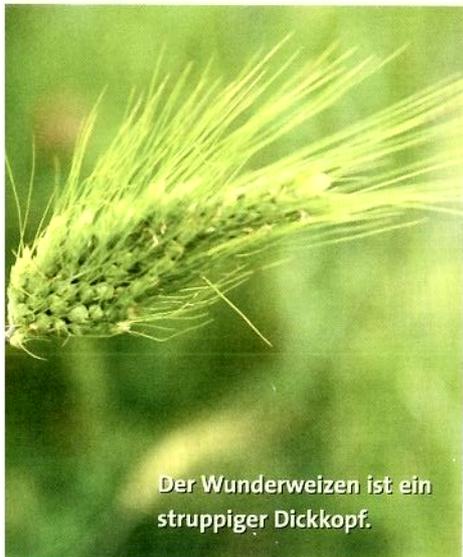
# Paradiesgerste und Wunderweizen

**W**enn Millionen Rotschöpfe freundlich nicken, kann es sich nur um ein riesiges Feld mit Rotem Emmer handeln. Sein Nachbar, der Weiße Dinkel, grüßt mit silbrig schimmernden Köpfen zurück. Hier schiebt sich Schwarzer Emmer in den blauen Himmel, dort leuchten die bunten Streifen von Werders Erbe auf. Die Farben der alten Getreidearten ziehen wie im Film an uns vorbei, während Uwe Wüst ihre Namen nennt: Rauscheblatt, Bienenblüte oder Waldstaudenroggen.

Der Landwirt hat uns auf eine faszinierende Getreidesafari mitgenommen. Sein Lieferwagen rumpelt über 150 Hektar Land. Sie strecken sich, groß wie 300 Fußballfelder, im nordbadischen Königheim-Brehmen bei Tauberbischofsheim aus und lassen sich vom Wald umarmen. Beim Wunderweizen mit vier Finger dicken Ähren stoppen wir. Daneben zeigt die Rosenblüte ihre Körner. „Sie öffnet die Ähre bei Sonne und schließt sie abends wieder“, erklärt Uwe Wüst. Ob sich die Dinkelart mit dem rötlichen Halm für eine Blume hält?

Sie lebt als eine von 40 historischen Getreidearten auf dem Demeterhof. Hier wachsen die Halme bis viermal höher als die klein gezüchteten Stängel, auf denen moderner Weizen oder Roggen sitzen. Zu ihnen müsste man sich bücken. Diese Riesen aber kann man umarmen, während ihre Ähren am Kinn kitzeln. Dabei wird man, was seltsam ist, ganz ruhig. Allerdings scheint der Wind eifersüchtig zu sein: Immer wieder greift er ins Feld,

Auf den Feldern von Uwe Wüst lebt  
der Klatschmohn gern.



Der Wunderweizen ist ein  
struppiger Dickkopf.

dann legen sich die Halme raschelnd hin  
und lassen sich kämmen.

Schon das Alte Testament erzählt von  
wogenden Getreidefeldern. Aus der Hei-  
mat der Bibel, dem Nahen Osten, breite-  
te sich die Gräserpflanze mit den sät-  
tigen Körnern bis Europa aus. Hier  
säten die Menschen vor 7500 Jahren zum  
ersten Mal Getreide. Dem Ackerbau zu-  
liebe gaben sie ihr hektisches Jäger- und  
Sammelerleben auf und zogen in jung-  
steinzeitliche Pfahlbauten. Darin fanden  
Archäologen Gefäße mit Gerstenkörnern  
und Resten von Emmerbrei. Ötzi, die be-  
rühmte Mumie aus dem Eis, trug Einkorn

in der Tasche, als ihn die Alpengletscher  
schluckten. Diese drei ältesten Arten,  
nämlich Gerste, Emmer und Einkorn,  
kamen neben vielen anderen bis ins 19.  
Jahrhundert regelmäßig auf den Tisch.

Damals störte es niemanden, dass jede  
Art ihren eigenen Kopf hat. In der hauch-  
zarten Ährenspindel des Einkorns steckt  
zum Beispiel nur ein Samen, in der des  
dickeren Emmers wachsen zwei. Moder-  
ner Weichweizen bringt es auf vier oder  
mehr Körner, ein Vorteil im Wettlauf um  
immer mehr Ertrag. Weil Dünger aus his-  
torischen Arten nicht mehr Menge her-  
ausquetschte, humpelten sie hinter Stan-

dardgerste oder genormtem Roggen her. Diese paar Rekordler durften bleiben und dem Land nach dem Zweiten Weltkrieg ihren grünen und goldfarbenen Stempel aufdrücken. Währenddessen verschwanden die vielen Farben tausender Unterarten vom Acker, sogar die Bauern vergaßen ihre Namen. Von der alten Pracht blieben nur verblassende Kitschbilder, auf denen ein Sämann durch hohe Halme schreitet.

