

## Mehr als nur das täglich Brot

### Urgetreide, das schon die alten Griechen oder Pharaonen ernährt hat: Feldvisite mit Verkostung beim Biobauern

*Artikel von Anneliese Caruso vom 29.01. in der Südostbayerischen Rundschau*

Taching am See. Es klingt paradox: Mehrere tausend Jahre altes Getreide ist eine echte Innovation. Eine Innovation auf dem Feld, in der Küche und in gut ausgestatteten Backstuben. Erst in jüngerer Zeit werden die ursprünglichen Sorten, die schon die alten Griechen und die Pharaonen ernährten, wieder in unserer Gegend angebaut und das aus gutem Grund: Die Renaissance der Urgetreide passt zu den aktuellen Verbraucherbedürfnissen: Nachhaltigkeit, Naturbelassenheit, Authentizität, Genuss, Gesundheit, Rückbesinnung auf Traditionen - all diese Sehnsüchte können in Gestalt von Urgetreide-Sorten erfüllt werden.

Einige der bekanntesten Urgetreide-Sorten sind Einkorn, Emmer und Dinkel. Sie überzeugen mit vielen Vorteilen gegenüber modernem Getreide und bieten damit viel mehr als nur das sprichwörtliche tägliche Brot.



*Viele Besucher waren trotz der Hitze zur Veranstaltung gekommen. Viele haben sich mit einem Hut, so mancher sogar mit einem Schirm vor der Sonne geschützt. Foto: Caruso*

Urgetreide verfügen über natürliche Schutzschilde gegen Schädlinge und teils auch Pilze und benötigen keine chemische Unterstützung. Zum einen sind sie nicht auf schnelles Wachstum und hohe Erträge ausgerichtet, künstlicher Dünger wäre sogar kontraproduktiv, da beispielsweise Urroggen von selbst so hochwächst, dass die Ähren weit vom Erdboden entfernt sind. Das bewahrt die Frucht vor Pilzsporen, die bei Regen aufgewirbelt werden. Zum anderen schützen Spelzgetreide ihre Körner mit einer natürlichen Hülle, dem sogenannten Spelz, vor Umwelteinflüssen und Verunreinigungen.

## Wahre Naturburschen

Urgetreide sind nicht nur kernig im Biss, sondern haben es auch in sich: Weil sie über die Jahrhunderte in Vergessenheit geraten waren, sind sie keiner weitreichenden Züchtung unterworfen worden. Ihr Nährstoffprofil ist heute so reichhaltig wie damals. Die historischen Getreidesorten haben zahlreiche ernährungsphysiologische Vorteile gegenüber modernem Getreide: Einkorn und Emmer, die Ahnen unseres modernen Weizens, beispielsweise enthalten mehr Mineralien, Proteine und Spurenelemente als ihre Nachkommen. Zudem sind Urgetreide wahre Naturburschen. Sie sind anspruchslos, witterungsresistent und gedeihen auf kargen und nährstoffarmen Böden. Auch der extensive Anbau schont die Böden und trägt zur ökologischen Artenvielfalt auf den Feldern bei.

Während Weizen und Roggen heute in aller Munde sind, bleiben Urgetreide eine kulinarische Besonderheit. Heute ernten nur wenige Landwirte die alten Sorten, sodass jedes Korn eine exklusive Kostbarkeit ist. Einer von ihnen ist der Demeter Bio-Bauer Franz Obermeyer in Tengling, der gewissermaßen Pionierarbeit in Sachen ökologischer Ackerbau leistet und sich Gedanken macht, wie viel Substanz man der Natur entreißen darf, wenn man langfristig mit ihr koexistieren will.



*Aufmerksame Zuhörer zu Beginn der Verkostung, links: Franz Obermeyer; Foto: Romstötter/ ÖMR*

So war es für die knapp hundert Personen, die an seinen Felder entlangschlenderten, höchst interessant, von ihm persönlich zu erfahren, welche Vielfalt an wiederentdeckten Urgetreidesorten und Hülsenfrüchte dort gedeihen. Darunter fanden sich Einkorn, Emmer, Dinkel, Nackthafer, Gerste für Graupen, der rotviolette Purpurweizen, schwarze Belugalinsen und Braunhirse. Diese baut der Biobauer im Wechsel mit Ölsaaten wie Lein und Hackfrüchten wie Kartoffeln an.

„Für den Zerfall der Getreidevielfalt sind verschiedene Faktoren verantwortlich: Im Laufe der Zeit wurde die Züchtung spezialisiert. Man züchtet fast ausschließlich besonders ertragreiches Getreide. Natürlich bringt das für die Bauern Vorteile, jedoch nicht unbedingt



für den Verbraucher. Die auf Ertrag gezüchteten Sorten enthalten nämlich weniger wichtige sekundäre Inhaltsstoffe und weniger wertvolles Eiweiß als Urgetreidesorten“, sagte Obermeyer, als er die Gäste, die auf Einladung der Öko-Modellregion Waginger See-Rupertiwinkel gekommen waren, herumführte. So wuchsen neben den Getreidearten auch Kartoffeln, Klee und Luzerne. Die Letztgenannten sind ein entscheidender Baustein, um eine vielseitige Fruchtfolge mit unterschiedlichen Pflanzenfamilien zu gewährleisten, was Krankheiten vorbeugt, und um einen ausreichenden Stickstoffgehalt im Boden zu sichern.



