

Kamut: So natürlich wie vor tausend Jahren

Die aus dem Nahen Osten stammende Varietät des Urweizens Khorasan ist eine lizenzierte Weizensorte, die nur in wenigen Regionen der Welt angebaut wird. Im Vergleich zu ähnlichen Sorten wie Hartweizen oder Dinkel enthält Kamut bis zu vierzig Prozent mehr Eiweiß, Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen das alternative Getreide und seine Besonderheiten gegenüber anderen Sorten vor.

18.01.2013 - von Barbara Kreuzpointner

** Gesundes Getreide für Sportler**

Kamut ist ein echter Hochenergieweizen. Im Vergleich zu anderen Weizensorten hat Kamut einen hohen Anteil an Lipiden, die besonders viel Energie freimachen, und ist gleichzeitig leichter verträglich als moderner Weizen. Das macht ihn zum perfekten Lebensmittel für Sportler und Menschen mit einem hektischen Alltag. Besonders wertvoll macht ihn auch sein hoher Gehalt an Proteinen, Aminosäure Lysin und Mineralien wie Selen, Zink und Magnesium. Zusätzlich besitzt er durch seinen hohen Anteil an Vitamin E eine hohe antioxidative Wirkung, das die Zellen vor freien Radikalen schützt und damit auch Krebs vorbeugt.

Weitgereistes Pharaonenkorn

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/648>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ursprünglich wurde Kamut im Gebiet des fruchtbaren Halbmonds angebaut. Ein amerikanischer Pilot kaufte die Samen 1949 in Kairo von einem Straßenhändler und brachte sie als Geschenk mit in die USA. Angeblich stammten sie aus dem Sarkophag eines Pharaos, weshalb sie später auch den Spitznamen König Tuts Weizen bekamen. Nachdem die Sorte in den USA Jahrzehnte lang in Vergessenheit geraten war, entdeckten T. Mack und Bob Quinn den reichhaltigen Weizen wieder. Unter dem Namen Kamut ließen sie die Weizensorte lizenzieren und als offizielle Sorte anerkennen.

Naturbelassen und biologisch

Die Auflagen für den Anbau und die Ernte von Kamut sind genau definiert. Das Getreide wird ausschließlich biologisch angebaut und unterstützt regionale nachhaltige Landwirtschaftsprojekte lokaler Biobauern in der ganzen Welt. Damit folgt Kamut dem Trend hin zu naturbelassenen und ursprünglichen Produkten und bewahrt gleichzeitig auch die Sorte in ihrem Originalzustand. Besonders praktisch sind die Qualitätskontrollen auch für Menschen, die empfindlich auf die herkömmlichen Weizensorten reagieren. So bietet Kamut eine verlässliche Alternative frei von Spuren anderer Sorten.

Gesunde Abwechslung

Die ansprechend goldgelbe Farbe und sein butterähnlicher Geschmack machen Kamut zu einer leckeren Variante gegenüber normalem Weizen. Gemahlen wird Kamut für Nudeln, Brot und andere Backwaren verwendet. Da er im Vergleich zu anderen Weizensorten etwas süßer schmeckt, eignet er sich auch gut für Kuchen und Gebäck. Das ganze Korn kann auch gekocht und gequollen als Topping für Salate oder als Beilage ähnlich wie Couscous verwendet werden. Außerdem sind Kamutflocken als Müsli ein wertvolles und reichhaltiges Frühstück, das den

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/648>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und reichlich Energie liefert.

**Fazit: Kamut ist reich an Energie und wertvollen Nährstoffen, ideal um einen hohen Energiebedarf zu decken. Durch die strengen Auflagen für den Anbau und die Verwendung wird die hohe Qualität des Korns garantiert. Darüber hinaus darf Kamut auch in fertigen Produkten wie Nudeln und Brot nicht mit anderen Weizensorten gemischt werden. Dadurch sind Kamut-Produkte gerade für Menschen, die auf modernen Weizen empfindlich reagieren, eine verlässliche und gesunde Alternative. **