



# Getreide

## – Grundlage unserer Zivilisation

*Nach dem Ende der letzten Eiszeit vor etwa 12 000 Jahren tauchten auf verschiedenen Kontinenten plötzlich Mutationen von Gräsern auf – die ersten essbaren Vorgänger der heutigen Getreidearten.*

Die Menschen in Mesopotamien, die damals in der Nähe des Vorkommens dieser neuen Pflanzen lebten, begannen vermutlich als erste damit, sie zu kultivieren – der Beginn einer neuen Epoche in der Geschichte der Menschheit. Aus nomadisierenden Jägern und Sammlern wurden die ersten sesshaften Gemeinschaften von Ackerbauern. Auf der gleichen Fläche Land konnten durch die Kultivierung nun zehnmals so viele Menschen leben wie in den Jagdgemeinschaften.

Im Zuge von Einwanderungswellen aus Vorderasien über den Balkan und über

Nordafrika kamen die neuen Kulturtechniken und das Saatgut vor etwa 7000 Jahren nach Mittel- und Westeuropa.

Während das Getreide früher jahrtausendlang mit fast unveränderter Technik mit viel Handarbeit mit der Sichel geerntet, dann zu Garben gebunden wurde und mit dem Dreschflegel die Körner aus den Ähren gedroschen wurden, erledigen heute riesige Mähdrescher diese Arbeiten in einem Gang. Getreideanbau auf kleinen Flächen und in kühleren, feuchten Landstrichen ist auf Grund dieser Technisierung für die meisten Landwirte unrentabel geworden.

Entgegen der allgemeinen Annahme, vor der Zeit der Weidewirtschaft habe es im Allgäu fast ausschließlich Flachsangebau gegeben: *Auch im Allgäu konnte und kann man Getreide anbauen*, und auf den meisten niedriger gelegenen Höfen gab es Getreideparzellen zur Selbstversorgung, als Tierfutter und auch zum Verkauf des Kornes. Anfang des 19. Jahrhunderts verdrängte zunächst billige Baumwolle und deren maschinelle Verarbeitung den im Allgäu als Haupterwerb angebauten Flachs. Und ab 1850, mit der Anbindung des Bodenseegebietes an das Eisenbahnnetz, verloren die oberschwäbischen Bauern den schweizerischen Getreidemarkt an Landwirte aus dem Norden, die das Getreide günstiger produzieren konnten. Viele Bauern verloren damals ihre Existenzgrundlage.

»Spezialgetreidearten« – *Hafer, Dinkel, Emmer, Einkorn und Gerste*

Um die das Korn umhüllenden Spelzen zu entfernen, benötigt man bei den Spezialgetreidearten in der Mühle einen so genann-

ten »Gerbgang«. Nicht zuletzt wegen dieses Aufwandes ist der Anteil der Spelzgetreide in der menschlichen Ernährung stark zurückgegangen, es wurden aber auch Sorten wie »Nackthafer« und »Nacktgerste« gezüchtet, bei denen sich das Korn schon während des normalen Dreschens vom Spelz trennen lässt.

*Der Weizen ist die älteste kultivierte Getreideart ...*

... und hat zudem die beste Backeigenschaften. Schon der Spruch »die Spreu vom Weizen trennen« zeigt die herausragende Stellung des Weizens. Er ist weltweit nach Mais heutzutage das am zweithäufigsten angebaute Getreide, in seiner Bedeutung für die menschliche Ernährung steht er nach Reis an zweiter Stelle. Es gibt drei »Abstammungsreihen« des heutigen Weizens: Die Emmerreihe, zu der Emmer, Hartweizen (Durumweizen) und der wärmeliebende Kamut (Khorassanweizen) gehören. Dann die »Dinkelreihe«, zu der neben dem Dinkel der Weichweizen

gehört – letzterer ist das ertragreichste Brotgetreide überhaupt. Das Einkorn, das schon in der Jungsteinzeit angebaut wurde, bildet eine eigene Abstammungsreihe. Im Bauernhofmuseum in Illerbeuren werden einige der alten, früher verbreiteten Sorten auf kleinen Parzellen angebaut.

