

*Text Simone Collet*

## **Der Weizen, das Brot**

**Der Weizen ernährt seit jeher die Menschen. Nun ein Blick auf ihre gemeinsame Geschichte.**

Seit Beginn der Landwirtschaft waren Weizen und Getreide ein wesentliches Nahrungsmittel für die Menschen. Auf allen Kontinenten haben sich die Zivilisationen auf der Grundlage eines Hauptgetreides entwickelt: Reis in Asien, Sorgho oder Hirse in Afrika, Mais in Südamerika, Weizen in Europa.

### **Lasst uns zuerst über den Weizen sprechen...**

Im Nahen Osten haben die ersten Bauern aus einer ganz einfachen bescheidenen Pflanze genannt „Gelenkziege“, wilde Gräser ausgewählt und entwickelt.



Im Laufe der Zeit gelang es ihnen dank ihrer zahlreichen Bemühungen und ihrer Geduld das Endkorn zu schaffen d. h. den kleinen Dinkel, dann den Emmer und schließlich den großen Dinkel.

Dann folgte der Weizen, in unzähligen ersten Sorten, angepasst an das Klima und den Boden der verschiedenen Anbauggebiete.

Nach dem Ende der Eiszeit konnte dann Weizen in Europa auf dem Land, welches von seinem Eismantel befreit war, angebaut werden. Während Jahrhunderten wurde er vor allem gemahlen und als Brei gegessen. Dies waren die grundlegenden Gerichte der bäuerlichen Bevölkerung.

Während des zweiten Weltkriegs haben ein Dutzend standardisierte Sorten, welche besonders dank ihres hohen Glutengehalts sättigend waren, Hunderte von lokalen Weizensorten, welche aus Kreuzungen zwischen dem ursprünglichen Korn entstanden waren, ersetzt.

In erster Linie war ihr Ziel den Bedürfnissen der Bevölkerung in Zeiten von Knappheit gerecht zu werden. Diese profitableren Sorten werden auch heute noch in großem Maße angebaut.

„Essen Sie nicht Ihr Saatkorn sofort auf“... ansonsten können Sie nie eine Frucht erzeugen, besagt eine alte Bauernweisheit. Eine Warnung von gutem Menschenverstand, welche ganz relevant geblieben ist....

### **Die Rückkehr von alten Sorten**

Jedoch haben die alten Sorten ihr letztes Wort noch nicht gesprochen. Sie kommen mit Stärke wieder in den Vordergrund indem sie auf der Welle des notwendigen Zurückkehrens zur Biodiversität surfen.

Dies ist zum Beispiel der Fall mit dem schwarzen Dinkel. (Er wurde schon vor 7000 Jahren angebaut) und der rote Weizen aus Gruyère, dessen Ähren einen schönen Strohalm hervorbringen, um hübsche farbige Hüte zu weben. Man kann auch unter den lokalen Weizensorten den „Bofflens“ und der „Vaulion“ hervorheben....

Vergessen wir nicht in der Familie der Brotkörner den Roggen aus dem Wallis zu nennen, welcher dieses dunkle, so schmackhafte Brot ergibt dessen guter Ruf schon lange besteht; ein richtiger Leckerbissen ist ein gutes gekühltes Glas Fendant Wein mit einem Stück Alpkäse.

### **Nackt oder beschichtet**

Unter den Weizensorten unterscheiden wir die hülllosen Körner des Hartweizens, des Weichweizens und des Saatweizens sowie die alten Sorten, welche in ihren Schalen sind und vor dem Gebrauch geschält werden müssen. Nicht wirklich praktisch oder rational, aber die Belohnung für einen relativen bescheidenen Aufwand liegt in dem größeren Reichtum dieser Körner in Magnesium, Zink, Eisen, Lysin, Kupfer, Proteinen... All diese Elemente geben einen besonderen Geschmack und beteiligen sich an unserer Gesundheit.

## **Lasst uns über das Brot sprechen!**

Wenn in unserer Zeit nicht mehr unbedingt ein gutes frisches und knuspriges Brot alle Gerichte begleitet, dann ist es aber weit davon entfernt von unseren Tischen zu verschwinden. Es ist ein Begleiter „par excellence“ von Käseplatten und man kann eine unendliche Auswahl an Broten in Form von Sandwiches genießen, die reich und gesund garniert, oft eine richtige Mahlzeit darstellen.



## **Der Buchweizen ist die Ausnahme**

Wie der Weizen wird der Buchweizen häufig für die Herstellung von Pfannkuchen verwendet. Diese Pflanze fällt jedoch nicht in die Familie des Weizens. Der Buchweizen ist entgegen seines Anscheins kein echtes Getreide. Es ist eine Pflanze aus der Familie der Polygoacées, genau wie seine köstliche Schwester der Rhabarber.

Was macht dieser Unterschied den Feinschmecker aus! Was für Ihre Augen und Ihren Gaumen zählt ist die Leichtigkeit dieser so dünnen Pfannkuchen, deren glutenfreies Mehl perfekt bekömmlich ist.

*Text Simone Collet*

*Bild Hans Braxmeier & BRRT/Pixabay*