50 Landwirte in Deutschland, darunter Uwe Wüst, holen das Urgetreide seit einigen Jahren ins bunt schillernde Leben zurück. Die Zucht kostet ihn wenig Aufwand. So züchtet er nie die Giftspritze, wie er sagt, um „wunderschöne Blumen als Unkraut“ niederzuknüppeln. Darum steigen aus seinen Feldern keine Pestizidparfums auf, sondern süßwürzige Düfte. Der gelbe Bokharaklee hält seine Fackel zwischen Paradiesgerste hoch, ein Meer blauer Kornblumen wogt zwischen Schwarzhafers. An dessen Halmen klettern rosa Ackerwinden. Nektar und Samen der seltenen Gewächse locken rare Schmetterlinge und Vögel an.

Nach der Saat im März knattern bei Wüst grundsätzlich keine Maschinen mehr durchs Feld. Darum bauen seltene Rebhühner ihre Nester am Fuß der Halme. Obwohl sie wie kleine Fasane aussehen,

Geht es auch allen gut? Schlägt irgendwer aus der Art? Uwe Wüst begutachtet mannshohen Weizen und prüft die Ähren des Schwarzhafers (rechts).



Heute sind solche Kränze nur noch Schmuck für Haus und Hof. Früher waren es Glücksbringer.



verstecken sich die Moppelchen scheu zwischen den aufragenden Stängeln, die Uwe Wüst nie klein züchten würde. Plötzlich flitzt ein Feldhase über den Weg. Der Tierfreund erinnert sich: „Als ich den Hof von meinem Vater übernahm, der kein Bio-Bauer war, gab es die kaum noch.“ Naturschutz war ihm immer wichtig,

## Die Hexe im Getreide

Sie schleicht den ganzen Tag durchs Feld, ihre roten Augen blitzen böse über einer schwarzen Nase. Im Norden hieß die Hüterin des Getreides zwar „Kornmuhme“ und im Süden „Kornmutter“, aber besonders fürsorglich benahm sich die sagenhafte Feldgöttin deshalb nicht. Kinder schreckte man bis ins 20. Jahrhundert mit der Sage, damit die nicht im wertvollen Korn tobten. Sonst würde die Hexe sie mit langen Krallen holen und für immer in ihre Erdhöhle werfen. Heute lässt man nur noch als Erinnerung an die Muhme die letzten Halme nach der Ernte stehen, formt sie wie einen Körper und bindet eine Schürze darum. Früher verlangte die Korngöttin dieses Opfer. Sonst würde es im nächsten Jahr keine gute Ernte geben. Im Volksglauben beschützten auch Sträuße aus Ähren und Feldblumen das Haus. Arbeiter pflückten einige der letzten Halme, banden sie zum Kranz und überreichten sie dem Gutsherrn, der den blumigen Glücksbringer an den Türbalken hing.

Luzerne fühlen sich in der Gesellschaft des schwarzen Emmers wohl. Der Nektar der lila Futterpflanze schmeckt Schmetterlingen.

heute profitiert er sogar davon. Er pflügt viel flacher als konventionelle Landwirte, so passiert den Regenwürmern nichts, die sich weiter durch die Erde wühlen, damit sie lebendig bleibt. „Während andere düngen, lasse ich die Natur für mich arbeiten,“ sagt er.

„Vorwärts gehen durch Zurückdenken“, nennt Landwirt Wüst die simple Methode. Sie bringt nicht den Ertrag zurecht gespritzter Hochleistungssorten. Bis jetzt. Aber eines Tages wird sie ihn sogar schlagen, prophezeit er. Der Boden müsse sich nur vom herkömmlichen Anbau erholen: „Mit der Gesundheit kommt die Fruchtbarkeit“. Tatsächlich steigt sein Ertrag schon jetzt jedes Jahr.

