

## Mehlsorten

Auftrag: Lies den Text zum Thema Mehlsorten und beantworte die Fragen auf der nächsten Seite ohne das Blatt umzudrehen. Merke dir möglichst viele Informationen.

### Weizenmehl

*Mehl kann aus ganz unterschiedlichen Getreidesorten hergestellt werden. Die traditionellen Mehlsorten sind Weizen und Roggen.*

### Das Weizenmehl lässt sich wie folgt unterscheiden:

- *Weissmehl wird vorwiegend aus dem inneren Teil des Getreidekorns gewonnen, wobei ca. 65 % des Korns ausgemahlen wird.*
- *Halbweissmehl wird als nahezu schalenfreies Mehl bezeichnet und aus ca. 75 % des Korns ausgemahlen.*
- *Beim Ruchmehl ist dieser Anteil ca. 85 % und es handelt sich um Mehl, das noch einen Teil der äusseren Schalenschichten enthält.*
- *Vollkornmehl wird aus ca. 98 % des Korns ausgemahlen und somit aus dem ganzen Getreidekorn gewonnen, mit oder ohne äusserste Schalenteile. Ganze Körner an der Kruste des Brots oder im Inneren sind jedoch keine Garantie dafür, dass der Teig auch wirklich aus Vollkornmehl hergestellt wurde.*



Abbildung 1: Weizenmehl

### Roggenmehl

*Roggenmehl weist einen etwas geringeren Kleberanteil (Gluten) als Weizenmehl auf, dafür verfügt es über einen höheren Anteil an Mineral- und Ballaststoffen und gibt dem Brot somit einen kräftigen Geschmack. Auch sind Roggenbrote meist dunkler und haben eine dichtere Kruste. Roggenmehl eignet sich sehr gut, um Sauerteigbrot herzustellen.*

## Dinkelmehl

Immer beliebter werden auch sogenannte alte Sorten wie beispielsweise Dinkelmehl. Dieses ist besonders aromatisch und nussig. Um Dinkelmehl herzustellen, wird das Dinkelkorn als ganzes Korn gemahlen. Dinkel ist eng verwandt mit Weizen, wird jedoch als verträglicher angesehen und von vielen als gesünder eingestuft. Dinkelmehl weist einen hohen Glutengehalt auf und ist daher praktisch zu verarbeiten. Ausserdem enthält es mehr Eiweiss und Mineralien als Weizenmehl.

## Buchweizenmehl

Buchweizen klingt zwar nach einer klassischen Getreidesorte, doch diese Körner gehören zu den Süssgräsern. Sie weisen einen hohen Mineralstoffgehalt auf und sind für Menschen, die sensibel auf Gluten reagieren, eine praktische Alternative, da sie kein Gluten enthalten. Aus diesem Grund ist es jedoch nicht empfehlenswert, Brot ausschliesslich aus Buchweizenmehl zu backen, da das fehlende Gluten nicht für Struktur und Halt im Teig sorgen kann.



Abbildung 2: Buchweizen

## Fragen:

1. Gib an, wie viel Prozent des Weizenkorns für die Herstellung des jeweiligen Mehls ausgemahlen wird:

Weissmehl: .....

Halbweissmehl: .....

Ruchmehl: .....

Vollkornmehl: .....

2. Welches Mehl eignet sich gut, um Sauerteigbrot herzustellen?

.....

3. Welches Mehl ist für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit unbedenklich?

.....

4. Welche Mehlsorte magst du am meisten und was sind die Gründe dafür? Erkläre deinen Standpunkt in 2-3 Sätzen.

.....  
.....  
.....  
.....

### Was ist ein Sauerteig?



Abbildung 3: Sauerteig

**Sauerteigbrote** bestehen aus Mehl, Wasser Salz und einem Sauerteig. Sauerteig ist ein Triebmittel, welches Milchsäurebakterien und Hefe enthält und analog zur Backhefe zum Lockern des Brotes verwendet wird (Fairment, o.J.). Die in der Luft vorkommenden Milchsäurebakterien und Hefen vermehren sich im Teigansatz und bilden dabei Säuren und Kohlenstoffdioxid. Damit ein Sauerteigbrot aber gelingt, muss die Starterkultur des Sauerteigs aber mindestens eine Woche gären (ebd.).

*„In 1 Gramm Roggen-Sauerteig befinden sich 1 Milliarde Milchsäurebakterien und 10 Millionen Hefezellen.“ (Vogelmann, 2013).*

Schau dir das Video zum Hermann-Teig von 1984 an:

<https://www.srf.ch/play/tv/archivperlen/video/hermann-teig-1984?urn=urn:srf:video:803980b0-8df1-4e06-ad64-b20bdc18d26c>

## Mehlsorten - Lösungen

Auftrag: Lies den Text zum Thema Mehlsorten und beantworte die Fragen auf der nächsten Seite ohne das Blatt umzudrehen.

