

Nachrichten aus der Saatgutforschung - September 2019 / Update November 2020:

Seit einem Jahr gibt es **sortenreines Goldritter-Brot und Goldritter-Mehl** - mit niedrigem ATI-Gehalt -

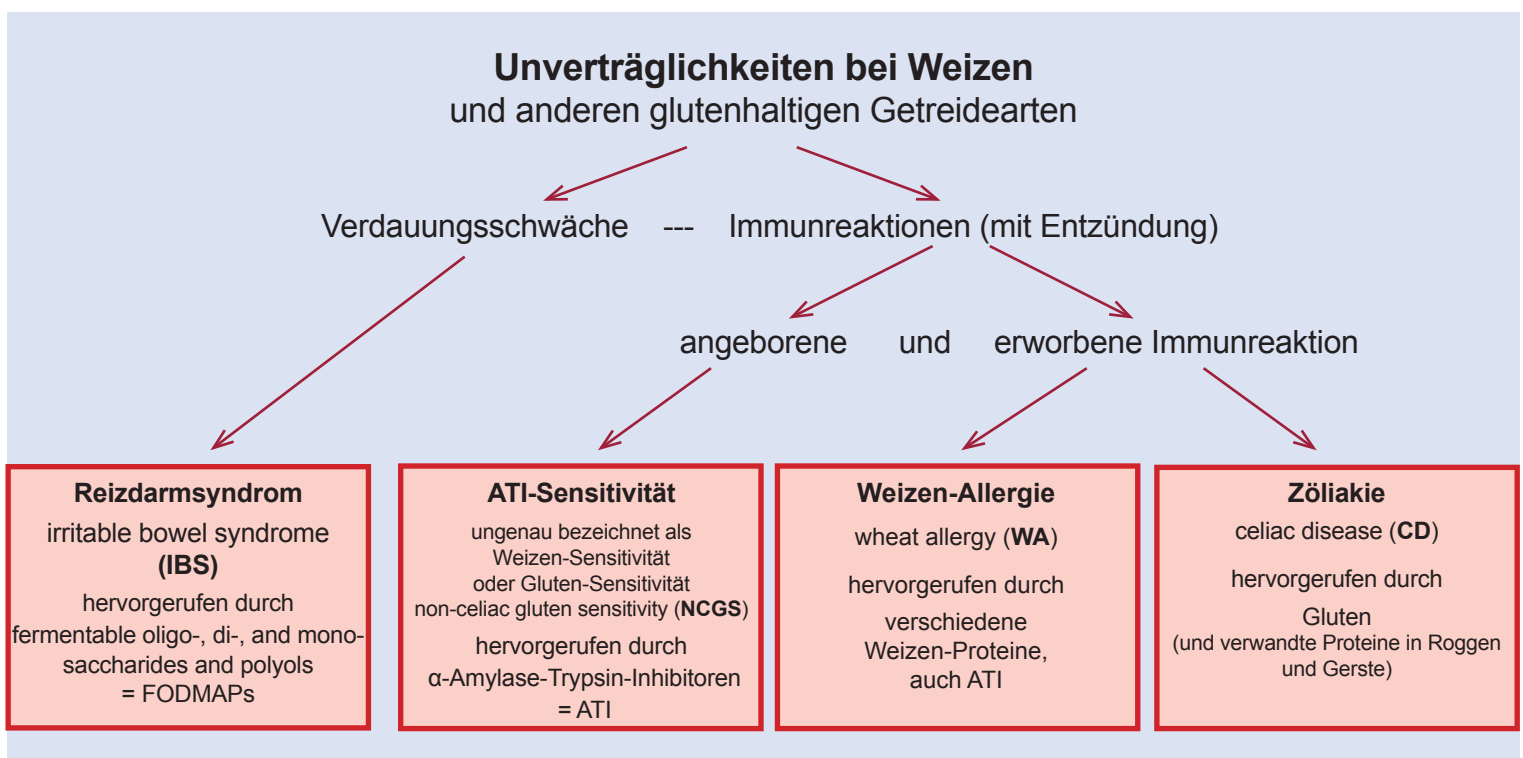
Das Brot wird gebacken von der Bäckerei am Lehenhof und der Hofbäckerei von Rimpertsweiler. Dafür wird die Goldritter-Ernte von Demeter-Betrieben am Bodensee bei der Stelzenmühle sortenrein verarbeitet. Das Besondere: diese Weizensorte hat einen niedrigen ATI-Gehalt.

Warum ist das wichtig?

Wenn Zöliakie oder eine Weizen-Allergie auszuschließen sind, ist die Ursache für die Weizen-unverträglichkeit oft das sogenannte ATI, ein Protein, das zusammen mit dem Gluten im Weizen und verwandten Getreidearten vorkommt. Dadurch können entzündliche Immunreaktionen ausgelöst werden, verbunden mit entsprechenden Verdauungsproblemen.

Aber es gibt Unterschiede: Dinkel und Emmer werden meist besser vertragen. Und auch mit unserer Weizensorte Goldritter wurden bisher gute Erfahrungen gemacht.

Unverträglichkeit gegenüber Weizen kann verschiedene Ursachen haben:



Als **Reizdarmsyndrom** (IBS = irritable bowel syndrome) werden Verdauungsprobleme beschrieben, die zusammenhängen mit schwer verdaulichen Zuckern bzw. der Unfähigkeit, zum Beispiel Fructose in Blut aufzunehmen, so dass diese Zucker die Darmflora übermäßig ernähren und dadurch Blähungen usw. auftreten.