Ab Mitte August fahren sie die Ernte zu dritt auf dem Traktor heim. Woanders dauert die Arbeit Wochen, aber wer vier Finger starke Dickköpfe zieht, braucht länger. Der Buchweizen reift gar erst im Oktober. In der Scheune wird das Getreide gereinigt und ausgelesen. Uwe Wüst verwertet auch, was woanders das Etikett „Unkraut“ trägt. Den gelben Leindotter etwa lässt er, wie früher, zu feinem Speiseöl verarbeiten. Dann wird gedroschen. Bei modernen Arten ist die Arbeit damit getan. Aber um das Korn mancher alter Sorten wie Hirse oder Einkorn wickelt sich eine dicke Hülle, die in einem weiteren Schritt geschält werden muss. Immerhin hält der sogenannte Spelz als wetterfester Regenmantel und Sonnenschirm zugleich das Korn gesund. Zuletzt sät Uwe Wüst Körner aufs Feld, den Rest verkauft er.

Dabei kann er bis zu viermal mehr als für Massengebäck verlangen. Denn immer mehr Bäcker greifen zu. Obwohl Einkorn anhänglich an den Fingern klebt und Purpurweizen schwer Wasser aufnimmt, kneten sie das besondere Mehl in Brot und Brötchen. In gut sortierten Reformhäusern stapeln sich loses Korn, Müsli, Nudeln, Grieß, Kuchen und Kekse. Auch



# Fast ein Getreide – und gut für Allergiker

Diese drei gelten als Pseudogetreide, weil man ihre Samen genauso wie Korn verarbeitet. Alle drei isst man wie Reis als Beilage. Zum Brotbacken werden sie mit Weizen-, Roggen- und Dinkelmehl vermischt. Alle drei werden von Gluten-Allergikern vertragen.



## Buchweizen

Amaranth und Quinoa haben Naturkostläden in Deutschland eingeführt, während Buchweizen schon im 14. Jahrhundert aus Asien in den Norden kam. Bauern zündeten nährstoffarme Heide-Ebenen an und säten das genügsame Knöterichgewächs in die warme Asche. Heute vor allem in der Eifel und Lüneburger Heide angebaut. Enthält dreimal so viel Eiweiß wie Getreide. Sein Rutin stärkt die Blutgefäße, beugt also Schlaganfall und Herzinfarkt vor. Schmeckt in Bratlingen, das Mehl in Pfannkuchen.



## Quinoa

Das Gänsefußgewächs kam aus Südamerika und hieß daher auch „Inkaweißen“. Die Samen sehen wie Perlen aus und schmecken in Suppen, Aufläufen oder angebraten als knusprige Beilage zu Gemüse, Salat und Fleischgerichten. Vor dem Essen unter heißem Wasser waschen. Enthält etwa dreimal mehr Magnesium als Weizen.



## Amaranth

Das südamerikanische Fuchsschwanzgewächs war den Azteken heilig. Die kleinen Körner aus den bis zwei Meter hohen Pflanzen geben gekocht eine süße Beilage für Hauptmahlzeiten. Die gemahlene Körner schmecken in Kuchenteigen. Enthält mehr als dreimal soviel Magnesium wie Weizen, das kurbelt die Leistungsfähigkeit an. Besitzt mehr Eiweiß als Milch.

Kindernahrung oder Bier und Schnaps aus Emmer & Co. packen viele in den Einkaufskorb. Und greifen dafür gern tiefer in den Geldbeutel, denn das unbehandelte Getreide macht gesund.

Zum Beispiel machen die alten Sorten mit weniger Kohlenhydraten die Verdauung flott. Die wertvollen Körner liefern mehr Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. So fängt der Eisengehalt von Emmer an, wo der von Weizen aufhört, darum gilt er in Italien als Heilpflanze. Amaranth schießt sechsmal mehr Kalzium an Zähne, Knochen und Muskeln. Schleimstoffe aus Leinsamen beruhigen Sodbrennen, Kamut stärkt das Immunsystem mit reichlich Zink; die Kieselsäure der Hirse

Ullrich Schulze (rechts), Getreide-Kenner von der Landwirtschaftskammer NRW, und Dirk Appel, Erntehelfer bei Wüst, sind sicher: Das wird eine gute Ernte.



# Die wichtigsten alten Getreidesorten



## Kamut

Das Getreide aus der Pharaonenzeit war bis zu den 1940er Jahren verschwunden und tauchte unvermittelt aus einem Steinkasten in einer ägyptischen Grabkammer auf. Ein Bauer im US-Bundesstaat Montana säte 36 der gelblichen Körner aus. Enthält bis 35 Prozent mehr Zink und Magnesium für die Abwehrkräfte. Schmeckt würzig-nussig.



## Emmer

Heißt auch Zweikorn, weil in seiner Ährenspindel zwei Körner sitzen. In Emmer steckt viel mehr Zink und Magnesium als in gewöhnlichem Weizen. Das harte Korn eignet sich für Gries, Nudeln und andere Teigwaren. Das dunkle Mehl klebt nicht gut, darum muss man es schnell kneten (lange Teigruhe).