*Mehl kann aus ganz unterschiedlichen Getreidesorten hergestellt werden. Die traditionellen Mehlsorten sind Weizen und Roggen.*

Das Weizenmehl lässt sich wie folgt unterscheiden:

- *Weissmehl wird vorwiegend aus dem inneren Teil des Getreidekorns gewonnen, wobei ca. 65 % des Korns ausgemahlen wird.*

- *Halbweissmehl wird als nahezu schalenfreies Mehl bezeichnet und aus ca. 75 % des Korns ausgemahlen.*

- *Beim Ruchmehl ist dieser Anteil ca. 85 % und es handelt sich um Mehl, das noch einen Teil der äusseren Schalenschichten enthält.*

- *Vollkornmehl wird aus ca. 98 % des Korns ausgemahlen und somit aus dem ganzen Getreidekorn gewonnen, mit oder ohne äusserste Schalenteile. Ganze Körner an der Kruste des Brots oder im Inneren sind jedoch keine Garantie dafür, dass der Teig auch wirklich aus Vollkornmehl hergestellt wurde.*



Abbildung 4: Weizenmehl

### Roggenmehl

*Roggenmehl weist einen etwas geringeren Kleberanteil (Gluten) als Weizenmehl auf, dafür verfügt es über einen höheren Anteil an Mineral- und Ballaststoffen und gibt dem Brot somit einen kräftigen Geschmack. Auch sind Roggenbrote meist dunkler und haben eine dichtere Kruste. Roggenmehl eignet sich sehr gut, um Sauerteigbrot herzustellen.*

## Dinkelmehl

Immer beliebter werden auch sogenannte alte Sorten wie beispielsweise Dinkelmehl. Dieses ist besonders aromatisch und nussig. Um Dinkelmehl herzustellen, wird das Dinkelkorn als ganzes Korn gemahlen. Dinkel ist eng verwandt mit Weizen, wird jedoch als verträglicher angesehen und von vielen als gesünder eingestuft. Dinkelmehl weist einen hohen Glutengehalt auf und ist daher praktisch zu verarbeiten. Ausserdem enthält es mehr Eiweiss und Mineralien als Weizenmehl.

## Buchweizenmehl

Buchweizen klingt zwar nach einer klassischen Getreidesorte, doch diese Körner gehören zu den Süssgräsern. Sie weisen einen hohen Mineralstoffgehalt auf und sind für Menschen, die sensibel auf Gluten reagieren, eine praktische Alternative, da sie kein Gluten enthalten. Aus diesem Grund ist es jedoch nicht empfehlenswert, Brot ausschliesslich aus Buchweizenmehl zu backen, da das fehlende Gluten nicht für Struktur und Halt im Teig sorgen kann.



Abbildung 5: Buchweizen

## Fragen:

1. Gib an, wie viel Prozent des Weizenkorns für die Herstellung des jeweiligen Mehls ausgemahlen wird:

Weissmehl: 65%

Halbweissmehl: 75%

Ruchmehl: 85%

Vollkornmehl: 98%

2. Welches Mehl eignet sich gut, um Sauerteigbrot herzustellen?

Roggenmehl

3. Welches Mehl ist für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit unbedenklich?

Buchweizenmehl

4. Welche Mehlsorte magst du am meisten und was sind die Gründe dafür? Erkläre deinen Standpunkt in 2-3 Sätzen.

Individuelle Lösung

### Was ist ein Sauerteig?



Abbildung 6: Sauerteig

**Sauerteigbrote** bestehen aus Mehl, Wasser Salz und einem Sauerteig. Sauerteig ist ein Triebmittel, welches Milchsäurebakterien und Hefe enthält und analog zur Backhefe zum Lockern des Brotes verwendet wird (Fairment, o.J.). Die in der Luft vorkommenden Milchsäurebakterien und Hefen vermehren sich im Teigansatz und bilden dabei Säuren und Kohlenstoffdioxid. Damit ein Sauerteigbrot aber gelingt, muss die Starterkultur des Sauerteigs aber mindestens eine Woche gären (ebd.).

*„In 1 Gramm Roggen-Sauerteig befinden sich 1 Milliarde Milchsäurebakterien und 10 Millionen Hefezellen.“ (Vogelmann, 2013).*

Schau dir das Video zum Hermann-Teig von 1984 an:

<https://www.srf.ch/play/tv/archivperlen/video/hermann-teig-1984?urn=urn:srf:video:803980b0-8df1-4e06-ad64-b20bdc18d26c>

Bilder:

Abbildung 1: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.britte.de%2Frezeppte%2Fkochtipp%2Fthemen%2Fweizenmehl-10755350.html&psig=AOvVaw3vMQcazS-pTz-DxXDpqlMI0&ust=1628954900135000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPjR2oKorvICFQAAAAAdAAAAABAE> (13.08.2021)

Abbildung 2:

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.farmy.ch%2Fpl%2Fbuczen&psig=AOvVaw19WEM7NwGpo1N0zY6d5pxe&ust=1628955274504000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCMDkobprvICFQAAAAAdAAAAABAD>  
(13.08.2021)

Abbildung 3:

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.britte.de%2Frezeppte%2Fsauerteig-10551862.html&psig=AOvVaw1XZ\\_zcdmoTGzFJ-ThJSYp6&ust=1628955708460000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCKi154SrrvICFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.britte.de%2Frezeppte%2Fsauerteig-10551862.html&psig=AOvVaw1XZ_zcdmoTGzFJ-ThJSYp6&ust=1628955708460000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCKi154SrrvICFQAAAAAdAAAAABAD) (13.08.2021)

## Literaturverzeichnis

Der Text von Seite 1-2 stammt von:

Coop.ch. (o.J.). Brot-und Mehlsorten. Online unter:

<https://www.coop.ch/de/lebensmittel/brot-backwaren/baeckerei/rund-um-brot/brotarten-und-mehlsorten.html#862292259> (13.08.2021).

Fairment. (o.J.). Online unter: <https://www.fairment.de/wissen/was-ist-sauerteig/> (11.08.2021).

Vogelmann, S. (2013). Impact of process parameters on the sourdough microbiota, selection of suitable starter strains, and description...Online unter [http://opus.uni-hohenheim.de/volltexte/2013/888/pdf/Dissertation\\_Stephanie\\_Vogelmann\\_2013.pdf](http://opus.uni-hohenheim.de/volltexte/2013/888/pdf/Dissertation_Stephanie_Vogelmann_2013.pdf) (11.08.2021).