

# Inhalt

<b>1 Einführung</b>	<b>9</b>
Unterschätzte Getreidearten – warum?	9
Ein kurzer Einblick in die Pflanzenzüchtung	11
Entstehung der Weizenformen	14
<b>2 Die ganz Alten – Einkorn und Emmer</b>	<b>19</b>
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
<b>3 Das Schwabenkorn – Dinkel</b>	<b>37</b>
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
<b>4 Anbauvarianten für Einkorn, Emmer und Dinkel</b>	<b>59</b>
Auch Dinkel, Emmer und Einkorn mögen gute Klima- und Bodenbedingungen	59
Einsatz von Pflanzenschutzmitteln	59
Auswirkung alternativer Anbauformen: Konventionell versus ökologischer Landbau	60
<b>5 Stoff für Nudeln – Hart-/Durumweizen</b>	<b>67</b>
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
<b>6 Herkunft unbekannt – Khorasan-Weizen</b>	<b>91</b>
Geschichte und Verbreitung .....	91
Verwendung, Anbau und Ertrag .....	92
<b>7 Macht Weizen wirklich krank und dick?</b>	<b>95</b>
Was ist Gluten? .....	95
Drei anerkannte Krankheitsbilder durch Weizen (und seine Verwandten) .....	96
Gerüchte und (wissentliche) Fehlinterpretationen zu Weizen .....	99
(Vollkorn-)Weizen ist zentraler Bestandteil einer gesunden Ernährung .....	102
<b>8 Wie im Märchen – Hirsen</b>	<b>103</b>
Herkunft und Geschichte .....	103
Anbau, Verwendung und Ertrag .....	106
Sorghum-Hirse für Bioenergie .....	109
<b>9 Zu gut für Ziegen und Schafe – Staudenroggen</b>	<b>113</b>
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
<b>10 Arten für die Zukunft</b>	<b>125</b>
Sieht nicht aus wie Getreide – Buchweizen, Reismelde und Amarant .....	125
Chia – Superfood der Azteken? .....	134
Alleskönner 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