



STECKBRIEF EINKORN



© Kaloyan Gichev – pixabay.com

EINKORN –URGETREIDE MIT LANGER GESCHICHTE

Einkorn stammt vom wilden Weizen ab und zählt mit seiner mehrere Tausend Jahre alten Geschichte zu den ältesten Getreidesorten. Er ist anspruchslos im Anbau, widerstandsfähig gegen Schädlinge und daher im hiesigen Bio-Anbau gut geeignet.

Verwendung:

- Besitzt ein leicht nussiges, süßliches und feines Aroma und wird aufgrund seiner charakteristischen, goldgelben Farbe gern als Mehlbeimischung eingesetzt.
- Vielfältig, zu Suppen, Porridge, Nudelgerichten, aber auch gut für süßen Waffeln, Gebäck, Kuchen sowie Brot und Backwaren.
- In gekeimter Form gut als Topping von Salaten und Bowls geeignet.

Saison: Ernte ist in der Regel Ende Juli bis Anfang August; ganzjährig verfügbar

Lagerung:

- Ungemahlen über mehrere Monate haltbar, wenn Körner kühl, dunkel und bei gleichbleibender Luftfeuchtigkeit aufbewahrt werden.
- Am besten in gut verschließbaren Behältern vor Insekten und Feuchtigkeit schützen.

Gesundheit:

- Leicht verdaulich und damit schonkostgeeignet.
- Enthält viele essentielle Aminosäuren, einen hohen Gehalt an Beta-Carotin sowie Magnesium, Zink, Eisen und wertvolle Ballaststoffe.

Wissenswertes:

- Der Name Einkorn weist darauf hin, dass - im Gegensatz zu anderen Getreidearten - an den Ähren aus jeder Spindel nur ein einzelnes Korn wächst.