## Einkorn

Die älteste Weizenart bietet doppelt so viel hochwertiges Eiweiß wie Roggen. Gilt als Schonkost bei Verdauungsstörungen. Enthält viel Beta-Carotin, was Augenkrankheiten vorbeugt. Der gelbe Stoff färbt das feine Mehl aus den schmalen Körnern. Gibt ein vollmundiges, süßes Feingebäck oder herzhaftes Nudeln ab. Traditionell schmeckt Einkorn als Gries in Milchbrei.



## Purpurweizen

In der Schale stecken dreizehn Mal mehr Anthocyane als im herkömmlichen Weizen. Die Farbstoffe röten seine Körner. Beugt der Zellalterung, laut einigen wissenschaftlichen Studien sogar Krebs vor.



## Dinkel

Das Kind von Emmer und Einkorn. Baden-Württemberg zieht heute den meisten Dinkel. Die Hüllen des Dinkelkorns, den Dinkelspelz, (erhältlich auf [www.kirschkerne.de](http://www.kirschkerne.de)) steckte man früher in Kissen. Das soll entspannen und Kopfschmerzen verscheuchen. Die alte Weizenart unterstützt die Heilung von Hautkrankheiten wie Neurodermitis. Die Aminosäure Tryptophan fördert die Bildung von glücklich machenden Serotoninen. Schon Kräuterpäpstin Hildegard von Bingen sagte, dass Dinkel „die Gabe des Frohsinns“ gibt. Mit dem lockeren Teig backt es sich leicht.



Die Feldblumen müssen noch in die Vase, danach ruft Elisabeth Binder die Familie zum Emmer-Brötchen-Brunch.

## Alte Arten, neue Rezepte

Elisabeth Binders Emmer-Hefebrötchen

### Zutaten für 12 Brötchen:

**1 kg Emmer-Schrot, 1 EL Salz, 2 Würfel Hefe, 1 EL Honig, Wasser nach Bedarf, evtl. Kräuter der Provence, Speck oder Zwiebeln kleingeschnitten.**

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben. In eine Vertiefung in der Mitte die Hefe mit Honig und Wasser geben, kurz gehen lassen. Die Zutaten 5 min zu einem Teig kneten, 10 min in der Wärme gehen lassen. Erneut kurz durchkneten, Semmeln formen, diese 5 min auf dem Backblech gehen lassen. Auf 200 Grad vorheizen, 20 min backen.

Wie man Apfelbrot, Gemüsepfanne oder Cremesuppe aus altem Korn macht, zeigt [www.initiative-urgetreide.de](http://www.initiative-urgetreide.de); [www.birkenhof-tuning.de](http://www.birkenhof-tuning.de)

strafft die Haut und kräftigt die Haare. Gluten- und Weizenallergiker vertragen problemlos Amaranth, Quinoa und Buchweizen.

„Das heißt allerdings nicht, dass man nur noch alte Arten essen sollte“, sagt Ullrich Schulze, der an der Landwirtschaftskammer Nordrheinwestfalen gegen das Artensterben auf dem Teller kämpft. „Stattdessen muss das Motto lauten: Vielfalt statt Einfalt in der Getreideküche, denn sie hält gesund.“ Und vertreibt farbliche Langeweile. So lässt Einkorn Brote gelb schimmern, Purpurweizen tönt sie rot. Dabei kommt der Gaumen nicht zu kurz, denn jede Traditionsart schmeckt ganz anders. Knackig-milde, gepoppte Amaranthkörner passen auf Joghurt und Himbeeren ins Frühstück. Hefezopf aus Einkorn versüßt den Tag, und nussige Emmer-Brötchen bieten einen ungewöhnlichen Geschmack.

Elisabeth Binder hat gerade eine Platte voll der kakaobraunen Semmeln aufgetischt. Das Mehl stammt vom eigenen Emmerfeld. Jetzt setzt sie sich in ihren Bauerngarten im fränkischen Feuchtwangen, Esel und Ziegen im Rücken, und beißt genussvoll in eines der flachen Brötchen, die wie kleine Fladen aussehen. Sie schwört auf historische Arten: „Weil herkömmliche Backwaren alle gleich



Getreide-TÜV: Farbe und Maserung der Ähre müssen exakt zu ihrer Art passen.

schmecken. Das deftige Aroma von Emmer ist allerdings für viele ungewohnt“. Genau wie die Emmer-Brötchen, die fünf Tage lang nicht hart werden. „Diese Dinge haben wir nach und nach überrascht festgestellt“, ergänzt ihr Sohn Jochen.

