

Einkorn



Beim Einkorn (*Triticum monococcum* L.) handelt es sich um ein Getreide mit außergewöhnlichen Eigenschaften und einer besonderen Beziehung zur europäischen Region. Unter unseren Getreiden ist es das Feinste - schon vom ganzen Erscheinungsbild her. Einkorn gehört zu den ältesten uns bekannten Getreidearten. Entgegen oftmals geäußerter Annahmen ist **Einkorn kein direkter Vorfahre des Weizens**. Die beiden hatten vor ca. 10.000 Jahren aber einen gemeinsamen Vorfahren, der dem "(Ur)Wildeinkorn" (*Triticum boeoticum*) am ähnlichsten gewesen sein muss.

Eiweiß und Aminosäuren

Der Rohproteingehalt beim Einkorn liegt bis zu 50% über dem des Weizens. Besonders bemerkenswert ist darüber hinaus, dass bei einem im Vergleich zu Weizen und Dinkel höheren Rohproteingehalt zugleich ein höherer Anteil der Aminosäuren Phenylalanin, Tyrosin, Methionin, sowie Isoleucin festzustellen ist. Es handelt sich hier um essentielle Aminosäuren, die für den Nervenstoffwechsel bedeutend sind (Wachheit, Konzentration und geistige Spannkraft).

Gelbpigmente

Jedem, der das erste Mal Einkornmehl verarbeitet, fällt die intensive gelbliche Färbung der Teige auf. Sie ist auf den hohen Gelbpigmentgehalt (2 bis 3 mal so hoch wie bei Hartweizen) in Form von Carotinen zurückzuführen. Carotinoide zählen zu den Antioxidantien und sind für den natürlichen Zellschutz verantwortlich.

Ist Einkorn für weizensensitive Allergiker verträglich?

Wer klassischen Dinkel verträgt, aber auf Weizen allergisch reagiert, für den ist Einkorn sicher auch eine interessante Alternative. Wer an Zöliakie erkrankt, sollte allerdings auch bei Einkorn äußerste Vorsicht walten lassen.

Einkorn hat einen ausgezeichneten, vollen, süßlich-nussartigen Geschmack. Es ergibt sehr feines, gelbes Mehl mit geringem Kleieanteil und hohem Kleberproteingehalt. Damit ist es besonders geeignet für Feingebäck.