

# Bio Emmer (ganzes Korn)

Wir in der Biomühle Eiling stehen für Transparenz und Nachhaltigkeit. Darunter verstehen wir, dass wir Ihnen naturbelassene Erzeugnisse mit Herkunftsnachweis bieten und Sie dadurch einen Gesundheitsgewinn haben. Unseren Emmer beziehen wir hauptsächlich vom Bioland Hof Iburgshof in Belm. Emmer ist ein Spelzgetreide, d.h. das Korn ist vom Spelz geschützt. Bei unseren Landwirten geschieht das Entspelzen auf sehr schonende Weise, allerdings kann es bei diesem Vorgang zu Verletzungen des Korns kommen, welches eine Keimunfähigkeit zur Folge haben kann.

Um die biologische Vielfalt zu erhalten und zu fördern, möchten ursprüngliche Getreidesorten vermahlen. So hoffen wir auf alternative Kulturpflanzen, die für den Klimawandel gewappnet sind, z.B. der schwarze Emmer - eine Varietät mit schwarzem Spelz – dieser könnte an Bedeutung gewinnen. Denn die dunkelblauen Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane) schützen das Getreide besonders gut gegen UV-Strahlen.

Ernährungsphysiologisch weist Emmer viele Vorteile auf: er ist besonders eiweiß- und mineralstoffreich, enthält beachtlich viel Magnesium, Eisen und Zink und ist ein verlässlicher Ballaststofflieferant. Weiterhin zeichnet ihn ein hoher Gehalt an Carotinoiden aus, die für Sehkraft und Haut von Bedeutung sind und für den Schutz der Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen.

Daher ist Emmer für die gesunde und natürliche Küche ein einmaliges, wertvolles Getreide.

Für Allergiker, die eine Überempfindlichkeit gegenüber Weizen haben, kann Emmermehl eine gute Alternative sein, ist jedoch auch glutenhaltig, daher für Zöliakiepatienten nicht geeignet.

Brot aus Emmermehl hat eine charakteristisch dunkle Färbung und ein besonders würziges Aroma. Es eignet sich besonders gut für Mürbeteig, Hefengebäck oder Waffeln, für Kuchen oder Knödel, auch Nudeln aus Emmer sorgen für eine leckere und gesunde Abwechslung. Die Backeigenschaften des Emmers sind gut, wenn man folgende Dinge beachtet: längere Teigführung, Säuerung und vorsichtige Knetung!

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1343 kj
Brennwert kcal	321 kcal
Fett	2,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	63,3 g
davon Zucker	3,3 g
Ballaststoffe	8,8 g
Eiweiß	10,8 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Emmer	Ja