

Inhalt

1	Einführung	7
	Unterschätzte Getreidearten – warum?	7
	Ein kurzer Einblick in die Pflanzenzüchtung	10
	Entstehung der Weizenformen	12
2	Die ganz Alten – Einkorn und Emmer	17
	Der Beginn des Ackerbaus mit Einkorn und Emmer	17
	Verbreitung von Einkorn und Emmer	19
	Vergleiche mit Einkorn und Emmer	22
	Verarbeitungseigenschaften und gesundheitlicher Mehrwert	31
	Einsatzpotenzial von Einkorn und Emmer	34
	Züchtung und Sorten	35
3	Das Schwabenkorn – Dinkel	37
	Herkunft und Geschichte	37
	Aktuelle Verbreitung	39
	Anbau – Ergebnisse und Erfahrungen	40
	Die »Reinheit« des Dinkels	44
	Ist Dinkel gesünder als Weichweizen?	48
	Verarbeitung – Vielfalt an Produkten und Qualitäten	48
	Züchtung und Sorten	56
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
Glasigkeit	79
Proteinqualität	81
Farbe der Pasten	83
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 (wissentliche) Fehlinterpretationen zu Weizen	99
(Vollkorn-)Weizen ist zentraler Bestandteil einer gesunden Ernährung	102
8 Wie im Märchen – Hirsen	103
Herkunft und Geschichte	103
Anbau und Verwendung der Rispenhirse	106
Moderne Ertragsversuche	107
Sorghum-Hirse zur Körnerproduktion	110
Sorghum-Hirse für Bioenergie	112
9 Zu gut für Ziegen und Schafe – Staudenroggen	117
Verschiedene Roggentypen	117
Herkunft und Geschichte	119
Verwendung, Anbau und Ertrag des Waldstaudenroggens	120
Züchtung und Ertragsvergleich bei modernem perennierenden Roggen	123
Ein zukunftsweisendes Konzept	125

10 Arten für die Zukunft	129
Sieht nicht aus wie Getreide – Buchweizen, Reismelde und Amarant	129
Chia – Superfood der Azteken?	140
Alleskönner aus der Steppe – Mehrjähriges Weizengras (<i>Thinopyrum intermedium</i>)	143
Gelbes Brot und rote Brötchen – Bunte Weizenformen	148
Literatur	155
Nützliche Adressen	158
Bildquellenverzeichnis	160
Ausgewählte Rezepte	161
Sachwortregister	172