

## Emmer

(Triticum dicoccum)

Emmer gehört zu den ältesten kultivierten Getreidearten. Entwicklungsgeschichtlich tritt Emmer, das „Zweikorn“ später auf als das klassische Einkorn. Wilder Emmer ist aus der Wildform des Wild-Einkorn hervorgegangen.



## Geschichte

Im Vorderen Orient war Emmer in fast jeder neolithischen oder metallzeitlichen Siedlung anzutreffen. Er war dort unbestritten das Hauptgetreide, stellenweise zusammen mit Gerste und viel wichtiger als Einkorn. Auch in den Hochkulturen Mesopotamiens und Ägyptens war, was oft als Weizen bezeichnet wurde, in Wirklichkeit Emmer.

Der Emmer hat sich in Mitteleuropa zusammen mit Einkorn und Gerste ausgebreitet. Der neolithische Ackerbau mit diesen Getreidearten begann in Knossos auf Kreta und im östlichen Teil des griechischen Festlandes schon kurz vor 5000 v. Chr., in Bulgarien ca. 4800 v. Chr., und unsere mitteleuropäischen Bandkeramik ging ab etwa 4600 v. Chr. vermutlich vom Raum des heutigen Ungarn aus. Ähnlich wie Einkorn ging die Bedeutung des Emmers von der Bronzezeit an zurück, doch zögernder als jenes. Von etwa 3000 bis zur Wikingerzeit (ca. 1000) kam Emmer nur noch sehr selten mit weniger als 1 % des Getreides vor. Heute wird Emmer in Europa kaum noch angebaut.

## Interessantes für den Verbraucher

Emmer ist wie Einkorn und Dinkel ein Spelzgetreide, das der Ernährung des Menschen für Brot und Brei diente. Sein Mehl ist kleberreicher als das des gewöhnlichen Weizens.

Wer mit Emmer seinen Speiseplan erweitert, bringt damit nicht nur eine der ältesten Kulturpflanzen, sondern auch eine neue Geschmacksvariante auf den Tisch. Emmer bietet besondere Qualität – auch im Hinblick auf die Gesundheit.

Brote aus Emmermehl haben eine appetitliche dunkle Färbung und ein angenehm würziges Aroma. Emmer ist aufgrund seines Klebergehaltes auch sehr gut zur Herstellung von Teigwaren geeignet. Die leicht dunkle Farbe dieser Nudeln verbunden mit dem herzhaften Geschmack eignet sich sehr gut für Gerichte aller Art. Emmer hat bei weitem nicht so hohe Gehalte an Beta-Carotin wie Einkorn, aber mit 0,4 mg/100 g TS immer noch doppelt so viel wie Weizen.

Der Gehalt an Mineralstoffen liegt ebenfalls deutlich höher als der von Weizen. Dabei fällt besonders der hohe Zink-Gehalt des Emmer auf. Zink ist als wichtiger Bestandteil oder Aktivator von Enzymen im menschlichen Körper beteiligt.

Magnesium aktiviert zahlreiche Enzyme, besonders im Energiestoffwechsel, der Synthese von Nucleinsäuren, der neuromuskulären Reizübertragung sowie der Muskelkontraktion. Beim Magnesium weist Emmer mit etwa 167 mg/100 g TS dem Einkorn vergleichbare Werte auf.

Für die Herstellung von Flocken ist Emmer wegen seines Hartweizencharakters nicht geeignet. Die Inhaltsstoffe reifer, trockener Körner bestehen zu etwa 12 % aus Wasser, knapp 60 % Kohlenhydrate 12 – 14 % Proteine, 2,5 % Fett, 2,5 % Mineralstoffe und etwa 1,6 % Faserstoffe.

### **Wissenswertes für Bäcker**

Emmermehl hat eine leicht dunkle Farbe. Der sehr hohe Klebergehalt des Mehls ermöglicht eine sehr vielfältige und gute Verarbeitung.

Emmermehl ist deshalb auch sehr gut für die Herstellung von Spätzle geeignet.