BIOLOGISCH-DYNAMISCH
SEIT 1959

SPIELBERGER Mühle

1.1. Weizen

Weizen gehört zusammen mit Mais und Reis weltweit zu den wichtigsten Getreidearten. Seit dem Beginn der industrialisierten Landwirtschaft hat er ältere Getreidearten wie Dinkel oder Emmer verdrängt, weil er deutlich höhere Erträge bringt. Weizen ist nach wie vor unser wichtigstes Backgetreide, auch wenn es in den letzten Jahren zunehmend in Verruf geraten ist, weil viele Menschen empfindlich auf ihn reagieren.

Anbau und Herkunft

Der heutige Saatweizen ging aus der Kreuzung mehrerer Getreide- und Wildgrasarten hervor. Die ersten angebauten Weizenarten waren Einkorn und Emmer. In den letzten Jahren wurden - insbesondere im konventionellen Anbau - große Anstrengungen unternommen, um Sorten zu züchten, die hohe Erträge und optimale Backeigenschaften gewährleisten. Parallel werden jedoch bei immer mehr Menschen Weizenunverträglichkeiten beobachtet, die durch diese Sorten verursacht sein könnten.

Zusammen mit unseren Partnerlandwirten engagieren wir uns dafür, dass für die Biolandwirtschaft Sorten zur Verfügung stehen, die Bio von Anfang an sind. Wir unterstützen deshalb die biodynamische Getreidezüchtung, bei der es darum geht, an den Bio-Anbau angepasste Weizensorten mit guten Backeigenschaften und hoher Verträglichkeit zu bekommen. Inzwischen stammt unser Weizen zu 100% von Sorten aus biodynamischer Züchtung. Er wird schwerpunktmäßig in Süddeutschland angebaut. Für gleichmäßige Backeigenschaften wird aber auch Weizen aus anderen Regionen, z.B. aus Österreich mit verarbeitet.

Spezielle Sorten

Die wärmeliebende Variante des Weizens, der **Hartweizen**, kommt mit sehr wenig Niederschlag aus. Deshalb wächst er vor allem in mediterranen Gebieten, z. B. in Italien. Er wird bei uns vor allem zur Herstellung von Teigwaren verwendet. Seine ausgeprägte Stärkestruktur und sein hoher Klebergehalt tragen dazu bei, dass Nudeln sich sehr gut bissfest kochen lassen. Durch seinen hohen Carotingehalt besitzt Hartweizen eine schöne gelbliche Farbe.

Eine ursprüngliche Varietät des Weizens war lange in Vergessenheit geraten und wurde vor Kurzem durch biodynamische Züchter wiederentdeckt: der **Rotkornweizen**. Dank der Anthozyane im Samenhäutchen besitzen die Körner ein dunkelrot gefärbte Hülle bei einem hell-weißen Mehlkörper. Damit ist dieses Getreide nicht nur optisch besonders interessant, sondern es besitzt zudem einen gesundheitlichen Mehrwert. Der Anbau dieser alten Getreidesorte trägt zum Erhalt der Vielfalt auf den Äckern bei.

Thermisch aufgeschlossener (Hart-)Weizen

Hartweizen bildet die Grundlage für zwei beliebte Schnellkoch-Getreide-Produkte: Couscous und Bulgur.

Während **Bulgur** seine Heimat im Vorderen Orient, im Libanon und im Irak hat, stammt **Couscous** aus Nordafrika. Beide Gerichte sind hydrothermisch aufgeschlossen, dennoch unterscheiden sie sich grundlegend in ihrer Herstellung.

Für **Bulgur** wird das ganze Hartweizen-Korn rund 24 Stunden in Wasser eingeweicht und anschließend 8 bis 16 Stunden im Steinofen gedarrt. Danach werden die Körner grob zu so genannter Grütze geschnitten. Bulgur ist damit immer ein Vollkornprodukt.

Couscous dagegen wird aus Hartweizengrieß hergestellt, der angefeuchtet und zu kleinen Kügelchen gerollt wird. Diese werden anschließend über Wasserdampf aufgeschlossen und danach getrocknet. Früher rollten die nordafrikanischen Hausfrauen die Couscous-Kügelchen noch von Hand, heute erfolgt dies in speziellen Anlagen automatisch. Couscous ist zunächst ein helles Produkt, das keine Schalenteile enthält. Gelegentlich wird der Grieß jedoch mit Schalenteilen gemischt und so verarbeitet. Damit erhält man einen ballaststoffreichen Couscous, der unter der Bezeichnung „Vollkorn“ angeboten wird.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Weizen ist Basis für viele Grundnahrungsmittel. Er besteht aus ca. 70% Stärke, 10-12% Eiweiß und 2% Fett. Die meisten ernährungsphysiologisch wertvollen Bestandteile, wie ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine befinden sich im Weizenkeim, der nur in Vollkornprodukten enthalten ist. Dank schonender Verarbeitung bleiben sie im Vollkornmehl über längere Zeit erhalten.

