

Inhalt

1 Einführung	9
Unterschätzte Getreidearten – warum?	9
Ein kurzer Einblick in die Pflanzenzüchtung.....	11
Entstehung der Weizenformen	14
2 Die ganz Alten – Einkorn und Emmer	19
Der Beginn des Ackerbaus mit Einkorn und Emmer.....	19
Verbreitung von Einkorn und Emmer.....	21
Vergleiche mit Einkorn und Emmer	24
Verarbeitungseigenschaften und gesundheitlicher Mehrwert	30
Einsatzpotenzial von Einkorn und Emmer	34
Züchtung und Sorten	34
3 Das Schwabenkorn – Dinkel	37
Herkunft und Geschichte.....	37
Aktuelle Verbreitung	39
Anbau – Ergebnisse und Erfahrungen	40
Die »Reinheit« des Dinkels	45
Ist Dinkel gesünder als Weichweizen?	48
Verarbeitung – Vielfalt an Produkten und Qualitäten	49
Züchtung und Sorten	57
4 Anbauvarianten für Einkorn, Emmer und Dinkel	59
Auch Dinkel, Emmer und Einkorn mögen gute Klima- und Bodenbedingungen.....	59
Einsatz von Pflanzenschutzmitteln	59
Auswirkung alternativer Anbauformen: Konventionell versus ökologischer Landbau	60
5 Stoff für Nudeln – Hart-/Durumweizen	67
Herkunft und Geschichte	67
Aktueller Anbau und Ertragserwartungen	68
Durumanbau in Deutschland erfordert besonderes Augenmerk.....	71
Winterdurum.....	73
Erfolgreicher Durumanbau – Hege und Pflege eines Sensibelchens	74
Biodurum – noch schwieriger zu produzieren	76
Der Stoff, aus dem die Nudeln sind	76
Warum Hartweizenmehl nicht zum Backen verwenden?	84

YAN-Nudeln – exotisch, aber wie für Hartweizen gemacht	86
Regionale Produktion ist umweltschonend und liefert beste Inhaltsstoffe	86
Züchtung und Sorten	88
6 Herkunft unbekannt – Khorasan-Weizen	91
Geschichte und Verbreitung	91
Verwendung, Anbau und Ertrag	92
7 Macht Weizen wirklich krank und dick?	95
Was ist Gluten?	95
Drei anerkannte Krankheitsbilder durch Weizen (und seine Verwandten)	96
Gerüchte und (wissenschaftliche) Fehlinterpretationen zu Weizen	99
(Vollkorn-)Weizen ist zentraler Bestandteil einer gesunden Ernährung.....	102
8 Wie im Märchen – Hirszen	103
Herkunft und Geschichte	103
Anbau, Verwendung und Ertrag	106
Sorghum-Hirse für Bioenergie.....	109
9 Zu gut für Ziegen und Schafe – Staudenroggen	113
Verschiedene Roggentypen	113
Herkunft und Geschichte	115
Verwendung, Anbau und Ertrag des Waldstaudenroggens	116
Züchtung und Ertragsvergleich bei modernem perennierenden Roggen	119
Ein zukunftsweisendes Konzept	121
10 Arten für die Zukunft	125
Sieht nicht aus wie Getreide – Buchweizen, Reismelde und Amarant.....	125
Chia – Superfood der Azteken?	134
Allesköninger aus der Steppe – Mehrjähriges Weizengras (<i>Thinopyrum intermedium</i>)	137
Gelbes Brot und rote Brötchen – Bunte Weizenformen	142
Literatur	149
Nützliche Adressen	151
Bildquellenverzeichnis	153
Ausgewählte Rezepte	154
Sachwortregister.....	165