

# Pharaonenkorn



Das Pharaonenkorn zählt zu den ersten kultivierten Getreidearten. Pharaonenkorn ist eine Urform des heutigen Hartweizens (Durum-Weizen). Seinen Ursprung hat Pharaonenkorn vermutlich im fruchtbaren Niltal.

Das Pharaonenkorn weist einen hohen Anteil an hochwertigen Fettsäuren auf, es liefert deutlich mehr Öl- und Linolsäure als "moderne" Weizensorten. Die Besonderheit des Korns liegt in seinem hohen Eiweißgehalt. Der Proteingehalt ist bis zu 40 Prozent höher als bei herkömmlichem Weizen. Auch die Zusammensetzung der Eiweißbestandteile (Aminosäuremuster) ist biologisch hochwertig. Aufgrund seines hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren, seinen leicht verdaulichen Kohlenhydraten und hochwertigem Eiweiß wird Pharaonenkorn auch als "Hochenergiegetreide" bezeichnet.

Eine weitere besondere ernährungsphysiologische Qualität ist die hohe Konzentration an Vitamin E, welches mehrfach ungesättigte Fettsäuren vor Oxidation zu schützen vermag. Die Vitamin E -Konzentration des Pharaonenkorns ist 40 Prozent höher als bei herkömmlichem Weizen. Auch der Gehalt des Zellschützenden Selens ist besonders hoch: Hinzu kommt eine stärkere Anreicherung von Magnesium und Zink, bis zu 30 Prozent mehr als im Durchschnittsweizen.

## *Verwendung des Pharonenkorns*

Das Korn hat einen milden, leicht nussigen Geschmack, die leicht verdaulichen Kohlenhydrate geben ihm eine natürliche Süße. Wegen des hohen Eiweißgehaltes und des Anteils an Kleber-Eiweiß eignet sich das Getreide besonders für Backwaren. Es verleiht süßem Gebäck eine besondere Note und ist eine ideale Grundlage für locker- bekömmliche Vollkornbrote mit saftiger, feinporiger Krume. Die besonderen Eigenschaften der Stärke im Kamut-Urweizen bewirken, dass Brot- und Backwaren länger frisch und locker bleiben. Mehl und Brot sind auch bei Vollkornprodukten von heller Farbe.

## *Alternative für Weizenallergiker?*

Pharaonenkorn wird vor allem bei Weizenallergien sowie bei Pilzerkrankungen empfohlen. Der Urweizen wird oft von Weizenallergikern gut vertragen.

Nach Untersuchungen der International Food Allergy Association (IFAA) reagieren 70 Prozent der Menschen, die Weizen gegenüber empfindlich sind, kaum oder gar nicht auf Pharaonenkorn.