

Urgetreide EMMER



Emmer ist eine der ältesten kultivierten Urgetreidearten

Emmer zeichnet sich durch einen herzhaften, würzigen und leicht nussigen Geschmack aus

Emmer enthält hohe Anteile von Kalium, Kieselsäure, Magnesium, Zink, Eisen, Phosphor, B-Vitamine, β -Carotin uvm.

Vorteile:

gesundes volles Korn
hoher Nährwert für eine biologisch ausgewogene Ernährung

Emmer kann zu Müsli, Brot, Blechkuchen, Rührkuchen, Pizza, Gebäck, Suppen, Aufläufen, Emmerotto, Pfannkuchen uvm. verwendet werden

Anbau / Erzeugung



Beim Anbau des **Emmers** gilt für uns die ganzheitliche Betrachtungsweise im Einklang mit der Natur, die sich im wunderbar vollen Geschmack des Urgetreides bemerkbar macht

- Feldbereitung nur mit Gülle, Mist, radionischer Bewellung und EM (effektiven Microorganismen)
- Aussaat mit Spelz (wg. Kornschutz)
- Wachstum des Getreides
- sorgsame Ernte
- Entspelzen in einer Mühle
- eventuell mahlen/schroten
- verpacken

Dadurch leisten wir einen aktiven Beitrag für Gesundheit und Umwelt

Herkunft



In unserem Familienbetrieb wird **Emmer, Dinkel, Roggen & Weizen** (Gerste & Hafer nur mit Spelz) am Rande der Baar und des Schwarzwaldes angebaut

Landwirtschaft In Harmonie mit der Natur so dass sich die natürlichen Aromen bestens entfalten können

**Werner Barrho
Birkenhof 1**

**D-78609 Tuningen
www.birkenhof-tuningen.de**

Tel: +49 (0) 7464 980683

Mobil: +49 (0) 172 7103169

Abholmöglichkeit auch im Haslach
VS-Villingen +49 (0) 173 6312678

Rezept 1

Hefe-Emmer-Brot

500 - 700 g Emmermehl
ca 0,3 l warmes Wasser
1 Würfel Hefe, 20 g (Stein-)Salz
etwas Olivenöl
auch Brotgewürz, Körner wie Leinsamen,
Sonnenblumenkerne, Sesam uvm können
nach Belieben beigegeben werden

Vorteig herstellen:

Das Mehl in eine Schüssel geben und die
Hefe in eine Kuhle bröseln, mit ein wenig
lauwarmem Wasser übergießen und ca.
20 min gehen lassen, möglichst warm in
der Nähe der Heizung oder des
Kachelofens

Hauptteig herstellen:

Das Salz in warmem Wasser auflösen und
mit den restlichen Zutaten zu dem Vorteig
geben und zu einem weichen, glatten Teig
kneten und 30-60 min an einem möglichst
warmen Ort gehen lassen, 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
auf der zweituntersten Schiene
ca. 35-40 min backen

Auch mit Sauerteig kann man natürlich
wunderbare Emmerbrote und
Emmerkuchen backen.

Rezept 2

Hefe-Emmer-Blech Kuchen

400 g Emmermehl
warmes Wasser
5 Eßlöffel Zucker (oder weniger wenn das
Obst süß ist)
1 Prise (Stein-)Salz, 1 Ei, 2 TL Öl, 1
Hefewürfel, ca. 800 g geschälte Äpfel, oder
Pflaumen, Birnen etc., eine Handvoll
gehackte Mandeln, Nüsse oder Rosinen,
Puderzucker

Vorteig herstellen:

Das Mehl in eine Schüssel geben und die
Hefe in eine Kuhle bröseln, mit einer Prise
Zucker und ein wenig lauwarmem Wasser
übergießen und ca. 20 min gehen lassen,
möglichst warm stellen

Hauptteig herstellen:

Den Vorteig mit dem Zucker, Öl und Ei und
warmem Wasser nach Bedarf zu einem
weichen, glatten Teig kneten und 30-60min
an einem möglichst warmen Ort gehen
lassen, Teig sollte sich mindestens
verdoppeln
Noch einmal gut durchkneten und den
Teig auf einem gut gefetteten Blech flächig
ausbringen und mit dem Obst belegen, mit
gehackten Mandeln, Nüsse oder Rosinen
bestreuen
In den kalten Backofen auf die
zweitunterste Schiene schieben und auf
200 Grad hochheizen (in der Zeit kann der
Teig noch ein wenig gehen)
dann bei ca. 200°C 30-45 min backen,
anschl. leicht mit Puderzucker bestäuben

Rezept 3

Emmer-Pfannkuchen

Zutaten (4 Personen):
4 Eier, 1 Prise (Stein-)Salz
160 g Emmermehl (= 8 Eßl.)
250 ml Milch
20 g Zucker (= 1 Eßl.)
Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Eier aufschlagen, mit Salz und Zucker
verrühren. Anschließend das Mehl
löffelweise zugeben bis ein zäher Teig
entstanden ist. Solange rühren bis keine
Klumpen mehr im Teig sind. Die Milch
langsam einarbeiten, bis der Teig die
gewünschte Konsistenz erreicht hat.
Je dünner der Teig, desto dünner werden
die Pfannkuchen
Dann den Teig noch eine halbe Stunde
stehen lassen, damit das Mehl quellen
kann. Einen Eßl. Öl in einer Pfanne
erhitzen und eine Schöpfkelle voll Teig
hinein geben. Solange warten bis die
Oberseite nicht mehr flüssig ist, und dann
den Pfannkuchen wenden.
Von der zweiten Seite fertig backen

Statt Öl kann auch sehr gut Schmalz zum
Backen verwendet werden.
Ein Teil der Milch kann durch
Mineralwasser (mit Kohlensäure) ersetzt
werden