

BESSER LEBEN

demeter

KORNGESUND IS(S)T URGESUND

WWW.LUSTAUFBROT.DE

Unsere tägliches Brot! Brotzeit machen! Brot und Korn spielt schon seit jeher eine wichtige Rolle in der Ernährungsgeschichte der Menschheit.

Emmer, Einkorn und Dinkel, die Basis unserer heutigen Weizensorten, wurden in Deutschland schon vor 7000 Jahren angebaut.



SCHAFSKÄSECREME

200 g Schafskäse
200 g Naturjoghurt
1 El grüne Oliven
1 El schwarze Oliven
1/2 Bund glatte Petersilie
1 Tl scharfes Paprikapulver
2 Tl kaltgepresstes Olivenöl
Salz

Den Käse leicht zerkrümeln und mit dem Joghurt im Mixer grob pürieren.

Die Oliven entsteinen und fein hacken, Petersilie waschen, trockenschütteln und ebenfalls fein hacken. Zusammen mit dem Olivenöl und dem Paprikapulver unter die Schafskäsemasse rühren und vorsichtig mit etwas Salz würzen.

SCHMECKT LECKER AUF EMMERBROT

Leider gerieten sie in den letzten Jahrzehnten immer mehr in Vergessenheit. Vor einiger Zeit hat man sie gewissermaßen „wiederentdeckt“ und durch ihren besonderen Geschmack erfreuen sie sich zunehmend größerer Beliebtheit.

Emmer & Co.

Mit dem Anbau dieser alten Getreidesorten wird inzwischen von Demeter-Bauern des Chiemgau wieder eine verantwortungs- und umweltbewusste, biologisch-dynamische Landwirtschaft gefördert.

Emmer & Co. sind aufgrund ihrer Robustheit gegenüber Pflanzenkrankheiten, besonders gut für den ökologischen Anbau geeignet, da auf synthetische Pflanzenschutzmittel und Mineraldünger verzichtet werden kann. Ein weiterer Vorteil dieser Getreidesorten, ist ihr Spelz, der das Korn umschließt und es vor schädlichen Umwelteinflüssen schützt.

Aus der Zusammenarbeit von Demeter-Bäckern und Bauern der Region entstanden so schon einige neue schmackhafte Backideen.

Würzig, knackiger Genuss

So zum Beispiel das Demeter-Emmerbrot, ein Vollkornbrot aus 100% Emmer, mit Kürbiskernen und Leinsaat. Backwaren aus Emmer sind, nicht nur lockerer als Weizenmehlprodukte. Durch das nussig, würzige Aroma sind sie auch wesentlich schmackhafter.

Im Vergleich zu Weizen hat Emmer ein viel günstigeres Verhältnis von Kohlenhydraten zu Eiweiß. Einen doppelt so hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren und die nahezu doppelte Menge an Mineralstoffen wie Calcium, Eisen, Magnesium und Zink. Auch für Allergiker sind Produkte aus Emmer gut geeignet, da er von Leuten die mit Weizen Probleme haben, meistens gut vertragen wird.