



Fakten über Mehl

Im Alltag so präsent und doch ein bisschen unbekannt: das gute, alte Mehl. Welche Mahlstufen gibt es eigentlich? Was sagt mir diese Typenzahl auf der Verpackung? Wie unterscheidet sich Vollkornmehl von "normalem" Mehl? Und was genau ist überhaupt Gluten?



Von Schrot über Grieß bis zum Mehl: Die drei Bezeichnungen stehen für die Vermahlungsstufe, also die Teilchengröße des gemahlten Getreides. Während Schrot aus ganz grob zerkleinerten Getreidekörnern besteht, ist Mehl am feinsten gemahlen. Dazwischen liegen Grieß, den du bestimmt als Couscous, Brei oder Polenta (Maisgrieß) kennst, und der etwas feinere Dunst. Kleie kennst du bestimmt aus deinem Müsli oder aus Back-Rezepten. Es handelt sich hier um das, was nach dem Mahlen noch vom Getreidekorns übrig ist – also Randschalen und Keimling. Auch als Tierfutter ist Kleie durch seine ballaststoff-, mineralstoff- und eiweißreiche Zusammensetzung beliebt.

Hast du auf deiner Mehlpackung schon mal die Typenzahl genauer hinterfragt?

"Weizenmehl, Type 405" steht zum Beispiel auf dem universalen Haushaltsmehl. Heißt das, dass es besonders fein ist? Fehlanzeige. Denn Mehl ist schlichtweg schon die feinste Stufe. Die Mehltypen geben vielmehr Aufschluss über die enthaltenen Mineralstoffe. Was du dir gleich zu Beginn schon mal merken kannst: Je höher die Typenzahl, desto höher der Mineralstoffgehalt. Das oben bereits erwähnte Weizenmehl der Type 405 enthält pro 100 Gramm 405 Milligramm Mineralstoffe. Dieses helle Mehl hat gute Backeigenschaften und eignet sich zum Beispiel für Kuchen, Feingebäck, zum Binden von Soßen, für Croissants und Weißbrote. Weizenmehl der Type 1600 hat fast vier Mal so viele Mineralstoffe, ist dunkel und gut für dunkle Mischbrote sowie für rustikale Weizenbrote geeignet.



Ist die Mehltypen hoch, sind mehr Anteile vom vollen Korn - also mehr Randschichten- und Schalenanteile - enthalten. Im Fachjargon spricht man in diesem Zusammenhang vom Ausmahlungsgrad. Betrachtet man das Getreidekorn, geht man dabei von außen nach innen. Unser Weizenmehl der Type 405 hat einen niedrigen Ausmahlungsgrad und enthält kaum bis keine Randschichten. Bei einem Ausmahlungsgrad von 90 Prozent wurden hingegen fast alle Kornbestandteile verarbeitet. Der Stärkegehalt ist dann aber geringer.

Beim Vollkornmehl – der Name lässt bereits darauf schließen – wird das ganze Korn inklusive Keimling vermahlen. Da hier dann folglich die Menge an Mineralstoffen maximal ist, werden Vollkornmehl und -schrot nicht mit einer Typen gekennzeichnet.

... allerdings macht es sich nicht in aller Munde gut. Unverträglichkeiten haben Gluten eigentlich erst so richtig bekannt gemacht. Glutenfreie Produkte sind immer häufiger beim Einkaufen zu finden. Aber was ist Gluten überhaupt? Im Samen von verschiedenen Getreidearten sind Eiweiße aus zwei verschiedenen Gruppen enthalten. Kommen sie mit Feuchtigkeit und Wasser in Berührung, verbinden sie sich zu Gluten.

Sie zeigen ihre Superkraft bei der Herstellung von Teigen und verdanken ihr auch ihren Beinamen: Klebereiweiß. Brote aus Getreide mit viel Gluten - wie Weizen und seine Verwandten Dinkel, Emmer oder Einkorn - sind oft saftiger und luftiger als glutenfreie Brote. Auch ein geringerer Glutengehalt macht sich sowohl beim Backen als auch beim fertigen Brot bemerkbar. So ist Roggen zwar



backfähig, enthält jedoch viele Schleimstoffe und weist keine guten Klebeeigenschaften auf. Ab einem Roggenanteil von 20 Prozent ist daher eine Versäuerung nötig, aber so ein Sauerteigbrot ist ja auch äußerst lecker.

Wer es komplett glutenfrei braucht oder möchte, kann zum Beispiel auf Quinoa, Amarant, Buchweizen, Reis oder Hafer zurückgreifen. Da Hafer aber oft neben glutenhaltigen Getreiden wächst oder in der Produktion mit ihnen Berührungen kommen kann, ist hier Vorsicht bzw. eine genaue Etikett-Studie angesagt. Ersetzt man "normales" Mehl durch glutenfreies, muss man auf Grund anderer Backeigenschaften die Rezepte anpassen.