

Getreidemühle: Mehl selbst mahlen

Während man vielen Nahrungsprodukten leicht ansehen kann, wie alt sie sind, sieht Mehl nahezu immer gleich aus. Deswegen sollte es am besten zu Hause zubereitet werden, um die Frische der Erzeugnisse zu garantieren.

09.09.2014 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Frisches Mehl ist gesünder

Mehl legt einen langen Weg zurück, bevor es in die Regale der Supermärkte kommt. Schließlich muss es vorher gemahlen, verpackt und transportiert werden, bevor es im Einkaufslager ankommt. Bis dahin gehen aber viele Vitalstoffe verloren.

Getreide enthält nämlich nur frisch vermahlen **Vitamine**, **Spurenelemente**, **Mineralstoffe**, hoch ungesättigte **Fettsäuren**, **Eiweißbausteine** und **Aromastoffe**.

Gesundheitsbewusste Menschen lassen ihr Getreide deshalb im Naturkostladen oder im Reformhaus frisch mahlen. Aber damit noch nicht genug: Bei vielen Anbietern, wie z. B. in diesem Shop, findet man auch vermehrt Hilfsmittel, mit denen man **Mehl selbst zu Hause mahlen** kann. Die handlichen **Getreidemühlen** sind vor allem für Menschen geeignet, die auf Vollwertkost umstellen möchten. Neben den gesundheitlichen Vorteilen unterscheidet sich selbstgemachtes Mehl auch durch einen besonderen Geschmack von der Massenware. Die Anschaffungskosten einer Mühle sind daher durchaus nicht zu hoch. Es gibt diese in vielen verschiedenen Ausführungen - beispielsweise als **Hand- oder Elektromühle**. Wofür man sich im Endeffekt entscheidet, hängt vor allem vom eigenen Bedarf ab.

Die richtige Lagerung

Wer **Getreide** im Haushalt lagern möchte, muss einiges beachten, denn bei sachgemäßer Vorratshaltung kann das ganze Getreidekorn ein Jahr ohne Qualitätsverlust überstehen. Dazu muss das Getreide jedoch unbedingt trocken gelagert sein.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/894>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Feuchte Getreidekörner werden schnell von Schimmelpilzen und Schadinsekten befallen, die das Getreide verderben. Ist das Getreide beim Mahlvorgang feucht, wird außerdem das Mahlwerk verklebt und so beschädigt.

Hinzu kommt, dass das Getreide **luftig gelagert** werden muss. Für die Körner ist Sauerstoffaustausch extrem wichtig. Plastiktüten oder Kunststoffbehälter taugen als Vorratsgehäuse also nichts. Geeignet sind hingegen **Jute- oder Leinensäcke**, **offene Kartons** **oder Holzkisten**. Die Lagertemperatur sollte 20 Grad nicht übersteigen. Wenn das Getreide länger gelagert wird, sollte es zudem regelmäßig gewendet und auf Verunreinigungen untersucht werden.

Mehlarten und ihre Verwendung

Weizen

Brot, Brötchen, Gebäck

Roggen

Brot, Brötchen, Kuchen

Hafer

Kekse, Brei, Haferschleim

Gerste

Fladenbrot, Brei

Hirse

Fladen, Brei, Pfannkuchen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/894>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Grüngern
Klöße, Bratlinge

Buchweizen
Pfannkuchen, Bratlinge

Mais
Polenta, Fladen

Weitere Informationen:

Lesen Sie auch unseren Artikel "Vollkorn: gesund aber nicht immer leicht bekömmlich".