

# Einkorn, Bio Urgetreide, ganzes Korn

## Bio Einkorn Urgetreide – ganzes Urkorn – ursprüngliche und unveränderte Getreidesorte – Alternative für Weizenallergiker

**100 % naturreiner und ursprünglicher Bio Einkorn als ganzes Urgetreide, reich an Ballaststoffen und essentiellen Aminosäuren.** Der Urweizen stammt von wildem Weizen ab und gehört zu den ältesten kultivierten Getreidesorten der Menschheit. Qualitativ hochwertiger Einkorn zeichnet sich durch ein intensiv-aromatisches, nussiges und leicht süßliches Aroma aus. Das ballaststoffreiche Urkorn bietet ein breites Spektrum an Mineralstoffen, liefert essentielle Aminosäuren und enthält das Carotinoid Lutein. Da Einkorn unter allen Getreidesorten den geringsten Anteil an unverträglichen Eiweißen wie Gluten oder Alpha-Amylase-Trypsin-Inhibitoren besitzt, ist er in der Regel auch für Weizenallergiker gut verdaulich. **Ein Hoch auf unveränderte und ursprüngliche Getreidesorten!**

### Vorteile von Einkorn Urgetreide

- 100 % naturreiner Einkorn als ganzes Urkorn
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- hoher Gehalt an Mineralstoffen und Lutein
- Einkorn enthält essentielle Aminosäuren
- für süße und herzhafte Backwaren

### Topfruits Bio Einkorn kaufen – weshalb lohnt es sich?

**Einkorn steckt voller natürlicher Pflanzeninhaltsstoffe und ist eine gute Wahl, wenn Sie auf Weizen sensibel bzw. mit Beschwerden reagieren.** Wer sich am Backen mit Einkorn versucht, wird bemerken, dass die Körner Brote auf natürliche Art und Weise appetitlich gelb färben. Die kräftige Farbe lässt sich auf den hohen Carotinoid-Gehalt des Urkorns zurückführen, allen voran das Carotinoid Lutein. Der sekundäre Pflanzenstoff ist im Einkorn sechs- bis zehnmal häufiger enthalten als in herkömmlichem Winterweizen. Damit ist Einkorn eine echte Alternative zum umstrittenen, gentechnisch veränderten ?Golden Rice?, welcher so bearbeitet wurde, dass er mehr Beta-Carotin enthält. Weiterhin hat das Urgetreide Einkorn einen höheren Gehalt an hochwertigem pflanzlichen Eiweiß als gezüchtete Weizenarten. Unter anderem liefert er essentielle Aminosäuren wie z.B. Phenylalanin und Tyrosin. Auch sein Gehalt an wertvollen natürlichen Mineralstoffen und Vitamin E ist höher als der von Kulturgetreide (z.B. Magnesium, Zink und Eisen). Wie alle Urgetreidesorten enthält er außerdem mehr hochwertige Öle bzw. ungesättigte Fettsäuren. Auch sein Ballaststoffgehalt von rund 8 % ist für gesundheitsbewusste Menschen interessant. Die gute Backfähigkeit von Einkorn wird durch seinen Kleberanteil gewährleistet. Dieses Klebereiweiß hat eine andere und ursprünglichere Struktur als das von Zuchtweizen und ist in der Regel besser verdaulich. Abgesehen vom Gluten gibt es noch einen anderen Faktor für die Verträglichkeit von Weizen: Die enthaltenen Alpha-Amylase-Trypsin-Inhibitoren. ATI-Eiweiße dienen Weizenkörnern als Schutz vor Fressfeinden, indem sie deren Verdauungsenzyme hemmen, und sind auch für Menschen nur schlecht verträglich. Weil der Anteil dieser unverträglichen Eiweiße im Einkorn besonders gering ist, können viele Menschen ihn besser verdauen als andere Weizenarten.

### Verwendungshinweise für Bio Einkorn

**Einkorn kann ganz einfach wie Reis mit der Quellmethode zubereitet werden.** Dafür sollten sie als erstes die ganzen Körner waschen und anschließend über Nacht mit der zwei- bis dreifachen Menge Wasser einweichen. Durch das Einweichen wird die Phytase aktiviert, sodass die im Getreide enthaltenen Mineralien gut bioverfügbar werden. Am nächsten Tag kochen Sie das Urgetreide ca. 20 Minuten lang im Einweichwasser und gießen es in einem Sieb ab. Die Zubereitung von Einkorn ist nicht aufwändiger als die von herkömmlichem Weizen. Wer mag, kann das gekochte Einkorn noch kurz in einer Pfanne mit Öl oder Ghee schwenken. Gekocht wird aus Einkorn eine leckere Beilage zu vielen Gerichten oder als Zutat für eine etwas ausgefallene "Risotto"-Variante.

Selbstverständlich können Sie mit Einkorn auch Backen. Dabei empfiehlt sich eine traditionelle Backweise mit Sauerteig und langer Teigführung, damit der ernährungsphysiologische Wert des Urgetreides noch gesteigert wird.

**Tipp:** Kochen Sie das Einkorn ohne Salz, da dieses auf Getreide mineralisierend wirkt. Das bedeutet, dass auf diese Weise zu viel Natrium mit eingebunden wird. Stattdessen Salz und getrocknete Kräuter erst beim Nachquellen hinzufügen. Gewürzsamen wie Kümmel, Anis oder Fenchel können Sie allerdings schon beim Kochen ergänzen, damit diese ebenfalls ausreichend aufquellen.

