

## Urgetreide



**Einkorn und Emmer** sind die ältesten kultivierten Urgetreidearten

**Emmer** zeichnet sich durch einen herzhaften, würzigen und leicht nussigen Geschmack aus

**Einkorn** ist leicht gelblich und lässt sich unglaublich fein vermahlen und backen

**Dinkel** ist bei uns die gut verträgliche alte Ur-Sorte, das Oberkulmer Rotkorn

**Alle Getreidesorten** enthalten hohe Anteile von Kalium, Kieselsäure, Magnesium, Zink, Eisen, Phosphor, B-Vitamine,  $\beta$ -Carotin uvm. und haben somit einen hohen Nährwert für eine biologisch ausgewogene Ernährung

**Alle unsere Getreidesorten** können als Müsli, Brot, Brötchen, Blechkuchen, Rührkuchen, Pizza, Gebäck, Suppen, Aufläufe, Getreide-Risotto, Pfannkuchen uvm. verwendet werden

## Anbau / Erzeugung



Beim **Anbau des Urgetreides** gilt für uns die ganzheitliche natürliche Betrachtungsweise im Einklang und Harmonie mit der Natur die sich im wunderbar vollen Geschmack des Urgetreides bemerkbar macht, oft auch für Allergiker gut verträglich

Unsere Feldbereitung besteht aus Gülle, Mist, Urgesteinsmehl, effektiven Microorganismen (EM) und radionischer Bewellung

Aussaat mit Spelz als Kornschutz, nach Wachstum des Getreides sorgsame Ernte und danach Entspelzen in einer speziellen Mühle

**Abgabe als volles Korn, geschrotet oder sorgsam gemahlen in verschiedenen Größen abgepackt, Vollkornnudeln, Geschenkbinde**

## Herkunft



In unserem **Bioland-Betrieb** am Rande des Schwarzwaldes und der Baar in **78609 Tunningen** bauen wir **Einkorn, Emmer, Dinkel, Roggen, Weizen und Gerste & Hafer im Spelz** an

**Birkenhof Tunningen**  
**Werner Barho**

**Urgetreide, Heu, Stroh**  
**Salvana-Vertretung** Tiernahrung  
**versch. Oscho-Produkte**

[www.birkenhof-tunningen.de](http://www.birkenhof-tunningen.de)

**Tel: +49 (0) 7464 980683**

**Mobil: +49 (0) 172 7103169**

weitere Abholmöglichkeit besteht in Villingen im Stadtteil Haslach

**Tel. +49 (0) 173 6312678**

# Rezept 1

## Hefe-Brot

500 - 700 g Emmermehl (Dinkel/Einkorn)  
ca 0,3 l warmes Wasser  
1 Würfel Hefe, 20 g (Stein-)Salz  
etwas Olivenöl  
auch Brotgewürz, Körner wie Leinsamen,  
Sonnenblumenkerne, Sesam uvm können  
nach Belieben beigegeben werden

### Vorteig herstellen:

Das Mehl in eine Schüssel geben und die  
Hefe in eine Kuhle bröseln, mit ein wenig  
lauwarmem Wasser übergiessen und ca.  
20 min gehen lassen, möglichst warm in  
der Nähe der Heizung oder des  
Kachelofens

### Hauptteig herstellen:

Das Salz in warmem Wasser auflösen und  
mit den restlichen Zutaten zu dem Vorteig  
geben und zu einem weichen, glatten Teig  
kneten und 30-60 min an einem möglichst  
warmen Ort gehen lassen, Teig sollte sich  
mindestens verdoppeln  
Noch einmal gut durchkneten und das  
Brot formen oder in eine gut gefettete  
Kastenform geben und an einem  
möglichst warmen Ort auf die doppelte  
Größe aufgehen lassen  
im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C  
auf der zweituntersten Schiene  
ca. 35-40 min backen

Auch mit Sauerteig kann man natürlich  
wunderbare Brote und Kuchen aus vollem  
Korn backen.

# Rezept 2

## Hefe-Blech Kuchen

400 g Emmermehl (Dinkel/Einkorn)  
warmes Wasser  
5 Eßlöffel Zucker (oder weniger wenn das  
Obst süß ist)  
1 Prise (Stein-)Salz, 1 Ei, 2 TL Öl, 1  
Hefewürfel, ca. 800 g geschälte Äpfel, oder  
Pflaumen, Birnen etc., eine Handvoll  
gehackte Mandeln, Nüsse oder Rosinen,  
Puderzucker

### Vorteig herstellen:

Das Mehl in eine Schüssel geben und die  
Hefe in eine Kuhle bröseln, mit einer Prise  
Zucker und ein wenig lauwarmem Wasser  
übergiessen und ca. 20 min gehen lassen,  
möglichst warm stellen

### Hauptteig herstellen:

Den Vorteig mit dem Zucker, Öl und Ei und  
warmem Wasser nach Bedarf zu einem  
weichen, glatten Teig kneten und 30-60min  
an einem möglichst warmen Ort gehen  
lassen, Teig sollte sich mindestens  
verdoppeln  
Noch einmal gut durchkneten und den  
Teig auf einem gut gefetteten Blech flächig  
ausbringen und mit dem Obst belegen, mit  
gehackten Mandeln, Nüsse oder Rosinen  
bestreuen  
In den kalten Backofen auf die  
zweitunterste Schiene schieben und auf  
200 Grad hochheizen (in der Zeit kann der  
Teig noch ein wenig gehen)  
dann bei ca. 200°C 30-45 min backen,  
anschl. leicht mit Puderzucker bestäuben

# Rezept 3

## Pfannkuchen

### Zutaten (4 Personen):

4 Eier, 1 Prise (Stein-)Salz  
160 g Emmermehl (Dinkel/Einkorn)  
20 g Zucker (= 1 Eßl.)  
Öl zum Braten

### Zubereitung:

Die Eier aufschlagen, mit Salz und Zucker  
verrühren. Anschließend das Mehl  
löffelweise zugeben bis ein zäher Teig  
entstanden ist. Solange rühren bis keine  
Klumpen mehr im Teig sind. Die Milch  
langsam einarbeiten, bis der Teig die  
gewünschte Konsistenz erreicht hat.  
Je dünner der Teig, desto dünner werden  
die Pfannkuchen

Dann den Teig noch eine halbe Stunde  
stehen lassen, damit das Mehl quellen  
kann. Einen Eßl. Öl in einer Pfanne  
erhitzen und eine Schöpfkelle voll Teig  
hinein geben. Solange warten bis die  
Oberseite nicht mehr flüssig ist, und dann  
den Pfannkuchen wenden.  
Von der zweiten Seite fertig backen

Statt Öl kann auch sehr gut Schmalz zum  
Backen verwendet werden.  
Ein Teil der Milch kann durch  
Mineralwasser (mit Kohlensäure) ersetzt  
werden