

Vor 5550 Jahren am Bielersee:

Pfahlbauer haben schon Dinkelbrot gebacken

Seit Jahrtausenden gehören Getreidearten und -sorten, die aus Steppengräsern hervorgegangen sind, zur Nahrungsgrundlage der Menschen. Seit etwa 6500 Jahren wird Getreide in Mitteleuropa angebaut. Alte Arten und Sorten, die sich über lange Zeit bewährt haben, werden heute wiederentdeckt.

VON HEIDI WELTER

Am frühesten dürfte die Gerste kultiviert worden sein. Im Niltal wurde schon vor 12 000 Jahren Gerste angebaut. Ausgrabungen bei Assuan förderten sogar 18 000 Jahre alte Gerstenkörner zu Tage.

Die Gerste ist reich an Mineralstoffen und enthält Kieselsäure, die Bänder und Bindegewebe stärkt. Wie Haferschleim ist auch der Gerstenschleim Balsam bei Reizungen der Schleimhäute im Magen und Darm.

5550 Jahre altes Brot aus Twann

Lange Zeit kannte man zwar das Getreide, aber noch nicht das Brot. Es soll um 5800 v. Chr. von den Ägyptern entdeckt worden sein.

Das weltweit äl-

teste vollständige Brot fanden Archäologen 1976 in Twann am Bielersee. Das Sauerteigbrot stammt aus der Zeit um 3550 v. Chr. und wurde aus Weizen-Ruchmehl gebacken.

Das Weissmehl brachten die Römer in unsere Gegend. Die Germanen, die bis anhin nur dunkles Mehl kannten, nannten das von den Römern kultivierte Getreide deshalb «Weizi», was so viel wie «Weisses» bedeutet.

Der Hafer ist ein europäisches Getreide und viel jünger als Gerste, Weizen und Reis. Dieser Abkömmling aus der Familie der Gräser, der sich möglicherweise in Weizen- und Gerstenfeldern eingeschmuggelt hatte, wurde von den Pfahlbauern erstmals kultiviert. Nördlich der Alpen war der Brei aus dem robusten Hafer, der auch auf mageren Böden gedeiht, lange Zeit das wichtigste Nahrungsmittel. Der aussergewöhnlich hohe Gehalt von nahezu

acht Pro-

zent physiologisch wertvollem Fett wird ihm heute eher zum Nachteil, weil das Fett bei der Lagerung ranzig werden kann.

Auch die Rispenhirse hatte früher grosse Bedeutung in der Ernährung. Sie wurde in Europa vor dem Weizen heimisch. Dank ihrer kurzen Vegetationszeit von rund hundert Tagen konnte sie in günstigem Klima als Nachfrucht nach früh räumenden Kulturen angebaut werden.

Im Gegensatz zu Gerste, Hafer, Hirse und Weizen entstand der Roggen erst einige Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung. Das genügsame Getreide hatte sich im kühlen Norden Europas zuerst als Unkraut in Weizenfelder eingeschmuggelt. Wenn die Weizensaat unter Extrembedingungen nicht aufging, blieb der robuste Roggen übrig. Er wurde vor allem auch von den Siedlern, welche unse-

PIZZA-BRÖTCHEN

Zutaten für 10 bis 20 Brötchen: 15 g Hefe, 1 TL Honig, 1,5 dl lauwarmes Wasser, 150 g Dinkel-Ruchmehl, 100 g Dinkel-Vollkornmehl, 50 g Dinkel-Weissmehl, 50 g feines Reismehl, ½ TL Kräutermeersalz.

Füllung: 100 g Raclettekäse, 50 g milder Bergkäse, 50 g Emmentaler Käse, je 1 TL gehackter Oregano und Thymian, wenig Rosmarin, 10 entsteinte schwarze Oliven. Butter für das Blech.

Zubereitung: Hefe, Honig und Wasser verrühren. Mehle und Kräutersalz mischen, eine Vertiefung formen. Die Hefeflüssigkeit hineingiessen, nach und nach das Mehl unterrühren. Den Teig 10 Minuten von Hand oder 3 bis 5 Minuten in der Teigknetmaschine kneten. Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken, den Teig bei Zimmertemperatur auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

Die drei Käsesorten in kleine Würfel schneiden, die Oliven hacken. Käse, Kräuter und Oliven in den Teig einarbeiten.

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Den Teig zu einer Rolle formen, diese in Portionen teilen und daraus Brötchen formen, auf ein eingefettetes Blech legen, die Brötchen mit Wasser einpinseln. 10 Minuten gehen lassen.

Die Pizzabrötchen in der Mitte des Backofens bei 220 °C 15 bis 20 Minuten backen.



Von links:
Dinkel, Einkorn
und Emmer.