• **Einkorn**

Einkorn hat einen höheren Eiweißgehalt als Weizen, jedoch einen niedrigeren Klebergehalt und eignet sich deshalb weniger gut zum Backen. Die kälteunempfindliche Winterfrucht wurde für Grütze, Brot und Mehlspeisen verwendet. Um 4000 vor Christus war Einkorn neben Emmer die häufigste Getreideart. Seit dem frühen Mittelalter allgemein verschwunden, gab es sie in Schwaben noch vereinzelt bis ins 19. Jahrhundert. Die noch von den Spelzen umschlossenen Körner dienten den Pferden als Kraftfutter, daher auch der Name »Pferdedinkel«. In Weinbaugebieten wurde Einkorn stellenweise für eine ganz spezielle Verwendung angebaut: das zähe Stroh war gut zum Anbinden der Reben geeignet.

*Dinkel*



*Einkorn*



*Emmer*



*Hafer*





## Habermus

(Häbresmus im Allgäu)

### Zutaten:

1 1/2 bis 2 l Milch

Butterschmalz

200 g Habermusmehl

Zucker oder Salz

Die Milch zum Kochen bringen. Das Musmehl langsam unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Langsam auf kleiner Flamme quellen lassen; evtl. etwas Milch nachgeben, wenn es zu dick wird.

Je nach Geschmack salzen oder zuckern. Das fertige Mus mit heißem Butterschmalz abschmelzen.

- **Emmer oder Sommerweizen, auch Zweikorn genannt**

Er war der »Weizen« im Ägypten der Pharaonenzeit. Ende des 19. Jahrhunderts war Emmer in fünf Arten verbreitet: es gab Emmer mit weißen, roten und schwarzen Ähren, sowie mit kahlen oder behaarten Spelzen. Da die meisten Sorten kälteempfindlich sind, wurde Emmer meist als Sommerfrucht angebaut. Das Mehl diente zur Herstellung von Brot und Brei. In Schwaben wurde Emmer an wenigen Orten noch bis in die 30er und 40er Jahre des letzten Jahrhunderts angebaut.

- **Dinkel, auch »Spelz« oder Schwabekorn genannt**

Dinkel ist der nächste Verwandte unseres heutigen Weizens und wird meist als Winterfrucht angebaut. Er war das schwäbische Brotgetreide schlechthin, wurde aber auch für Brei und Suppen verwendet. Dinkel ist für ein raues, niederschlagsreiches Klima geeignet und war in Schwaben beliebt, weil er mehr Klebereiweiß enthält als Weizen. Damit eignet er sich sehr gut für die Zubereitung von Spätzle und Nudeln. Dinkel spielte über Jahrtausende in Europa und Asien für die menschliche Ernährung eine

große Rolle. Wie archäologische Grabungen belegen, wurde in der späten Bronzezeit (1100 – 800 vor Christus) bei Bad Buchau am Federsee Dinkel angebaut. Der Höhepunkt des Anbaus war Anfang des 19. Jahrhunderts. Heute spielt er wie alle Spelzgetreidearten durch den zusätzlichen Arbeitsgang und den niedrigeren Ertrag keine bedeutende Rolle mehr. Im badischen Taubergebiet, auf der schwäbischen Alb und in Oberschwaben kommt dem Dinkel noch mehr Bedeutung zu. Unreife geerntete, gedarrte Dinkel ist als »Grünkern« gemahlen oder geschrotet eine schwäbisch-badische Spezialität. Die Sorte »Lohnauer Sommerspelz« wird im Gegensatz zu den meisten anderen Dinkelsorten als Sommergetreide angebaut.

- **Roggen**

Roggen ist von allen Getreidearten am unempfindlichsten gegen Trockenheit, Nässe und Winterkälte. In den Alpen lässt er sich stellenweise bis zu einer Höhe von 1800 Metern anbauen. Durch Züchtung und Anbau ähnlich widerstandsfähiger Weizensorten liegt der Anteil von Roggen an der Gesamtanbaufläche in Deutschland aber nur noch bei etwa 10 Prozent.

Archäologische Grabungen bestätigen, dass Roggen bei uns seit dem fünften bis sechsten Jahrhundert vor Christus angebaut wurde. Nach den im zwölften Jahrhundert einsetzenden ersten urkundlichen Nachrichten über Ackerpflanzungen war im Mittelalter in Schwaben der Roggen zusammen mit Dinkel und Hafer die wichtigste Getreideart. Roggen wird als Winterfrucht angebaut und Ende September/Anfang Oktober ausgesät. Die Ernte erfolgt im nächsten Sommer. Roggenmehl wird ausschließlich als Brotgetreide verwendet, das Roggenbrot ist dunkler, schwerer und saftiger als Weizenbrot und trocknet daher nicht so schnell aus.

