

Weichweizen (*Triticum aestivum*)

Verwandte Getreidearten

Der heutige Weichweizen geht aus der Kreuzung mehrerer ursprünglicher Weizen- und Wildgrasarten vor ca. 9500 Jahren hervor. Er setzte sich erst spät im 11. Jahrhundert durch, als das Weissbrot in Mode kam. Die ersten Weizenarten waren Einkorn und Emmer und wurden im Vorderen Orient (Tigris-Euphrat Region) angebaut. Später entstanden Kamut und Dinkel.

Alle Weizenarten (Weichweizen, Hartweizen, Dinkel, Emmer, Einkorn und Kamut) sind eng verwandt mit den Süssgräsern Roggen (*Secale cereale*), Hafer (*Avena sativa*), Gerste (*Hordeum vulgare*), Mais (*Zea mays*) und Hirse (*Sorghumhirse*, *Rispenhirse*, *Kolbenhirse*) und werden zusammen als Getreide bezeichnet. Mit Ausnahme von Mais und Hirse stammen alle Getreidearten ursprünglich aus dem Vorderen Orient («Fruchtbarer Halbmond»). Mais hingegen kommt ursprünglich aus Amerika und wurde deshalb erst nach dessen Entdeckung (im 16. Jahrhundert) in Europa bekannt, während man das Ursprungsgebiet der Hirse in Ostasien respektive im Nordosten Afrikas (Sudan, Tschad) vermutet. Die Getreidearten sind unterschiedlich alt, jedoch schon seit tausenden Jahren ein wichtiges Grundnahrungsmittel vieler Völker.

Weizen

Aus der Weizen-Familie wird heute vor allem der Weichweizen angebaut, da dieser im Vergleich zu den ursprünglicheren Weizensorten deutlich mehr Ertrag abwirft. Urweizensorten wie Einkorn, Emmer, Kamut und Dinkel trumpfen jedoch mit anderen Vorteilen auf; sie sind widerstandsfähiger, genügsamer, und liefern Gründüngung für den Boden. Deshalb werden sie insbesondere im Biolandbau sehr geschätzt und gerne in Fruchtfolgen eingesetzt. Auch aus der Ernährungsperspektive haben diese ursprünglicheren Weizensorten durchaus Potenzial: so beinhaltet Einkorn zum Beispiel bis zu 50 Prozent mehr hochwertige Proteine als der Weichweizen und der Carotin-Gehalt ist mehr als doppelt so hoch.

Neue Bio-Weizensorten (z.B. Wiwa), welche an hiesige Verhältnisse angepasst sind, stammen vor allem aus der biodynamischen Pflanzenzüchtung Peter Kunz. Diese Sorten funktionieren im Biolandbau sehr gut und überzeugen auch mit ihren guten Backeigenschaften.

Roggen

Roggen wird in Sommer- und Winterroggen unterteilt. Letzterer wird im Herbst ausgesät und kann Temperaturen von bis zu -25°C vertragen. Roggen wird, ebenso wie Weizen, vor allem für Backwaren verwendet. Sein hoher Ballaststoffgehalt macht ihn auch für die gesundheitsbewusste Ernährung interessant.

Hafer

Hafer zeichnet sich im Anbau durch eine hohe Niederschlagstoleranz aus und ist in niederschlagsreichen Regionen der Schweiz entsprechend beliebt. Hafer eignet sich im Gegensatz zu Weizen und Roggen nicht zum Backen, da das Mehl zu klebrig ist, weshalb er meist in Form von Flocken verzehrt wird.

Gerste

Auch Gerste ist ein relativ einfach anzubauendes Getreide, das viele wichtige Nährstoffe enthält. Nebst als Hauptbestandteil der Gerstensuppe ist Gerste jedoch vor allem in flüssiger Form bekannt (Bier) und wird auch oft als Viehfutter verwendet.

Hirse

Das älteste bekannte Getreide ist die Hirse – dementsprechend fungierte die Hirse lange Zeit als Hauptnahrungsmittel der Menschheit. In Südägypten wurde die Sorghum-Hirse schon 6000 v.Chr. angebaut und in vielen ost- und zentraleuropäischen Ländern war die Hirse in der Jungsteinzeit eine der wichtigsten Kulturpflanzen. Durch die Einführung von Kartoffeln und Mais aus Amerika wurde die Hirse jedoch vom europäischen Speiseplan weitgehend verdrängt. In den letzten Jahren gewann die Hirse wieder an Beliebtheit, da sie als besonders gesund und stärkend für Haare und Fingernägel gilt. Hirse enthält Silizium, Eisen, Kalzium, Kalium, Kieselsäure in nennenswerten Mengen und vieles mehr – somit stellt die Hirse das Getreide mit dem höchsten Nährstoffgehalt dar.

Quellen

Getreide.org 2019; Die wichtigsten Getreidesorten im Überblick (www.getreide.org)

GZPK 2019; Getreidezüchtung Peter Kunz. Biodynamische Pflanzenzüchtung (www.gzpk.ch)

Andrea Heistingner, Arche Noah & ProSpecieRara 2017; Handbuch Samengärtnerei. Sorten erhalten. Vielfalt vermehren. Gemüse geniessen. Löwenzahn Studienverlag