Von solchen Verdauungsschwächen zu unterscheiden sind **Gegenreaktionen des Immunsystems** gegenüber bestimmten Eiweißarten in der Nahrung. Medizinisch gut beschrieben sind **Weizenallergien**, die sich gegen unterschiedliche Weizenproteine richten können. Bekannt ist zum Beispiel das Bäcker-Asthma. Sehr gut erforscht

ist auch die **Zöliakie**, eine Autoimmunkrankheit, bei der nicht nur Antikörper gegen das Gluten (das Kleber-Eiweiß) gebildet werden, sondern auch gegen körpereigenes Eiweiß, so dass die Darmschleimhaut nicht mehr aufgebaut werden kann und die Darmzotten degenerieren. Notwendig ist dann eine streng glutenfreie Ernährung.

Das Problem von Allergien und Zöliakie betrifft jeweils aber nur maximal ein Prozent der Bevölkerung. Darüber hinaus gibt es weitaus häufiger eine so genannte **Weizensensitivität**, bei der Dinkel und Emmer meist gut vertragen werden. Die Ursache ist inzwischen geklärt, besonders durch die Forschungsergebnisse von Prof. Detlef Schuppan, Uni-Medizin in Mainz: problematisch ist das sogenannte **ATI** (= Amylase-Trypsin-Inhibitor), auch ein Eiweiß oder Protein, das zusammen mit dem Gluten im Mehl von Weizen und weizenverwandten Getreidearten vorkommt. Deshalb spricht man inzwischen von **ATI-Sensitivität**.

Dieses Protein hat eine sehr stabile, kompakte Struktur, die beim Kochen und Backen nicht zerstört wird. Deshalb wird es auch nur unvollständig verdaut, zumal es selber das Trypsin und damit die eigene Verdauung hemmt. Wenn dieses unverdaute ATI in die Poren der Darmschleimhaut eindringt, wird es von den allgegenwärtigen Zellen des angeborenen Immunsystems erkannt und beseitigt. Erst im Überschuss kommt es zu einer Entzündung mit Verdauungsproblemen. Diese Grenze wird bei Dinkel und Emmer nur selten erreicht, daher die bessere Verträglichkeit.



Die Arbeit muss weitergehen für qualitativ gute Weizensorten!

Ein Forschungsprojekt in Zusammenarbeit mit Prof. Schuppan hat nun gezeigt: beim Weizen gibt es große Unterschiede. Es gibt Weizensorten, die mindestens so gut sind wie die klassischen Dinkelsorten (auch beim Dinkel gibt es Unterschiede!).

Eine dieser Weizensorten mit niedrigem ATI-Gehalt ist unsere Regionalsorte **Goldritter**. Schon die letztjährige Ernte wurde bei der Stelzenmühle sortenrein verarbeitet. So gab es Goldritter-Brote von der **Lehenhof Bäckerei** und der Bäckerei am **Hofgut Rimpertsweiler**.

Das hat sich alles gut bewährt und wir hatten positive Rückmeldungen. So soll das Projekt Goldritter auch von der neuen Ernte 2020 fortgesetzt werden. Allerdings, auch wenn bald wieder frisches Mehl zur Verfügung steht, kann in Rimpertsweiler voraussichtlich erst im Januar wieder ein helles Brot gebacken werden.

Goldritter ist nicht geeignet für Zöliakie-Patienten, denn die Sorte enthält Gluten wie jeder andere Weizen. Bei Allergien kann es in Einzelfällen positive Erfahrungen geben, denn tatsächlich kann eine Weizenallergie wie beim Bäcker-Asthma auch durch ATI ausgelöst werden.

Für die eigentliche **ATI-Sensitivität** lassen sich keine Antikörper im Blut nachweisen wie bei Allergien und Zöliakie. Eine eindeutige **Diagnose** ist deshalb schwierig und nur im Ausschlussverfahren möglich. Die einfachste „**Therapie**“ ist deshalb eine glutenfreie, und damit auch ATI-freie Ernährung, oder es ist ausreichend, auf Dinkel- oder Emmer-Brot umzusteigen.

Wenn Sie aber doch gerne mal wieder Weizenbrot essen möchten, lohnt es sich zumindest mal auszuprobieren, ob auch **Goldritter-Brot** oder **Goldritter-Mehl** bekömmlich sind für Sie.

Bertold Heyden

Die aktuellen **Bezugsmöglichkeiten** für Goldritter-Brote und Mehl finden Sie auf unserer Homepage unter **www.saatgut-forschung.de/aktuell/**

... und auch unter

www.lehenhof-bioladen.de (> Lehenhof-Produkte) und **www.rimpertsweiler.de/hofbaeckerei/** sowie:

<https://pestalozzi.biodeliver.de/page/30/grundnahrungsmittel> für Mehl vom Erlenhof in Wahlwies.

Fragen Sie auch in Ihrem Naturkostladen nach dem Goldritterbrot! (Läden in Ihrer Nähe, die von den beiden Bäckereien beliefert werden, können wir Ihnen auf Anfrage nennen.)

Falls Sie also Gelegenheit haben, die Sorte Goldritter zu testen: wir sind dankbar für Rückmeldungen, auch wenn sie negativ sind.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter www.saatgut-forschung.de/newsletter/

z.B. in dem Sonderdruck aus Heft 26, Mai 2016

Und zu empfehlen ist besonders das Buch von *Detlef Schuppan* und *Kristin Gisbert-Schuppan*:

Tägliches Brot: Krank durch Weizen, Gluten und ATI

Keyserlingk-Institut, Rimpertsweiler 3, 88682 Salem - Tel: 07544-71371

www.saatgut-forschung.de