Bild: agrarfoto.com



Bilder: Pro Spezie rara



re Bergtäler bevölkerten, bis in Höhen von 2000 m ü. M. kultiviert.

Die Ahnen unseres Brotgetreides

Nach dem Reis ist Weizen heute das weltweit wichtigste Getreide. Die Verfahren des Weizens waren Einkorn, Emmer und Dinkel. Die verschiedenen Arten der Pflanzengattung Weizen (*Triticum*) können in drei Verwandtschaftsreihen gruppiert werden: In der ersten Reihe ist das Einkorn.

In der zweiten Reihe sind Emmer, Hartweizen, Rauweizen und Polnischer Weizen zu finden. Sie gehen auf den Wildemmer zurück. Weil die Körner beim Dreschen in den Spelzen

bleiben, heisst der Emmer auch Spelzweizen. In weiteren Evolutionsschritten entstanden daraus Nacktweizen, Hartweizen, Rauweizen und Polnischer Weizen, von denen heute nur noch der Hartweizen in grossen Mengen angebaut und vor allem für Griess und Teigwaren verwendet wird.

In der dritten Reihe sind die verschiedenen Dinkelsorten (bei denen die Körner beim Dreschen ebenfalls in den Spelzen bleiben) sowie die grösste und bekannteste Gruppe der Weichweizen (gewöhnlicher Weizen) nebst Zwerg- oder Binkelweizen und Kugelweizen. Letztere sind Nacktweizen; die Körner treten beim Dreschen aus den Spelzen heraus.

Heute werden die Ahnen des modernen Weizens, vor allem Dinkel

und Emmer, für die Küche wiederentdeckt. Letztes Jahr erschien mit Unterstützung der IG Dinkel ein neues Dinkel-Kochbuch von Theres Berweger. Es heisst «Dinkel – Das gesunde Getreide» und ist im Buchhandel oder bei der Edition FONA in Lenzburg erhältlich. Die hier abgedruckten Rezepte stammen aus diesem Buch.

Alte Sorten sind noch verfügbar

Listen von alten Getreidesorten findet man bei der Stiftung «Pro Spezie Rara» mit Sitz in Aarau (Pfrundweg 14, Tel. 062 832 08 20, www.psrara.org). Dort sind auch die Sorten- bzw. Schaugärten (Erschmatt, Flawil, Genf, Maran bei Arosa, Muri, Riehen, Wettingen, Wildeggen usw.) aufgeführt, wo viele der alten Kulturpflanzen besichtigt werden können. Wer alte Sorten kultivieren will, findet den Zugang über den Jahreskatalog «Sortenfinder», der für 25 Franken bei der «Pro Spezie Rara» bezogen werden kann. Es können jährlich bis zu 10 Kulturpflanzen in Form von Samen oder Pflanzgut (Beeren, Zwiebeln u. a.) gratis bezogen werden. Bezüger sind aufgefordert, die bezogenen Kulturpflanzen nach bestem Wissen und Gewissen zu kultivieren, zu vermehren und anschliessend eine Saatgutportion zurückzusenden, die (mindestens) der bezogenen Menge entspricht. Im Falle eines Misserfolgs ist eine Meldekarte auszufüllen, um die wichtigsten Kulturdaten zu übermitteln.

DINKELBROT IM RÖMERTOPF

Zutaten: 15 g Hefe, 1 TL Honig, 5,5 dl lauwarmes Wasser, 300 g Dinkel-Vollkornmehl, 200 g Dinkel-Halbweissmehl, 1/2 TL gemahlene Fenchelsamen, 2 TL Bertrampulver, 2 TL Meersalz, 50 g Sonnenblumenkerne, Butter für die Form, 2 EL Dinkelflocken.

Zubereitung: Die Hefe mit dem Honig und dem Wasser verrühren.

Mehle, Gewürze sowie Salz mischen, eine Vertiefung formen, die Hefeflüssigkeit hineingies- sen, 2 bis 3 EL Mehl untermischen, den Vorteig bei Zimmertemperatur 15 Minuten gehen lassen. Das ganze zu einem Teig zusammenfügen, 10 Minuten von Hand kneten. Teig in eine Schüssel geben, mit einem Tuch bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Sonnenblumenkerne mit 6 EL Wasser mischen, 1 Stunde stehen lassen. Die Kerne in den Teig einarbeiten.

Römertopf rund 20 Minuten wässern, trocknen und mit Butter einfetten. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Den Teig zu einer Rolle formen, in den Römertopf legen. Mit den Flocken bestreuen. Den Deckel aufsetzen.

Das Dinkelbrot in die Mitte des Backofens schieben, zuerst 30 Minuten bei 220 °C, dann 30 Minuten bei 180 °C backen. Den Deckel entfernen, das Brot nur mit Oberhitze backen.

Das Brot ist sehr aromatisch, luftig und leicht verdaulich.