



Weisses Backgold

Haben Sie sich auch schon gewundert, wieso Brot manchmal so unglaublich gut schmeckt? So anders? Es könnte am Mehl liegen – denn Mehl ist nicht gleich Mehl. Esther Kern

Mit dem Brotback-Trend hat auch das Mehl an Bedeutung gewonnen. So kamen in den letzten Jahren die Erzeugnisse von kleinen Mühlen wieder ins Gespräch. Tipps für gutes Mehl machen mittlerweile in Feinschmecker-Kreisen die Runde wie früher solche für guten Wein. Wir haben uns mit Bäuerin und Brotexpertin Katrin Bürchler über gutes Mehl Gedanken gemacht. Sie selbst befasst sich intensiv damit. Die Agronomin führt in Niederweningen ZH einen kleinen Bio-Landwirtschaftsbetrieb. Ihr Ziel ist es, Korn von Anbau bis Brot zu verarbeiten. Sie hat deshalb alte Mühlen Traditionen studiert und sich in der Kunst des Brotbackens ausbilden lassen. Ihr Wissen gibt sie in Kursen weiter, beispielsweise im Ballenberg Museum (siehe Tipps unten).

Frau Bürchler, worauf legen Sie bei gutem Mehl Wert?

KATRIN BÜRCHLER: Gutes Mehl beginnt beim Getreide. Ich nutze fürs Brot backen regionales Biogetreide. Wobei für mich auch Artenvielfalt auf dem Feld zentral ist. Es ist nämlich erstaunlich, wie lebendig ein Getreidefeld sein kann.

Muss das Mehl frisch gemahlen sein?

KB: Für Pasta oder Spätzli verwende ich zwar gern mal ganz frisch gemahlene Mehl. Aber für Brot sollte es zwei Wochen nach dem Mahlen ruhen, damit die Backeigenschaften stimmen. Teig von ganz frisch gemahlenem Mehl geht weniger auf, aber schmeckt dafür bombastisch. Die Backeigenschaften nehmen mit dem Alter des Mehls eher zu – der Geschmack jedoch nimmt ab.

Sie lassen das Getreide, aus dem Sie Brot backen, in einer Kleinstmühle mahlen. Weshalb?

KB: Das Mehl wird schonend gemahlen, bei meinem Müller bleibt der Keimling im Mehl erhalten. Grössere Mühlen sieben ihn aus, damit das Mehl länger haltbar ist. Zudem kann der Keim zu wertvollem Öl gepresst werden. Dem Ruchmehl fehlt ohne Keimling jedoch der ölhaltige Geschmacksträger; mit Keimling schmeckt das Mehl nussiger.

Wodurch unterscheiden sich Mehle aus kleinen Mühlen denn sonst noch von Industriemehlen?

KB: Ziel der grossen Mehlproduzenten ist es, neben der hohen Mehlausbeute, ein stets gleich zusammengesetztes Produkt zu liefern, damit etwa Grossbäckereien immer nach dem gleichen Rezept backen können. Das kann dazu führen, dass einem Mehl auch Zusatzstoffe wie etwa Gluten zugefügt werden.

Gerade wenn es um Gluten geht, sind Allergien ein grosses Thema. Man hört immer wieder, dass alte Getreidesorten weniger Allergien verursachen als moderne Weizen-Züchtungen. Was könnten Gründe dafür sein?

KB: Weil das Interesse an glutenhaltigem Getreide wegen der Backeigenschaft gross ist, wird glutenhaltiges Getreide entsprechend in der Zucht gefördert. Die Bauern werden für Getreide mit hohem Proteinanteil mit einem Bonus belohnt.

Für die Verträglichkeit spielt ja aber auch die Brotherstellung eine wichtige Rolle. «Lange Teigführung» ist ein Stichwort, das in letzter Zeit vermehrt zu hören ist. Was hat es damit auf sich?

KB: Es gibt so genannte Hemmstoffe im Mehl, das sind Säuren, welche bei kurzer Teigführung in unserem Körper mit Kalzium, Magnesium oder anderen Ionen neutralisiert werden. Man spricht darum auch von negativen Nährstoffen. Nach achtstündiger Teigführung bauen mehleigene Enzyme diese Hemmstoffe ab. Deshalb sollte der Teig für ein gut verträgliches Brot lange Zeit haben. Mein Anliegen wäre es, dass wir den richtigen Umgang mit Brot und Getreide finden.

Weshalb?

