

BIOLOGISCH-DYNAMISCH
SEIT 1959


SPIELBERGER
Mühle



Vielfalt
vom Acker bis zum Teller

Vielfalt gerät in Vergessenheit

Habt Ihr gewusst, dass es früher eine spannende Vielfalt an Getreide gab? Sorten mit unterschiedlichem Geschmack von süßlich bis herb sowie Farbvarianten von hellem Gelb bis zu dunklem Weinrot waren weit verbreitet. Heute ist einiges von dieser Vielfalt in Vergessenheit geraten. Auf dem Großteil der Getreidefelder in Deutschland wächst heutzutage Weizen. An zweiter Stelle folgt Gerste, die vor allem zum Bier brauen verwendet wird. Roggen als wichtiges Brotgetreide kommt auf Platz drei und zuletzt der Körnermais. Alle weiteren Getreide, wie beispielweise Hafer, sind im deutschen Ackerbau von geringer Bedeutung.

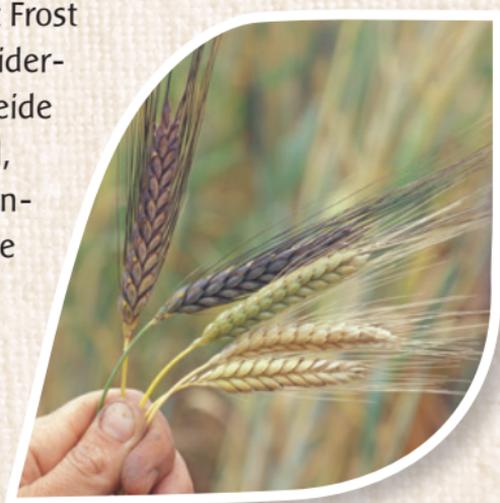
Aber warum ging die Vielfalt verloren?

Die Landwirtschaft hat sich im vergangenen Jahrhundert stark weiterentwickelt. Statt Pferde und Muskelkraft kamen immer mehr Maschinen zum Einsatz, welche die schwere Arbeit verrichten sollten. Außerdem wurden zum ersten Mal künstlicher Dünger und chemische Pflanzenschutzmittel verwendet. Das erleichterte die Arbeit der Landwirt:innen und verbesserte die Ernte. Auf einmal konnten sie auf ihren Feldern jedes Jahr ein und dasselbe Getreide anbauen und mussten nicht mehr zwischen verschiedenen Pflanzen abwechseln. Diese neue Art des Anbaus veränderte auch die Anforderungen an das Getreide: Die Pflanzen sollten für die Bearbeitung mit Maschinen bestens geeignet sein und gut auf künstlichen Dünger und Pflanzenschutzmittel ansprechen. Das Saatgut für die Getreide mit den besten Backeigenschaften und den höchsten Erträgen wurde gezielt durch Züchtung weiterentwickelt um diesen neuen Ansprüchen gerecht zu werden. Beispielsweise wurde Weizen mit kürzeren Halmen gezüchtet, damit sie bei Wind nicht so leicht umknicken und abbrechen konnten. Die Nähe zum Boden

machte anfälliger für Krankheiten, aber dagegen konnten wiederum chemische Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden. Andere Sorten, die diese Vorteile nicht bieten konnten, rückten in den Hintergrund, wurden kaum mehr angebaut und nicht weiterentwickelt. Die Vielfalt auf den Feldern wurde nach und nach kleiner.

Holen wir die Vielfalt zurück!

Heute wissen wir, dass künstlicher Dünger und chemische Pflanzenschutzmittel der Umwelt schaden. Boden, Insekten und Grundwasser leiden unter ihrem massiven Einsatz. In der biologischen Landwirtschaft wird deshalb darauf verzichtet. Hier gewinnen alte Sorten, die nicht auf diese Hilfsmittel angewiesen sind, an Bedeutung. Diese ursprünglichen, robusten Sorten wie Emmer, Einkorn und Rotkorn nennt man Urgetreide. Sie sind durch ihren langen Halm weniger anfällig für Pflanzenkrankheiten. Und sie sind nicht so anspruchsvoll: Einige gedeihen auch auf kargem Boden, anderen macht Frost wenig aus. In dieser Widerstandskraft der Urgetreide steckt großes Potential, denn genau diese Eigenschaften werden für die biologische Landwirtschaft benötigt. Dank unseren Bio-Landwirt:innen holen wir die ursprüngliche, bunte Vielfalt auf die Felder zurück!



