

Bio Einkorn (ganzes Korn)

Bereits in den Anfängen der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise, als man auf der Suche nach möglichst ursprünglichem Getreide war, wurde von Rudolf Steiner auf Einkorn aufmerksam gemacht. Doch erst seit ein paar Jahren beginnt eine Wertschätzung dieser Getreideart durch Verbraucher, Bäcker und Landwirte, die zu einer langsamen Ausdehnung der Anbauflächen in einzelnen Regionen führt.

Wurde der Anbau von Einkorn im 20. Jahrhundert wirtschaftlich nahezu bedeutungslos, so wird Einkorn heute doch wieder vermehrt angebaut. Einkorn ist relativ anspruchslos in Bezug auf die Qualität des Bodens. Außerdem ist es resistent gegen viele Schädlinge und kann sich besser gegen die Konkurrenz von Ackerunkräutern durchsetzen als moderne Weizensorten. Besonders charakteristisch für das Einkorn ist der gelbliche Mehlkörper, während die Farbe der Spelzen von weiß über braun bis schwarz variieren kann. Auch in der Festigkeit der das Korn umhüllenden Spelzen gibt es Unterschiede; von bespelztem Erntegut bis dahin, dass die Spelzen bereits beim Drusch abfallen und die Körner nach einer einfachen Reinigung unmittelbar verwendet werden können. Man nennt diese Formen "spelzenfreidreschend". 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.

Da die Erträge recht gering sind und der Anbau und die Verarbeitung aufwändiger, ist dieses Getreide etwas höherpreisiger. Wir bekommen unser Bio Einkorngetreide hauptsächlich vom Biolandhof Iburgshof in Belm.

Für uns in der Biomühle Eiling ist das Mahlen des Einkorns immer etwas ganz Besonderes. Der hohe Gelbpigmentgehalt an Beta-Carotin gibt dem Mehl eine leuchtend gelbe Farbe.

Ernährungsphysiologische Vorteile

Obwohl wesentlich ertragsärmer als Saat-Weizen, enthält Einkorn mehr Mineralstoffe und Aminosäuren als dieser. Einkorn enthält zudem überdurchschnittlich viel Mineralstoffe und Vitamin E.

Gekeimtes Einkorn ist eine interessante und proteinreiche Variante zu anderen Sprossen als Beigabe zum Salat. Dazu das Einkorn in einem Keimgerät oder in einer flachen Schale mit Küchenpapier gut wässern und einige Tage keimen lassen, sobald sich die Keime zeigen, kann es schon verwendet werden.

Vertragen Sie Dinkel, aber auf reagieren allergisch auf Weizen? Dann könnte Einkorn sicher auch eine interessante Alternative sein. Sind Sie allerdings an Zöliakie erkrankt, sollte Sie auch bei Einkorn äußerste Vorsicht walten lassen.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1430 kj
Brennwert kcal	338 kcal
Fett	2,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,01 g
Kohlenhydrate	63,3 g
davon Zucker	3,3 g
Ballaststoffe	8,8 g
Eiweiß	11,5-13,5 g
Salz	0,01 g

Biomühle-Eiling GmbH

USt-IdNr.: DE 270546051,

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Einkorn	Ja