

5-Minuten-Info

über

Weizen und Mehl



Weizen: Großer Schatz im Kornfeld

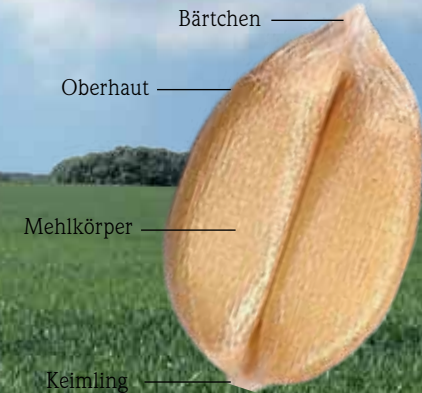
Beeindruckende Zahlen

Produktion weltweit:	280 Millionen Tonnen
Europäische Gemeinschaft:	Weltweit größter Erzeuger
Produktion Deutschland:	Pro Jahr circa 24 Millionen Tonnen
Anbaufläche Deutschland:	¼ aller Getreidefelder, circa 3 Millionen Hektar
Anbaufläche Bayern:	Rund 480 000 Hektar, Deutschlands größter Erzeuger
Pro Quadratmeter:	350 bis 700 Halme
In jeder Ähre:	25 bis 40 Körner
Bestandteile jedes Korns:	60 % Stärke, 13 % Eiweiß, 13 % Wasser, 13 % Ballast- und Mineralstoffe, 1 % Fett

Vor über 100.000 Jahren entdeckten die Menschen im Vorderen Orient den Urweizen, auch Einkorn oder Emmer genannt als wertvolle Nahrungsquelle. Sie hegten und säten die Keime, ernteten die goldenen Ähren und vermahlten die Körner zu Mehl.

Durch Kreuzungen verschiedener Getreide- und Wildgrassorten entstand allmählich der Weizen so wie wir ihn schätzen. Heute ist er als Grundlage zum Brot backen weltweit ein Bestandteil der täglichen Ernährung. Weizen ist unser Lieblingsgetreide. Es gibt Weich- und Hartweizen, Dinkel und Emmer.

Der Landwirt sät im Herbst aus und erntet im nächsten Sommer. Die Schneedecke schützt das Saatgut im Winter. Um zur vollen Reife zu gelangen, braucht der Weizen im Frühjahr viel Wärme und Regen. Anfänglich sind die Ähren dunkelgrün, kurz vor der Ernte leuchten sie gelbgold. Die kompakten, dicht an dicht mit Körnern besetzten Ähren, tragen keine Grannen.



Mehl: Weiße Pracht aus den Mühlen



Ein Drittel der Weizenernte gelangt frisch vom Feld direkt in die Mühlen. Seit alters her stehen Mühlen für Technik und Fortschritt. Moderne Mühlen faszinieren mit computergesteuerter Technologie, in die jahrhundertealtes Wissen der Müller einfließt. In aufwändigen Prozessen und vielen Produktionsschritten gewinnen die Müller das Beste aus dem Korn: das Mehl.

Das Getreide wird im Walzenstuhl zuerst zu grobem Vollkornschrot, dann zu körnigem Grieß oder Dunst und schließlich zu feinstem Mehl gesiebt und vermahlen. Um 1 kg Mehl zu gewinnen, werden 1,3 kg Körner benötigt. Das Reinigen und Aufbereiten der Rohstoffe, das mehrfache Sieben und Mahlen des Mehls sowie das Verpacken und Transportieren des Endproduktes obliegen strengen Qualitätskontrollen und gesetzlichen Vorschriften.

Die Liebe der Müllermeister zum Detail und der achtsame Umgang mit den Rohstoffen gewährleisten Spitzenqualität. Mehl ist ein rein natürliches Lebensmittel, das je nach Zusammensetzung individuell erwünschte Backeigenschaften berücksichtigt.

Müller sind Meister ihres Fachs und mit Leib und Seele echte Mehlexperten. Der Besuch einer Mühle oder eines Mühlenladens ist immer ein Erlebnis, bei dem es viel zu entdecken gibt.

Quelle: Verband Deutscher Mühlen

Vielfalt: Richtige Typen in der Tüte

Die verschiedenen Bezeichnungen geben den Gehalt von Vitaminen und Mineralstoffen der Körner an. Je höher die Typenzahl, desto mehr Randschichten werden mit vermahlen und desto mehr Mineralstoffe und Vitamine sind enthalten.