- **Gerste**

Kulturhistorisch gesehen, gehört sie mit Emmer und Einkorn zu den ältesten Getreidearten. Gerste wurde schon zu Beginn der steinzeitlichen Ackerbaukulturen in Europa und Asien angebaut, sie wächst auch in extremen Gegenden – sie verträgt Trockenheit, Frost und Salz. In hohen Lagen wie in Tibet ist Gerste auch heute noch die wichtigste Nahrungsgrundlage der Bevölkerung. Man erkennt sie meist leicht an ihren sehr langen Grannen – allerdings gibt es auch Sorten mit

## Brenntar

(Schwarzrus)

### Zutaten:

1 Liter Wasser

100 g Butterschmalz

Salz

200 g Habermusmehl

eine halbe Zwiebel

150 g geriebener Emmentaler

Kümmel

4 bis 5 gekochte Kartoffeln

3 Lorbeerblätter

Das Musmehl in der Pfanne mit Butterschmalz und Lorbeerblätter dunkel bräunen. Mit einem Liter Wasser aufgießen und ca. 25 Minuten quellen lassen.

Anschließend den geriebenen Emmentaler darunter rühren und etwas salzen.

Die geschälten, gekochten Kartoffeln mit einem Rettichhobel hobeln.

Diese in einer Pfanne gut anrösten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und auf den fertigen Brenntar geben.

Morgenmahlzeit gegessen. In Süddeutschland wird er erst seit dem Mittelalter angebaut. Der übliche Saathafer braucht ein gemäßigtes Klima mit viel Niederschlägen und hoher Luftfeuchtigkeit, wegen seiner Frostempfindlichkeit wird er meist als Sommerfrucht angebaut. Hafer ist heute die dritthäufigste Getreideart, er dient vorwiegend als hochwertiges Viehfutter.

Im Allgäu war das Habermus lange das klassische, stärkende Frühstück der Bauern, das die ganze Familie direkt aus dem großen Messingtopf verzehrte. Lange Jahre war ich der Meinung, dieses Habermus sei aus Hafermehl gekocht worden – umso erstaunter, als ich ein »Hildegard Habermus« im Bioladen erwarb, das laut dem Hildegard-Originalrezept aus Dinkel hergestellt wurde. Auf der Suche nach dem ursprünglichen Allgäuer Rezept musste ich feststellen: der oine said so, der andere said so ...

Mitarbeiterinnen beim Kemptener Amt für Landwirtschaft gaben die Auskunft, es sei früher aus Hafermehl hergestellt worden. Das in der landwirtschaftlichen Genossenschaft angebotene »Musmehl« ist laut Auskunft der herstellenden Mühle aus Weizen. Der über 80-jährige Vater des Müllers Gerd Graf in Tannheim sagt: bei uns hat man das Musmehl immer aus Dinkel gemacht. Eine alte Bäuerin, die mit dem Habermus zum Frühstück aufgewachsen ist und es als junge Frau auch selber noch gekocht hat, sagt: »des wois i nimmer...« Auf Grund der verschiedenen Angaben habe ich das Mehl in den obigen Rezepten nur als Habermusmehl angegeben. Also – wer weiß es noch?

Text & Fotos: Barbara Ehlert



Hafer

kurzen Grannen. Sie ist in Deutschland in flüssiger Form am bekanntesten – inzwischen gibt es aber vereinzelt auch Biere, die mit gemälztem Emmer oder Dinkel gebraut wurden. Kulinarisch gesehen, in Form von Graupen, Grütze und Malzkaffee, ist die Gerste eher auf dem Rückzug.

### • Hafer

Er nimmt unter den Getreidearten eine Sonderstellung ein: als einzige besitzt er keine Ähren, sondern in Rispen hän-

gende Körner. Das »europäische Urgetreide« war in Schottland als Porridge und auch bei den im Norden lebenden Germanen ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Weil Hafer das nahrhafteste Getreide ist, wurde Haferbrei im Mittelalter und in der frühen Neuzeit als tägliche

Rezepte und kurze Informationen zu den verschiedenen Getreidearten bietet das Buch »Dinkel, Einkorn, Amaranth«, erschienen im Leopold Stocker Verlag 2007

Mein persönlicher  
Buch-Tipp!