Zukunftsfähige Sorten durch biodynamische Züchtung

Um unter sich verändernden Klima- und Umweltbedingungen zu gedeihen, muss auch in der Bio-Landwirtschaft das Getreide weiterentwickelt werden. Die biodynamische Züchtung setzt dabei auf die Widerstandskraft und die positiven Eigenschaften, die in den Urgetreiden stecken. Sie sorgt für eine aktive Weiterentwicklung dieser alten Sorten und stellt damit sicher, dass Bio-Landwirt:innen eine breite Auswahl an zukunftsfähigen Getreidesorten zur Verfügung steht, die an die biologische Bewirtschaftung und die jeweiligen Standorte angepasst sind. In der biodynamischen Züchtung wird besonders darauf geachtet, dass die Sorten ihre Ursprünglichkeit und Vielfalt nicht verlieren. Gentechnik ist dabei immer tabu. Außerdem werden stets samenfeste Sorten gezüchtet. Das heißt die Bio-Landwirt:innen können aus der Ernte des Vorjahres Samen zurückbehalten und diese im nächsten Jahr wieder aussäen. Ganz anders ist das in der konventionellen Züchtung: Hier werden oft sogenannte Hybride gezüchtet. Die Samen aus diesen Hybriden sind nicht fruchtbar, also nicht nachbauwürdig und damit nicht für eine neue Aussaat geeignet. Die

Landwirt:innen müssen jedes Jahr wieder neues Saatgut einkaufen und sind damit abhängig von den Saatgutkonzernen. Mit samenfestem Saatgut aus biodynamischer Züchtung herrscht hingegen Unabhängigkeit.



Das gilt übrigens nicht nur für Getreide: Auch beim Gemüse haben Hybridsorten viele der früher bekannten



samenfesten Sorten verdrängt. Darum kooperieren wir in unserer aktuellen Aktion zum Thema Vielfalt mit der Bingenheimer Saatgut AG, die in einem Netzwerk mit Züchtung und Saatgutvermehrung schon seit Jahrzehnten Öko-Saatgut ausschließlich samenfester Sorten von Gemüse, Kräutern und Blumen anbietet. Mittlerweile umfasst das Sortiment der Bingenheimer Saatgut AG rund 500 Sorten, darunter bereits rund 100 ökologische Neuzüchtungen wie zum Beispiel die Tomate Bogus Frucht und die Gurke Persika, die Ihr während unserer Aktion zusammen mit Produkten aus unserem Urgetreide-Sortiment erhaltet. Bei der Weiterentwicklung der Sorten stehen guter Geschmack, Bekömmlichkeit, Anpassungsfähigkeit und die Eignung für die Anbaubedingungen des ökologischen Landbaus im Vordergrund.

Diese Arbeit der biodynamischen Züchtung ist überaus wertvoll für die Vielfalt auf den Feldern und auf unseren Tellern. Deshalb unterstützen und begleiten wir von der Spielberger Mühle die Züchtung und investieren jedes Jahr einen Förderbeitrag in diese wichtige Arbeit. In unserer Handwerksmühle verarbeiten wir ausschließlich samenfeste Sorten und schöpfen dabei aus der ganzen bunten Vielfalt, die unsere Natur zu bieten hat. In unserem Sortiment könnt Ihr Urgetreide, wie z.B. Emmer, Einkorn und Rotkorn entdecken. Aber auch einige bekannteren Sorten in unserem Sortiment gehören zu den alten, robusten Sorten wie beispielsweise Dinkel und Hafer.

Fruchtfolgen sorgen für Vielfalt und gesunde Böden

Neben Anbau und Züchtung von unterschiedlichen Getreidesorten spielt auch die Fruchtfolge eine wichtige Rolle beim Thema Vielfalt. Habt Ihr schon einmal davon gehört? Sicherlich seid Ihr auch schon an Feldern vorbeigekommen, auf denen jedes Jahr das Gleiche angebaut wird – zum Beispiel immer Mais oder jedes Jahr Raps. Das sind sogenannte Monokulturen – das heißt, eine einzige Pflanzenart wird auf einem riesigen Feld jedes Jahr angebaut. Es gibt keine Abwechslung. Die Pflanzen benötigen Nährstoffe, diese entziehen sie dem Boden ohne ihn mit neuen, wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Damit die gleichen Pflanzen auf diesem ausgezeherten Boden auch im nächsten Jahr wieder gedeihen können, muss dem Boden künstlicher Dünger zugesetzt werden, der die entzogenen Nährstoffe zurückbringt.