- Type 405:** Klassisches Haushaltsmehl, beste Backeigenschaften, hohes Bindevermögen, ausgewogene Kocheigenschaften
- Type 550:** Traditionelles Mehl für Backbetriebe und Haushalte, für feinporig-lockere Teige
- Type 812:** für helle Mischbrote
- Type 1050:** für Mischbrote, herzhaftere Backwaren
- Type 1600:** für dunklere Mischbrote
- Vollkornmehl:** Bestandteile des vollen Korns, mehlfein vermahlen
- Vollkornschrot:** Bestandteile des vollen Korns, grob zerkleinert
- Grieß:** Rundliche Teilstückchen des Korns, für Breie, Klößchen oder Knödel
- Dunst:** Zwischenprodukt von Mehl und Grieß, für Spätzle und Serviettenknödel

Ernährung: Gesunde Kraft aus dem Korn

Jeder von uns verzehrt durchschnittlich 63 kg Weizenmehl pro Jahr. In Form von Brot, Nudeln und Gebäcken. Weizenmehl und -produkte können aber mehr als prima schmecken und satt machen. Aus ernährungsphysiologischer Sicht bilden sie jeden Tag die sinnvolle, gesunde Basis einer ausgewogenen Ernährung. In jeder 1-kg-Mehltüte steckt die Energie von rund 28.000 kerngesunden Weizenkörnern.

Zum größten Teil besteht Weizenmehl aus Kohlehydraten, d.h. Stärke und Ballaststoffen. Kohlehydrate sichern die optimale Energieversorgung. Das im Mehl enthaltene pflanzliche Protein (80 % Klebereiweiß, d.h. Gluten und 20 % lösliche Eiweiße) gilt als eine der wichtigsten Eiweißquellen. Es dient dem Aufbau und der Unterstützung der Zellfunktionen. Während der schonenden Verarbeitung vom Korn zum Mehl bleiben fast alle Mineralstoffe und Vitamine erhalten. Je nach Vermahlungsstufe ist Weizenmehl reich an Vitaminen der B-Gruppe, Kalium, Phosphor, Magnesium und Kieselsäure. Wir benötigen diese Nährstoffe, um körperlich und mental fit zu bleiben.

Tipps vom Ernährungswissenschaftler

Die wertvollsten Bestandteile befinden sich im Keim und in den dunklen Randschichten des Korns. Je dunkler das Mehl, desto höher die Typenzahl und umso mineralstoffreicher ist es. Sinnvoll: Fünf Getreideprodukte pro Tag!

Brot- und Backwaren: Kleines Glück aus der Backstube

Schon der Anblick und Duft der Köstlichkeiten in Bäckereien weckt die Vorfreude auf grenzenlosen Genuss. Als Zeichen heimatlicher Verbundenheit unterscheiden sich knusprig gebackene Brötchen nicht nur in den Rezepturen, sondern in regional unterschiedlichen Namen wie Semmeln, Wecken, Schrippen, Brezen oder Rundstücke.

Deutsche Bäcker überraschen mit sage und schreibe über 2.200 Brotsorten, darunter eine reiche Auswahl heller Weizenbrot-Spezialitäten. Weißbrote sind locker gebacken und mild im Geschmack.

Hinzu kommen internationale Rezepturen wie Ciabatta, Baguette, Pita-, Nan- oder Pizzabrot. Auch für süße und pikante Kleingebäcke wie Kuchen, Kekse, Plunderteilchen oder Blätterteig-Gebäcke verwendet der Bäcker Weizenmehl in bester Qualität, vor allem in unterschiedlicher Mixtur. Geht es um die außergewöhnliche Brotvielfalt, belegt Deutschland den ersten Platz.

Nicht nur Erzeugnisse aus der Backstube machen glücklich, sondern bekanntermaßen ebenso Nudeln aus Hartweizengrieß. Auch der Pizzabäcker benötigt für den Teig Weizenmehl.



Rezept: Feines Weißbrot

Das Rezept für ein selbst gebackenes Weißbrot ist einfach, aber genial. Es schmeckt himmlisch und geht weg wie warme Semmeln. Übrigens: Das Mehl aus dem heimischen Mühlenladen liefert beste Backergebnisse.

Zutaten: 600 g Mehl (Typ 405), ½ Würfel frische Hefe, oder ein Tütchen Trockenhefe, 1 ½ TL Salz, 1 TL Zucker, circa 400 ml Wasser

Aus allen Zutaten einen Hefeteig bereiten. Den Teig formen und auf ein gebuttertes Backblech legen. Den Backofen auf 50 Grad erwärmen und das Blech auf den Mittelrost schieben. Ist der Teig aufgegangen, bei 200 Grad circa 40 Minuten backen. Abkühlen lassen und genießen.

Ausführliche Informationen

www.muellerbund.de

www.muehlen.org

www.mein-mehl.de

www.gmf-info.de

www.mueller-in.de

Verzeichnis der Mühlen
und -läden, die besucht
werden können:

www.muellerbund.de

Überreicht von:



Bayerischer Müllerbund e.V.
Karolinenplatz 5a
80333 München
Telefon: 089 – 281155

www.muellerbund.de
kontakt@muellerbund.de