

Ein Landwirt setzt auf Urgetreide

Werner Barrho: Emmer-Anbau wie vor 10 000 Jahren / Aromatische Brote

Mit ökologischem Anbau von Getreide, insbesondere dem Urgetreide Emmer, will der Tüninger Werner Barrho neue Wege in der Landwirtschaft gehen.

Volker Kübler

Tuningen. Der 41-jährige Agrarbetriebswirt hat vor etwa zehn Jahren den Birkenhof in Tuningen von seinem Vater Gottlob übernommen. Auf über 80 Hektar landwirtschaftlicher Flächen wird inzwischen alles biologisch angebaut. Der Verzicht auf mineralischen Dünger und Pestizide kostet ihn Ertragseinbußen, die er gerne in Kauf nimmt.

„Ich wollte einfach raus aus dem

essen
was gut tut & schmeckt

Die große Serie
vom 22.3. bis 30.4.2011

System des Leistungsgedankens immer mehr und noch mehr produzieren zu müssen“. Nach dem Slogan „Zurück zur Natur“ entschied er sich, dem gesundheitlichen Aspekt Vorrang einzuräumen. Die Milchkuhe wurden verkauft und mit der Kälberzucht begonnen. Alle Futtermittel stammen von eigenen Flächen und damit aus biologischer Produktion.

Und was für das Vieh gilt, gilt erst recht für die Menschen. Mit beinahe in Vergessenheit Geratenem setzt er deshalb seit drei Jahren auf Neues: auf Urgetreide. Dinkel baut er auf 2,7 Hektar an und Emmer auf deren vier.

Beides sind Spelzgetreide, bei denen die Getreidekörner von einer fest umhüllenden Spelze eingeschlossen sind, die in dünne Gran-



Der Schwarzemmer (links) gehört zu den ältesten Getreidesorten und ist eine Rarität. Seine Ähren sind dunkel und von einem schützenden Spelz umhüllt. Im Vergleich dazu: in der Mitte Weizen- und rechts Dinkelähren.

nen von einigen Zentimetern Länge auslaufen. Diese Spelze schützen das Korn vor schädlichen Umwelteinflüssen und sorgen gleichzeitig für eine längere Haltbarkeit des Getreides. Die Verarbeitung ist dafür auf-

wendiger: Das Korn muss in einem zusätzlichen Arbeitsschritt aus seiner Hülle gelöst werden. Werner Barrho liegt der Emmer – ein Zweikorngetreide – besonders am Herzen. „So wie ich ihn heute anbaue, wurde er

auch schon vor 10 000 Jahren angebaut“. Der Emmer wächst sehr harmonisch auf den Feldern der Baar und kann dadurch sein natürliches Aroma bestens entfalten, was sich in einer sehr hohen Qualität widerspiegelt.

Fingerspitzengefühl ist bei der Ernte des Emmer gefragt. Sie darf nicht zu früh stattfinden, da für das Ausdreschen der Körner der richtige Reifegrad abgewartet werden muss. Allerdings kann später Regen die Körner zum Quellen bringen und damit die Backqualität mindern.

Aufgrund des geringen Nährstoffbedarfs des Emmer eignet sich dieser besonders gut für den Anbau auf trockenen und mageren Böden. Gleichzeitig zeichnet ihn sein hoher Nährstoffgehalt aus. Gegenüber dem Weizen enthält er weitaus mehr Mineralstoffe, mehr hochwertiges Eiweiß und mehr ungesättigte Fettsäuren. Und das alles bei weniger Kohlenhydraten.

Ein weiterer Vorteil ist sein herzhafter, nussartiger Geschmack. Schon früh stellten die Menschen Brot und Brei, Suppen, süße Waffeln oder auch leckere Pasta aus Emmer her. Heute ergänzt Emmer den Speiseplan in vielfältiger Weise, ganz besonders im Hinblick auf eine biologische und ausgewogene Ernährung.

Aus Emmer hergestelltes Brot hat eine charakteristische dunkle Färbung und ein besonders würziges Aroma, empfehlenswert ist hier ein Brot mit selbst hergestelltem Sauerteig. Auch Nudeln und Pfannkuchen aus Emmer sorgen für eine wohl-

schmeckende und gesunde Abwechslung bei verschiedensten Gerichten.

Obwohl die Klebereigenschaften des Emmers hinsichtlich Brotbackeignung mäßig sind (ähnlich wie bei Roggen) lassen sich mit handwerklichen Geschick (kurzes Kneten, lange Teigruhe) sehr aromatische Brote aus Hefe oder Sauerteig herstellen.

Noch betreibt Werner Barrho was den Emmer angeht reine Direktvermarktung. Weitere Vertriebswege sind noch im Aufbau. Verschiedene Bäckereien, darunter die Bäckereien Steger aus Tuningen und Fleig aus Dauchingen sind bereits auf den Geschmack gekommen und haben Emmerbrot bereits in ihr Backsortiment aufgenommen. Auch der Backmaschinenhersteller Häusler aus Heiligenkreuztal verwendet bei seinen Messeverkostungen Brot aus Emmermehl vom Birkenhof.

Bekanntheitsgrad erlangte das Urgetreide von Werner Barrho zudem durch die speziellen Backkurse der Volkshochschule, die Landfrauen nahmen das Brot in ihren Speiseplan während der Südwestmesse auf und die Hauptschüler aus Dauchingen widmeten sich im vergangenen Herbst eine ganze Woche lang bei dem Projekt „Schrot und Korn“ der Verarbeitung von Emmer.

Anfragen zu weiteren Kooperationen nimmt Werner Barrho jederzeit gerne entgegen – ein Anruf (0 74 64/98 06 83) genügt. Auch frisch gemahlene Mehl oder Emmer zum selbst mahlen kann bei ihm telefonisch geordert werden.

REZEPT: HEFE-EMMER-BROT

Zutaten: 500 bis 700 g Emmermehl, 1–2 TL gemahlene Haselnüsse (muss nicht sein), ca. 300 ml warmes Wasser, 1 Würfel Hefe, 20 g Steinsalz (im restlichen warmen Wasser auflösen, erst zum Hauptteig dazugeben), etwas Olivenöl, nach Belieben auch Brotgewürz, Leinsamen, Sonnenblumenkerne usw.

Vorteig herstellen: Das Mehl in eine Schüssel geben und die Hefe in eine Kühle bröseln, mit ein wenig lauwarmem Wasser übergießen und ca. 20 Minuten gehen lassen, möglichst warm in der Nähe der Heizuna oder

des Kachelofens.

Hauptteig herstellen: Die restlichen Zutaten zu dem Vorteig geben und zu einem weichen, glatten Teig kneten und 30 bis 60 Minuten an einem möglichst warmen Ort gehen lassen. Der Teig sollte sich mindestens verdoppeln. Noch einmal gut durchkneten und das Brot formen oder in eine gut gefettete Kastenform geben und an einem möglichst warmen Ort auf die doppelte Größe aufgehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C ca. 35–40 Minuten backen.



Der Tüninger Werner Barrho hat sich auf dem Birkenhof ganz dem biologischen Anbau von Urgetreide wie Emmer und Dinkel verschrieben.

Fotos: Volker Kübler