Das Abenteuer der Binders begann 2004. Damals fiel in Jochens Agrarwissenschafts-Vorlesung das Stichwort „altes Getreide.“ Der Sohn telefonierte herum, aber die Genbanken, die altes Korn sammeln, belieferten die Nebenerwerbs-Land-

### Waldstaudenroggen

Der Ur-Roggen spross als Unkraut auf den Weizenfeldern. Weil er mit Frost und karger Erde klarkommt, wurde er bald kultiviert. Obwohl ein Zweimeter-Riese, sind seine Körner viel kleiner als die des Standard-Roggens, bringen also nur halb so viel Ertrag. Anders als Sommergetreide (Saat im März, Ernte ab Juli) wird ein Wintergetreide wie der Ur-Roggen um Johanni (24. Juni) ausgesät und im Jahr darauf geerntet. Viele Ballaststoffe helfen der Verdauung. Der leicht süße Roggen macht Roggenmischbrote kräftiger.



Die Mischung macht´s: Die  
grünen Dinkelähren werten  
den schwarzen Emmer auf,  
findet Jochen Binder.





## Hier gibt es urige Produkte

- Familie Binder verkauft Nudeln, Mehl, Körner, Brand oder Kekse aus Emmer. Wer auf dem Hof Brot im Holzofen backen will, meldet sich unter Tel. (07950) 23 39, Ungetsheim 55, 91555 Feuchtwangen.
- Demeterhof Uwe Wüst, Eselbrunner Str. 4, 97953 Königheim-Brehmen, Tel. (09340) 92 94 17. Korn, Gebäck oder Kindernahrung aus Wüsts Anbau gibt es bei Erdmannhauser GmbH, Tel. (07144) 896 40; [www.naturkost.com](http://www.naturkost.com)
- [www.legena-naturkost.de](http://www.legena-naturkost.de) oder [www.gruenertiger.de](http://www.gruenertiger.de) führen Mehle und vieles mehr aus alten Sorten; Bier gibt es bei [www.riedenburger.de](http://www.riedenburger.de)



Ein Spaziergang durch diese Idylle wirkt wie Seelenbalsam.

wirte nicht. Immerhin erfuhr Jochen Binder, dass jede Region ihre eigenen Arten besaß. So wächst im Osten Deutschlands heute wieder Champagnerroggen. Er passt perfekt zur Region, weil seine langen Wurzeln so tief in den trockenen Boden stoßen, dass er nicht verdurstet. Im Süden fühlt sich Emmer wohl. Ein Freilandmuseum, das ihn anbaut, schickte den Binders schließlich Körner zu.

Heutige Pioniere haben es leichter. Immer mehr Forscher nehmen altes Getreide unter die Lupe, Bundesländer und Museen

starten Initiativen und beraten Bauern. Darum werfen viele die rätselhaften Körner nicht mehr weg, die manchmal in einem alten Kübel aus der Vergangenheit auftauchen. So stieß ein Odenwälder Bauer zufällig auf den großköpfigen Wunderweizen, eine alte Hofsorte. Wer altes Getreide anbaut, kennt sich untereinander, tauscht Körner, sät und wartet gespannt. Ob die Saat noch aufgeht? Wie das neue, alte Getreide wohl aussieht? Zwar übertraf der Wunderweizen die wildesten Spekulationen von Uwe Wüst. Aber als alte Hofsorte strapazierte er auch die Geduld. „Weil wir oft nur wenig Körner zur Verfügung haben, wachsen daraus ein paar Halme. Die vermehren sich jedes Jahr. Getreide ist einjährig, trotzdem dauert es Jahre, bis die Art ein Feld füllt“, so der Landwirt.

Prüft der Bauer das Getreide, kann es sein, dass er mitten im Feld die Fassung verliert. Denn manchmal stößt er auf Ähren, die dort nicht hingehören. Saat wurde früher nicht so streng sortiert wie heute in Monokulturen. So linst zwischen Binders Emmer grüner Dinkel vor. Auf Wüsts Acker glänzten eines Tages ganz unschuldig einzelne Kuckuckskinder, deren dunkel und hell gestreifte Fruchtschalen an einen Kittel erinnern. Da hatte die alte Sorte einen neuen Namen weg: Sträflingsweizen. **Manuela Huber**



Diesen Einkorn-Hefezopf und die Dinkelbrötchen zauberte Uwe Wüsts Frau. Dazu passt ein mildes Emmerbier.