In der biologischen bzw. biodynamischen Landwirtschaft wird stattdessen auf das natürliche Modell der Fruchtfolge gesetzt. Dabei werden auf einem Feld abwechselnd unterschiedliche Pflanzen ausgesät, die jeweils einen anderen Nährstoffbedarf haben. Es folgt nicht ein Getreide auf das nächste, sondern es wird bunt abgewechselt. So gedeiht Dinkel beispielsweise besonders gut nach Leguminosen wie Bohnen, Erbsen, Linsen oder nach Feldgemüse wie Tomaten, Gurken oder Salat. Es gibt unzählige Kombinationen, wie Bio-Landwirt:innen die Fruchtfolge gestalten können. Besonders wichtig ist dabei, dass keine Früchte aufeinander folgen, die eine große Menge der gleichen Nährstoffe benötigen, damit sich der Boden stets wieder erholen kann. Einige Pflanzen wie Klee oder andere Leguminosen sind nährstoffgebend, d.h. sie geben dem Boden wieder zurück was er braucht um eine gute

Grundlage für die nächste Aussaat zu sein. Außerdem lockern sie mit ihren tiefen Wurzeln den Boden auf. Für fruchtbare Böden ist Stickstoff besonders wichtig – diesen Nährstoff können diese Pflanzen aus der Luft binden und an den Boden abgeben. Zuletzt können diese Pflanzen, wie zum Beispiel Klee, abgemäht und oberflächlich in das Feld eingearbeitet werden. Regenwürmer und Mikroorganismen machen sich darüber her und sorgen dafür, dass fruchtbarer Boden, sogenannter Humus aufgebaut wird.

Dank ausgewogener Fruchtfolgen mit nährstoffgebenden Pflanzen, muss kein künstlicher Dünger zum Einsatz kommen. Außerdem verhindert die Abwechslung der unterschiedlichen Früchte die Ausbreitung von Krankheiten auf die Pflanzen. Dadurch kann auf den Einsatz von chemischen Pflanzenschutzmitteln verzichtet werden. Und nicht zuletzt ist der Anbau durch die mehrjährige Fruchtfolge natürlich wesentlich vielfältiger als bei Monokulturen.

Vielfältiger Genuss mit Urgetreide

Bunte Urgetreide wie Emmer, Hafer und Dinkel sorgen nicht nur für Vielfalt auf den Feldern, sondern sind auch eine leckere Bereicherung in der Küche. Ob süß oder herzhaft, im Müsli, als Brötchen, Salat oder sogar als Bolognese – die Getreide können vielfältig verarbeitet und in köstlichen Rezepten eingesetzt werden. Einige Rezeptideen haben wir auf den folgenden Seiten für Euch zusammengestellt.

Vielfältigen Genuss wünscht

Bianca

HAFERFLOCKEN- BRÖTCHEN





Haferflocken-Brötchen

Zutaten für 6-8 Brötchen

250 g Haferflocken Kleinblatt

250 g Magerquark

1 TL Salz

200 g handwarmes Wasser

15 g Frischhefe

1 Prise Zucker

50 g Mehl

Haferflocken zum Wälzen

Zubereitung

Haferflocken mit Magerquark, Salz und 150 g des handwarmen Wassers verrühren und für 15 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Hefe zerbröseln, mit dem restlichen handwarmen Wasser und einer Prise Zucker verrühren und ruhen lassen bis sich Bläschen bilden. Dann zusammen mit dem Mehl zur Haferflockenmasse geben und mit einem Löffel oder den Händen gründlich vermengen. Die Masse sollte kompakt und fest sein, aber so feucht, dass sie an den Händen klebt.

Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen.

Aus dem Teig mit feuchten Händen 6-8 Brötchen formen und in Haferflocken wälzen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, abdecken und für weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, dabei ein leeres Metallgefäß, zum Beispiel einen feuerfesten Topf, in den Backofen stellen und mit aufheizen. Die Brötchen in den gut vorgeheizten Backofen

schieben. Eine Tasse Wasser in den aufgeheizten Topf schütten. Dadurch entsteht Dampf – in der Bäckersprache Schwaden genannt – der für einen guten Ofentrieb und eine leckere Kruste sorgt.

Nach 10 Minuten das Gefäß mit Wasser herausnehmen und den Schwaden ablassen. Dafür die Ofentür für bis zu 1 Minute weit öffnen. Die Brötchen in weiteren 10-15 Minuten goldbraun backen. Sie sind fertig, wenn es beim Klopfen auf das Gebäck hohl klingt. Ist der Ton nicht hohl, sondern dumpf, dann noch einige Minuten weiterbacken und nach kurzer Zeit die Klopfprobe wiederholen.

