

## **Gelbweizen – Ein altes Getreidekorn neu entdeckt!**

Alte Getreidesorten erleben derzeit eine Renaissance. Auch in der Schweiz folgen immer mehr Landwirte diesem Trend. Im Rafzerfeld wird deswegen wieder Gelbweizen angebaut.

Gelbweizen zeichnet sich durch den besonders gelben Mehlkörper aus. Die gelbe Färbung erhält der Gelbweizen durch wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Carotinoide oder Xanthophylle. Diese Inhaltsstoffe wirken als natürliche Antioxidantien und stärken die körpereigenen Immunkräfte. Urweizen enthielt früher einen grossen Anteil an Carotinoide. Aus ernährungsphysiologischer Sicht war es daher erstrebenswert, die Carotinoid-Gehalte wieder auf das hohe Niveau von Urweizen anzuheben. So enthält Gelbweizen etwa fünfmal so viel Anteil vom Carotinoid Lutein wie herkömmlicher Weichweizen. Lutein ist ein Carotinoid, das unter anderem wichtig für den Erhalt des Sehvermögens im Alter ist. Auch ist es für die Gelbfärbung beim Eidotter verantwortlich. Durch das Gesundheitsbewusstsein der Konsumenten kommt nun das „alte Korn“ zurück.

Gelbweizenmehl oder Gelbmehl besticht durch seine schöne Optik beim Backen. Besonders bei Mehl mit hohem Ausmahlungsgrad kommt die gelbe Färbung zum Vorschein. Daher eignet sich Gelbweizenmehl für Zöpfe, Gipfeli, Blätterteiggebäcke, Baguettes, Kuchen und viele weitere Backwaren. Speziell Spätzli und Hefengebäcke erhalten eine schöne Färbung ohne zusätzlich farbgebende Stoffe hinzuzufügen. Gelbweizenmehl eignet sich deshalb für eine vegane Ernährung, da Backwaren ohne Eier eine ansprechende Farbe erhalten. Der Geschmack von Gelbweizenbackwaren ist harmonisch, herzhaft und angenehm. Gelbweizen lässt sich ohne zusätzliche Arbeitsschritte ähnlich wie normales Weizenmehl verarbeiten und backen.