Weichweizen

In Abgrenzung zu dem vor allem in südlichen Ländern beheimateten Hartweizen wird der in Mitteleuropa angebaute klassische Weizen auch als „Weichweizen“ bezeichnet. Dies ist keine besondere Sorte, sondern gibt vielmehr Aufschluss über die Beschaffenheit des Korns beim normalen Weizen.

Bandbreite an Weizensorten von ursprünglichen Sorten (links) bis zu modernen Sorten aus konventioneller Züchtung (rechts) Bild: Dr. I. Hildermann

Produkte aus Weizen sind in den letzten Jahren zunehmend in Verruf geraten. Viele Menschen berichten von Unverträglichkeiten gegenüber Weizenprodukten. Ob die Ursache hierfür allerdings beim Weizen an sich liegt oder ob die Zusammenhänge nicht möglicherweise sehr viel komplexer sind, bleibt offen.

Alleine ein Blick auf die Ergebnisse jahrzehntelanger konventioneller Züchtung zeigt, dass vom ursprünglichen Wesen des Weizens nur wenig erhalten geblieben ist. Auf dem oben stehenden Bild sieht man ganz links einen ursprünglichen Weizen mit langem Halm und der Sonne zugewandter Ähre. Ganz rechts ist ein moderner Weizen zu sehen, wie ihn die konventionelle Züchtung hervorgebracht hat. Mit seinem kurzen Halm ist er reduziert auf hohen Ertrag und Standfestigkeit auf dem Feld. Dazwischen sind weitere Weizen-Sorten zu sehen, die einen kleinen Einblick in die ursprüngliche Vielfalt des Weizens geben.

Diese Veränderungen im Wesen der Weizen-Pflanze durch konventionelle Züchtung und moderne Entwicklungen in der industriellen Bäckerei werden sicherlich einen wesentlichen Anteil daran haben, wenn Menschen empfindlich auf Weizen-Produkte reagieren.

Verwendung

Weizen ist nach wie vor das wichtigste Backgetreide. Seine Backeigenschaften sind optimal. Deshalb gelingen Hefeteig und andere lockere Gebäcke am leichtesten aus Weizenmehl. Verantwortlich für die guten Backeigenschaften ist das so genannte Gluten, wasserunlösliche Eiweiß-Verbindungen. Während Triebmittel wie Hefe, Sauerteig oder Backpulver lockere Poren schaffen, sorgt Gluten dafür, dass diese nach dem Backvorgang erhalten bleiben.

Darüber hinaus kann Weizen als ganzes Korn - ähnlich wie Reis - gekocht werden. **Klassischer Weizengrieß** dient als Basis für einen Grießbrei oder ein Grießflammeri. Die härteren Körner im **Hartweizen** machen es möglich, daraus stabile Grießklößchen oder bissfeste Teigwaren herzustellen.

Couscous und **Bulger** werden beide mit heißem Wasser übergossen und anschließend ziehen gelassen. Couscous erhält durch leichtes Auflockern eine lockere Konsistenz, die ideal ist für Salate aber auch als Beilage. Ein klassisches Gericht aus Bulgur ist Tabouleh, ein orientalischer Salat mit Gemüse und Minze.

Weizen-Produkte im Spielberger-Sortiment

Getreide
- Weizen ***demeter***
- Rotkorn ***demeter***
- Bulgur ***demeter***
- Couscous ***demeter***

Mahlerzeugnisse
- Weizenmehl Type 405, 550, 1050 und Vollkorn ***demeter***
- Weizen-Spätzlemehl ***demeter***
- Rotkorn Vollkornmehl ***demeter***
- Weizengrieß ***demeter***
- Hartweizengrieß ***demeter***

Flocken
- Rotkorn-Flocken ***demeter***

Teigwaren
- Bauernspätzle ohne Ei ***demeter***
- Schwäbische Sonntagsspätzle mit Ei ***demeter***
- Breite Bandnudeln 18 mm ***demeter***
- Dreh-Hörnchen ***demeter***
- Gabel-Spaghetti ***demeter***

- Weizen-Backerbsen kbA