Hafer

Der widerstandsfähige Hafer kommt auch mit ungünstigen Witterungsverhältnissen zurecht und wächst auf kargen Böden. Besonders liebt er das kühle und feuchte Klima nördlicher Breiten. In der Fruchtfolge besitzt er eine besondere Bedeutung, da er weniger nährstoffreiche Böden benötigt und auch im Anschluss an nährstoffzehrende Getreidearten wie Weizen oder Dinkel angebaut werden kann. Außerdem können sich viele Getreideschädlinge im Hafer nicht vermehren. Hafer wird häufig unterschätzt, dabei ist die alte Getreidesorte ein wahres heimisches Superfood. Hafer bietet eine Menge Vitamine und Mineralstoffe wie B-Vitamine, Vitamin E, Kalium, Eisen und Zink. Zudem punktet das Getreide mit einem hohen Eiweißgehalt und sättigenden Ballaststoffen. Besonders reich ist Hafer an dem Ballaststoff Beta-Glucan. Dieser macht ihn besonders gesund, denn Beta-Glucan wirkt sich positiv auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel aus.

GRÜNKERN- BOLOGNESE





Grünkernbolognese

Zutaten für 4 Portionen

100 g Grünkernschrot
500 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 große Möhre
200 g Knollensellerie
200 g Champignons
2 EL Olivenöl
2 EL Sojasoße
400 g stückige Tomaten
400 g passierte Tomaten
1 TL getrocknete, italienische Kräuter
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

250 g Spaghetti
1 Bund Basilikum
Parmesan nach Belieben

Zubereitung

Den Grünkernschrot in einem großen Topf ohne Fett kurz anrösten bis er duftet. Mit Gemüsebrühe übergießen, aufkochen, dann den Herd ausschalten und ca. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhre und Sellerie schälen, beides in kleine Würfel von ca. $\frac{1}{2}$ cm schneiden. Champignons waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zuerst Champignons darin scharf anbraten, dann Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Möhre und Sellerie hinzugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Das Gemüse zusammen mit der Sojasoße zum Grünkern-

schrot in den Topf geben, aufkochen lassen, dann mit den stückigen und den passierten Tomaten ablöschen. Die Bolognese ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Ist die Soße noch zu flüssig, die letzten Minuten bei offenem Deckel köcheln lassen.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung garen. Basilikum waschen und in Streifen schneiden, Parmesan reiben.

Die Grünkernbolognese mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Spaghetti mit der Bolognese verschmischen, mit Basilikum garnieren und mit Parmesan bestreut servieren.

Grünkern

Grünkern ist keine eigene Getreidesorte, sondern Dinkel, der bereits vor der Vollreife geerntet und anschließend über Buchenrauch gedarrt wird. Das verleiht dem Getreide einen herzhaften, würzig-nussigen Geschmack. Grünkern schmeckt dadurch nicht nur super als Bolognese, sondern ergibt auch leckere Bratlinge. Ein Rezept dafür findet ihr auf der Grünkernschrot-Verpackung.

WARMER COUSCOUS-SALAT MIT ROTER BETE





Warmer Couscous-Salat mit Roter Bete

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
500 g frische Rote Bete
1 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
200 g Dinkel-Vollkorn-Couscous
50 g Walnüsse
200 g Ziegenkäserolle
3 TL Honig
1 Schälchen Kresse
4 EL Zitronensaft
3 EL Hanföl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und klein würfeln. Die frische rote Bete schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Es empfiehlt sich dabei Handschuhe zu tragen, da rote Bete stark abfärbt.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin zuerst die Zwiebel glasig dünsten, dann die rote Bete dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die rote Bete bissfest ist.

Den Topf vom Herd nehmen, Dinkel-Vollkorn-Couscous dazugeben, umrühren und für ca. 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken, den Ziegenkäse in 8 Scheiben von 1-2 cm Dicke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Gehackte Walnüsse auf dem Blech verteilen, den Ziegenkäse mit Honig bestreichen, restlichen Honig über den Walnüssen verteilen und bei 150 °C Ober-/Unterhitze für 10-15 Minuten backen bis der Käse goldbraun ist. Währenddessen die Kresse schneiden und waschen. Hanföl und Zitronensaft unter den Couscous-Salat mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Couscous-Salat auf Teller verteilen, mit den Walnüssen bestreuen, Kresse darauf verteilen und mit dem gebackenen Ziegenkäse servieren.