*Die Mitarbeiterin der Ökomodellregion Waginger See – Rupertiwinkel, Jessica Romstötter, die die Veranstaltung moderierte, verweist zusammen mit (rechts) Maria Stadler auf die Urgetreide-Präsentation und das Infomaterial. Foto: Caruso*

Bei dieser Felder-Begehung ging der Biobauer besonders auf Standortansprüche wie etwa Boden und Klima ein und sprach über die sorgfältig geplante Fruchtfolge. Zudem informierte er über die Saat, Sortenwahl, Düngung, Unkrautregulierung sowie über Krankheiten, Schädlinge und Ertragsersparungen oder die Eigenschaften der Körner. Zudem beschrieb Obermeyer die Inhaltsstoffe seiner Urgetreidearten und deren positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Generell empfahl er, sich mehr von Getreideprodukten zu ernähren und diese nicht in erster Linie an die Tiere zu verfüttern, um dann deren Fleisch zu verzehren. Wer Wert auf gesunde Ernährung und regionale Kreisläufe lege, solle sich bei seinem Bäcker auch mal erkundigen, von wem dieser sein Brotgetreide bezieht. Laut Obermeyer wird auf rund einem Drittel der Fläche Ackerbau betrieben. „Da jedes Feld, jeder Boden anders beschaffen ist, versuche ich meine eigenen anpassungsfähigen Hofsorten zu züchten.“ Auch die Veränderungen des Klimas würden zum Umdenken beim Getreideanbau führen. Er kultiviere schon länger die wärmeliebende Pflanze Braunhirse, die tolerant ist gegen Trockenheit. Bei Braunhirse handle es sich um eines der mineralstoffreichsten Getreide der Welt. Es sei glutenfrei und enthalte somit kein Klebereiweiß. Die Braunhirse dürfe sich getrost als Superfood bezeichnen, denn sie wirke sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit aus. Unter anderem durch den Inhaltsstoff Silizium, der zur Stärkung von

Knochen und Gelenken beitrage. Durch ein spezielles Mahlverfahren werde die Braunhirse inklusive ihrer Randschichten fein zerkleinert und so für den Menschen verwertbar gemacht. Meist sei diese Hirse-Art als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

Im Anschluss an den Acker-Streifzug ging es zurück auf Obermeyers Anwesen. Dort informierte die an der Fridolfinger Salzachklinik tätige Ernährungsberaterin, Maria Stadler in lockerer Vortragsrunde ebenfalls über die Inhalts- und gesundheitsfördernden Stoffe der einzelnen Getreidearten, Linsen und Kartoffeln und gab Zubereitungsempfehlungen. Denn die Salzachklinik verarbeitet Produkte aus der Ökomodellregion und hat damit gute praktische Erfahrungen gemacht.

### **Rezeptsammlung präsentiert**

Bürgermeisterin Ursula Haas erinnerte in ihrem Grußwort unter anderem daran, dass hinter dem Öko-Anbau viel Arbeit steckt. Die bleibe oft im Verborgenen. Franz Obermeyer nehme sie dennoch in Kauf, zumal ihm der Biogedanke, die Umwelt und die Gesellschaft seiner Anbauregion sehr wichtig sei. Er verwende weder Insektizide noch Pestizide, vielmehr beschäftige er sich beständig mit dem Aufbau der Bodenfruchtbarkeit. „Vielseitige Fruchtfolgen sind Teil dieser Strategie, denn jede Pflanzenfamilie entzieht dem Boden andere Nährstoffe.“ So vielfältige Fruchtfolgen wie auf Obermeyers Felder gebe es heutzutage kaum noch irgendwo, sagte Haas. Sie dankte auch den fleißigen „Köchinnen“, die aus den gesunden Körnern süße oder pikante Gerichte zubereitet und damit eine kulinarische Tafel hergerichtet haben. „Sie machten sich wieder viel Mühe mit dem Kochen und Backen.“

Eine dieser „Köchinnen“ war Bärbel Forster, die Sprecherin der ÖMR-Arbeitsgruppe Ernährung. Sie hatte die Rezeptsammlung „Urgetreide und Hülsenfrüchte“ zum Mitnehmen für die Gäste erstellt. Zum Team gehörten auch Sepp und Agnes Obermeyer und Astrid Günther von der Chiemgauer Genussmanufaktur.

Ehe Jessica Romstötter dann zur Verkostung lud, hieß sie die Gäste willkommen. Von Bulgurbällchen bis Emmersalat mit Ziegenkäse, von Gerstenpflanzl bis Linsensalat und Vierkornknäckebrötchen konnten die Gäste viele Anregungen mitnehmen, wie man aus regionalem Getreide einfach und ohne großen Aufwand sommerliche „Kostbarkeiten aus der Ökomodellregion“ zubereitet. „Der Erhalt einer großen Palette regionaler Obst-, Gemüse- und Getreidesorten sichert uns ein vielfältiges Nahrungsangebot und trägt zur Ernährungssicherheit und zum ökologischen Gleichgewicht im Anbau bei. Diese kulinarische Vielfalt auf dem Esstisch, die obendrein zu erschwinglichen Preisen für alle verfügbar ist, sollten wir uns nicht entgehen lassen“, so der allgemeine Tenor des höchst informativen Nachmittags in der Ökomodellregion.