**Einkorn lässt sich sowohl für süße als auch für herzhafte Backwaren verwenden.** Wenn Sie das Urkorn als Backzutat verwenden wollen, können Sie die Körner einfach vermahlen. Dank seinem nussigen und leicht süßlichen Geschmack eignet sich das Urgetreide Mehl gut für Waffeln, Pfannkuchen und Brote. Beim Brotbacken sorgt es für eine schöne knusprige Kruste. Gut gelingen auch Teige aus Einkorn-Mehl, die nicht aufgehen müssen, wie zum Beispiel Rühr-, Biskuit- oder Mürbteige. Hefeteig hingegen gelingt aus reinem Einkornmehl nur schlecht, da hierfür die Glutenine benötigt werden. Die gelbliche Farbe des Mehls verleiht allen Gebäckstücken eine schöne Nuance. Übrigens sind Einkornflocken auch eine leckere Müsli Zutat. Wer das Handwerk beherrscht, kann aus Einkorn sogar ein würziges Bier herstellen.

**Zum Keimen und für leckere Sprossen eignet sich unser Bio Einkorn nur bedingt.** Wir bieten diese Samen daher nicht als keimfähig an. Sollte es dennoch funktionieren, freuen wir uns über Berichte, aber bei uns war der Keimerfolg bisher nicht überzeugend,

### Botanische Informationen zum Einkorn

**Mit Einkorn kaufen Sie kein Massenprodukt, sondern ein hochwertiges und wertvolles Lebensmittel.** *Triticum monococcum* ist ein zartes und feines Getreide mit langen Halmen und geringer Standfestigkeit. Da Einkorn zu den Spelzgetreiden gehört, ist das Urkorn von einer Spelze umgeben, die es vor schädlichen Umwelteinflüssen schützt. Seinen Namen verdankt Einkorn der Tatsache, dass aus jedem Absatz der Ähre nur ein Korn wächst. Zuchtweizen wurde hingegen so transformiert, dass er pro Ährenspindel vier oder mehr Körner trägt. Der Ertrag fällt bei Kulturweizen deshalb deutlich höher aus als bei diesem seltenen Urgetreide. Seine Weizenkörner sind recht weich und außerdem kleiner, länglicher und kantiger als ihre gezüchteten Verwandten.

### Herkunft und Tradition von Einkorn Urgetreide

**Archäologische Funde verraten uns, dass Einkorn bereits seit rund 8 000 Jahren zu den Grundnahrungsmitteln des Menschen gehört.** Bei unseren Vorfahren markierte der Anbau von Urgetreiden wie Einkorn, Emmer oder Khorasan den Übergang von Jägern und Sammlern zu sesshaften Bauern. Während der Bronzezeit war Einkorn das wichtigste Getreide der Menschheit.

Bereits ?Ötzi? ernährte sich nachweislich von dieser ursprünglichen Getreidesorte. Als Heimat des Urkorns identifizierten Wissenschaftler die Region um Euphrat und Tigris in Vorderasien, im heutigen Syrien und Irak. Bereits während der Jungsteinzeit verbreitete sich das Urgetreide über weitere westasiatische Gebiete bis hin nach Nordafrika und Europa. Heute sorgen einige wenige ökologische Landwirte dafür, dass das Urkorn nicht in Vergessenheit gerät und wir noch immer von den wertvollen Inhaltsstoffen des Einkorns profitieren können.

## Anbau, Ernte & Verarbeitung unseres Bio Einkorns

**Der Anbau von Einkorn ist sehr aufwändig (die Halme werden sehr lang und es muss immer geschaut werden, dass diese nicht umkippen und die Ernte dadurch zerstören) und geht mit wenig Ertrag des hochwertigen Korns einher (nur 25 % des Ertrages von Brotweizen).** So liegt der durchschnittliche Ernteertrag nur bei 1200 – 2100 kg pro Hektar. Beim Winterweizen sind es im Vergleich 74 Dezitonnen je Hektar. Wegen des geringen Ertrags galt diese Weizenart lange als unrentabel. Aktuell erfährt das weiche, goldgelbe Korn erneut wachsende Aufmerksamkeit. Insbesondere ökologisch arbeitende Landwirte besinnen sich auf den Anbau dieses ursprünglichen Korns zurück. Denn Einkorn hat neben seinen ernährungsphysiologischen Vorzügen auch landwirtschaftliche Vorteile. Als Spelzgetreide verfügt er über eine natürliche Umhüllung, die ihn vor Schädlingen schützt. Weil das Korn deshalb sehr robust ist, sind für einen erfolgreichen Anbau keine Schädlingsbekämpfungsmittel oder Pestizide nötig. Auch sonst ist der Urweizen anspruchslos und wächst auch auf mageren Böden in ausgezeichneter Qualität. Die geringe züchterische Veränderung des Einkorns ist von besonderer Bedeutung für den ökologischen Landbau. Dennoch wird das Urkorn noch immer nur auf wenigen Hektar in Deutschland, Österreich, Italien, Frankreich und Ungarn angebaut. Nach der Ernte muss Einkorn entspelzt werden, so wie das unter anderem bei Dinkel der Fall ist.

## Allgemeine Hinweise zu Topfruits Einkorn

**Inhalt:** Erhältlich in der 1 kg oder 3 kg Packung.

**Lagerung:** Dunkel und trocken, vor Hitze schützen.

**Haltbarkeit:** Bei richtiger Lagerung mindestens 12 Monate.

[Zum Produkt](#)

## Nährwertangaben zum Produkt "Einkorn, Bio Urgetreide, ganzes Korn"

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1463 kj
Brennwert kcal	346 kcal
Fett	3.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	60 g
davon Zucker	2.1 g
Ballaststoffe	8.2 g
Eiweiß	15 g
Salz	0.01 g

## Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte des Bio Einkorns unterliegen natürlichen Schwankungen.