KB: Brot ist mittlerweile bei manchen verpönt, weil sie es nicht vertragen. Ich jedoch denke, dass es auch die Art und Weise ist, wie wir Brot herstellen, es zu einem gut verträglichem Lebensmittel macht. Brot mit entsprechender Teigführung aus sinnvoll angebautem Getreide und dem körperlichen Bedürfnis entsprechend verzehrt finde ich ein passendes Nahrungsmittel. Eines, das sich eben in unseren Breitengraden anbietet, da wir ein super Klima für Getreide haben.

Informationen zu Bäuerin Katrin Bürchler und ihren Getreidebeziehungsweise Backkursen: www.bolebuck.ch

Am 7. und 8. September 2019 ist im Kurszentrum Ballenberg ein Workshop mit Katrin Bürchler geplant. Infos: www.ballenbergkurse.ch

Regionale Getreide sorgen für gute Mehlqualität in der Schweiz. Folgende einheimische Mühlen sind bei leidenschaftlichen Bäckerinnen und Köchen begehrt:



© stock.adobe.com

Bachtalmühle AG, Sins (AG), www.bachtalmuehle.ch

Die traditionsreiche Bachtalmühle wird in dritter Generation geführt. In ihrem Mühleladen gibt es ein breites Sortiment an UrDinkel-Mehlen und Mühleprodukten wie Körner und Schrot.

Mühle Hindelbank (BE), www.mehlprofi.ch

In der Mühle in Hindelbank wird seit 1918 ausschliesslich Getreide von regionalen Landwirten verwendet. Aus Überzeugung wird auf die Zugabe von Zusatzstoffen verzichtet.

Mühle Kleeb AG, Rüegsbach (BE), www.muehle-kleeb.ch

Hier werden soweit möglich Rohstoffe aus der Region verarbeitet, insbesondere das Korn stamme von Landwirtschaftsbetrieben aus der Nähe. Hergestellt werden auch Spezialmischungen und Mehle aus alten Kornsorten.

Mahlstube Maisprach (BL), www.graf-muehle.ch

In etwa 30 Kilometer gross ist der Radius der Gegend, aus der das allermeiste Getreide stammt, das in der Mahlstube verarbeitet wird. Das «Mehl ist Mehl, und sonst nichts», heisst es auf Anfrage, sprich, man arbeitet komplett ohne Zusatzstoffe. Der Keimling wird für Ruch- und Vollkornmehl mitverarbeitet.

Mühle Oberembrach (ZH), www.muehle-oberembrach.ch

Im Mehlladen werden verschiedenste Backmehle in unterschiedlichen Sackgrössen angeboten. In Bio-Qualität sind unter anderem Roggen-, Graham-, Weizen- und Dinkelmehl im Angebot wie auch verschiedene Kerne.

Otti Mühle, Oberwil b. Büren (BE), www.otti-bioland.ch

Aus Tradition und um zu zeigen, dass es anders geht, wird hier seit Generationen die 400-jährige Mühle am Wasserrad betrieben. Es entsteht vorwiegend Mehl aus eigenem Bio-Getreide ohne Zusatzstoffe.

Pfisternmühle Alpnach (OW), www.muehleladen.ch

Für speziell dunkle Mehle sind hier noch Steinmühlen in Betrieb. Weizen-, Roggen- und Dinkelmehl werden in Knospe-Qualität angeboten.

Mühle Schönenbühl, Kriechenwil (BE), www.muehleschoenenbuehl.ch

Hier gibt es nicht nur einzelne Mehle in Bioqualität, vielmehr ist der ganze Betrieb biozertifiziert. Selbstverständlich setzt man auf regionales Getreide. Das Mehl wird besonders schonend und nach alter Mahlkunst verarbeitet. Die Mühle Schönenbühl ist auch ein Arbeitsintegrationsprojekt für Jugendliche und junge Erwachsene.

Strahm Mühle AG, Münsingen (BE), www.strahm-muehle.ch

Seit 1892 ist die Mühle im Besitz jener Familie, die seit 2008 auch die Mühle Rothachen in Unterlangenegg betreibt. Das verarbeitete Getreide stammt von den Feldern aus der Region (Umkreis von 15 km). Auf Zusätze wird verzichtet.

Anzeige

Solarspar macht aus Sonne Strom. Werden Sie Mitglied und tragen Sie zur Energiewende bei.

Der Verein Solarspar setzt sich seit über 25 Jahren für erneuerbare Energien und Energieeffizienz ein. Mit unseren Mitgliedern bauen und betreiben wir Solaranlagen für sauberen Strom. Zusammen mit uns schaffen Sie einen Mehrwert für die Umwelt. www.solarspar.ch/mitglied-werden

solarspar  Sonnenenergie gewinnen

Solarspar CH-4450 Sissach T +41 61 205 19 19 www.solarspar.ch