Dinkel

Mit dem Beginn der Biobewegung wurde Dinkel als unverfälschtes Urgetreide wiederentdeckt. Bis zum Mittelalter galt er als das wichtigste Brotgetreide. Erst mit der Intensivierung der Landwirtschaft und dem verstärkten Einsatz von Kunstdünger geriet das Getreide in Vergessenheit. Das hatte einen ganz einfachen Grund: Dinkel reagiert – anders als Weizen – auf die Gabe von Stickstoffdünger kaum mit einer Erhöhung des Ertrags. Im Bioanbau werden dagegen die positiven Eigenschaften des Getreides geschätzt. Neben dem feinnussigen Geschmack und der besseren Verträglichkeit, zeichnet sich Dinkel dadurch aus, dass er auch in niederschlagsreicheren Gebieten und höheren Lagen gut gedeiht. Geschützt durch feste Spelzen sind die Körner außerdem weniger anfällig für Pilzerkrankungen.

Dinkel hat ähnliche Backeigenschaften wie Weizen und kann diesen deshalb in allen Rezepten ersetzen. Allerdings besitzt er einen weicheren Kleber. Insbesondere bei Hefeteigen aus Dinkel sollten deshalb sorgsam die Gehzeiten eingehalten werden.

In unserem Sortiment findet Ihr neben verschiedenen Mehlen auch Nudeln, Couscous, Flocken und sogar Backmischungen aus Dinkel.

EMMER- APFEL-CRUMBLE





Emmer-Apfel-Crumble

Zutaten für 4-6 Portionen

500 g Äpfel
2 EL Zitronensaft
1 TL Zimt
100 g Emmerflocken
50 g Mehl
100 g Zucker
100 g Butter

Zubereitung

Die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden. Dann in einer Schüssel mit Zitronensaft und $\frac{1}{2}$ TL Zimt vermengen und beiseitestellen.

Für das Crumble in einer zweiten Schüssel Emmerflocken, Mehl, Zucker und den restlichen Zimt vermischen. Dann die Butter in kleinen Stücken dazugeben und alles mit den Händen zu Streuseln kneten.

Eine Auflaufform fetten, die Apfelstücke hineingeben, die Streusel darauf verteilen und das Crumble im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 20-25 Minuten backen bis die Streusel goldgelb sind.

Tipp

Das Crumble kann je nach Saison mit verschiedenem Obst zubereitet werden, zum Beispiel mit Beeren, Pflaumen, Aprikosen oder Rhabarber. Da letzterer etwas sauer ist, den Rhabarber noch mit 1-2 EL Zucker vermischen. Statt Zimt schmeckt hier etwas Vanille.

Zum Crumble passt auch geschlagene Sahne oder Eis.

Emmer

Als klassisches Urgetreide ist Emmer bis heute in seinen typischen Merkmalen, seiner Nährstoffzusammensetzung und in seiner Verträglichkeit weitgehend unverfälscht erhalten geblieben. Das bedeutet aber nicht, dass das Getreide züchterisch nicht bearbeitet wurde. Beim Weizen hat die Züchtung über Jahrzehnte in das Wesen der Pflanze eingegriffen, mit dem alleinigen Ziel, den Ertrag und die Toleranz gegenüber Pestiziden zu steigern. Emmer und andere Urgetreidearten sind erst in jüngster Zeit von Biozüchter:innen wiederentdeckt worden und deshalb unverfälscht geblieben.

Hauptsächliches Ziel der Züchter:innen war es hier, die typischen Eigenschaften der Pflanzen zu erhalten und sie gleichzeitig fit für die veränderten Klima- und Umweltbedingungen zu machen. So kommt Emmer gut mit trockenen und mageren Böden zurecht.

Emmermehl eignet sich vor allem zum Backen von Brot, Brötchen oder anderem herzhaften Gebäck. Aber auch als Flocken ist Emmer eine leckere Bereicherung auf dem Teller.

Der Sinn der Sache.



Spielberger GmbH
Burgermühle 1
D-74336 Brackenheim

0 71 35/98 15 -51
info@spielberger-muehle.de



Aus Verantwortung für
Umwelt und Klima.

100% Recyclingpapier.



Gutes Einkaufen für eine
bessere Welt. Im Bioladen.
100% Bio. Voll Öko
ökostattego.de



print-pool.com

Umweltfreundlich gedruckt:
Klimaneutral produziert mit
Biodruckfarben und Recyclingpapier.

www.spielberger.de

