

Einkorn — das wertvolle Urkorn



Liebe Freunde des Friedfertigen Landbaus,

heute stellen wir Ihnen das älteste Getreide der Welt vor. Es ist **das Einkorn**, das wertvolle Urkorn.

Seinen Namen verdankt das Einkorn der Tatsache, dass sich auf jedem Absatz der Ährenspindel jeweils nur ein Korn befindet. **Ebenso wie die anderen Urgetreide hat Einkorn ein starkes Naturell.** Es ist ein widerstandsfähiger Anpassungskünstler, der auch auf kargen und nährstoffarmen Böden gedeiht. Einkorn ist ein Spelzgetreide, das heißt, die Getreidekörner sind von einer festen Hülle umschlossen. Das hat den Vorteil, dass das Getreidekorn vor schädlichen Umwelteinflüssen und Verunreinigungen geschützt ist.

Im **Friedfertigen Landbau** haben wir die Erfahrung gemacht, dass gerade die Urgetreidesorten Einkorn und Emmer sehr gerne gemeinsam mit zahlreichen farbenfrohen Beikräutern heranwachsen. Solche Felder sind ein **vielfältiger Lebensraum** für zahlreiche Insekten und Vögel. Diese Lebensvielfalt trägt jedes einzelne Getreidekorn in sich und macht es zu einer Kostbarkeit, die uns die Mutter Erde schenkt.



In unserer Mühle angekommen, wird das Einkorn zu hellem Einkornmehl vermahlen. Das Besondere ist: bei uns wird das Korn sanft auf der Steinmühle gemahlen. Das Mehl ist unbehandelt und enthält den vitalen Getreidekeimling mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen, wie Enzyme, Keimöl und Mineralstoffe u.v.m.

Wussten Sie, dass man mit Einkornmehl auch wunderbar Crêpes, Waffeln und Gebäck zubereiten kann?

Rezept für süßen oder salzigen Crêpe-Teig (aus Das tierfreundliche Kochbuch, Bestell-Nr. S000):

Zutaten: 200 ml Wasser, 200 ml Cidre oder Apfelsaftschorle, 150 g Einkornmehl, 1 Tl Rohrohrzucker, 1 Messerspitze Salz, Oliven oder Sonnenblumenöl

Zubereitung: Für den Crêpe-Teig in einer Schüssel Einkornmehl, Wasser, Cidre oder Apfelschorle, Salz und Zucker mit einem Schneebesen glatrühren. Dann in einer Pfanne das jeweilige Öl erhitzen und einen kleinen Schöpflöffel Teig auf beiden Seiten goldbraun backen.

Mit herzlichen Grüßen
vom *Lebe Gesund* Team

