

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 (wissenschaftliche) 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 |