

# Mehlsorten und ihre Eigenschaften

Produkte aus Mehl besitzen wertvolle Inhaltsstoffe und eignen sich daher gut als Grundnahrungsmittel. Am häufigsten verwenden wir Weizenmehl, aber es gibt auch Mehl aus Roggen, Hafer, Gerste und anderen Pflanzenarten. Zur Brotherstellung eignen sich jedoch nicht alle Mehlsorten im gleichen Maße. Im Folgenden stellen wir Ihnen unterschiedliche Mehlsorten vor.

Mehl besteht aus fein gemahlenem Getreide. Durch das Kleberprotein Gluten erhält Mehl seine besondere Backfähigkeit, denn dieser Inhaltsstoff bindet bei Wasserzugabe den Teig und bildet beim Kneten eine elastische Masse. Nur dadurch ist es möglich, Brot in Laiben und nicht als dünnes Fladenbrot zu formen. Weiterhin enthält Mehl einen hohen Anteil an Kohlenhydraten, darunter hauptsächlich Stärke und teilweise Ballaststoffe. Proteine sind im Weizenmehl zu ca. 12 Prozent vorhanden. Mehl besitzt außerdem einen hohen Mineralstoff- und einen niedrigen Fettanteil. Die jeweilige Menge der Inhaltsstoffe variiert je nach Sorte. Gluten ist zum Beispiel nicht in allen Mehlsorten vorhanden.



## Weizenmehl

Weizen lässt sich im kühleren Klima Deutschlands nur eingeschränkt anbauen. Erst Züchterfolge und die Einführung des Stickstoffdüngers machten es in den letzten Jahrzehnten möglich, eine ausreichende Qualität zum Brotbacken zu erreichen. Weizenmehl besitzt einen hohen Anteil an Stärke und dem Klebereiweiß Gluten, das den Teig bindet. Daher eignet sich dieses Mehl besonders gut zum Backen. Man mischt es auch häufig mit Sorten, die sich nicht so gut verbacken lassen.



## Hartweizenmehl dient als Grundlage für Nudelteig Hartweizenmehl

Bei Hartweizen handelt es sich um eine Sonderform des Weizens mit einem deutlich höheren Kleberproteingehalt als bei Weichweizen. Diese Getreideart besitzt eine zu harte und glasige Struktur für die normale Brotbäckerei und findet hauptsächlich in der Gries- und Nudelherstellung Einsatz.

## Emmermehl

Emmer ist ein Verwandter des Weizens und zeichnet sich durch einen hohen Mineral- und Eiweißgehalt aus. Die Klebereigenschaften sind allerdings begrenzt. Trotzdem eignet sich Emmermehl für die Mehlherstellung und gibt Vollkornbroten einen kräftigen nussigen Geschmack. Emmer wird auch oft bei der Bierherstellung eingesetzt. In Deutschland findet nur auf kleinen Flächen ein Anbau statt.

## Kamutmehl

Bei Kamut handelt es sich um eine Urform des Weizens. Das Kamutmehl enthält mehr Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe als Weizenmehl. Außerdem besitzt es gute Klebereigenschaften und eignet sich daher sehr gut zum Backen.



Roggen besitzt eine kräftige, dunkle Farbe  
Roggenmehl

Roggen gedeiht in den rauen Klimazonen Europas sehr gut. Das Roggenmehl besitzt einen höheren Mineralstoffgehalt als Weizenmehl, jedoch einen niedrigeren Eiweißgehalt. Außerdem enthält er ein Schutzenzym, das der Verkleisterung beim Backen entgegenwirkt. Durch Zugabe

von Säure kann man dieses Enzym allerdings stoppen. Für den Roggensauerteig verwendet man daher Buttermilch, Zitronensaft oder Essig. Roggenmehl lässt sich also schwerer zum Backen verwenden als Weizenmehl, aber das Brot hält sich besser.



Dinkelbrot  
Dinkelmehl

Dinkel ist mit dem Weizen verwandt, lässt sich allerdings schwer züchten, weshalb er jahrelang nicht angebaut wurde. Heute steigt seine Verwendung wieder. Dinkel ist resistenter gegen Krankheiten als Weizen und verträgt ein raueres Klima. Er spricht nicht auf chemische Dünger an. Das Korn wächst geschützt in einem Spelz, der in einem zusätzlichen Arbeitsschritt entfernt werden muss. Daher gilt Dinkel als besonders schadstoffarm, außerdem enthält er besonders gut verträgliche Inhaltsstoffe. Dinkel besitzt jedoch einen geringeren Ertrag als Weizen und ist daher teurer. Außerdem lässt sich das Mehl schwerer verbacken als Weizenmehl, da der Kleber sehr empfindlich ist, weshalb die Gefahr einer Überknetung besteht.



Gerstenmehl

Gerste ist nach bisherigen Kenntnissen das älteste kultivierte Getreide der Menschheitsgeschichte. Sie bekommt hauptsächlich beim Bierbrauen Verwendung. Gerstenschleim wirkt sich positiv bei Magenerkrankungen aus. Zum Backen eignet sich Gerstenmehl nicht, da das Brot zu starken Rissbildungen und zum Krümeln neigt.



Haferflocken  
Hafermehl

Hafer hat seinen Ursprung in Vorderasien und enthält viel Protein und Öl. Hafermehl dient als Zutat für Fladen- oder Mehrkornbrot. Man sollte es jedoch in kleinen Mengen verwenden und mit anderen Mehlen mischen, da es einen starken bitteren Geschmack und einen geringen Kleberanteil besitzt. Weiterhin eignet sich Hafermehl für die Herstellung von Suppen und Breien.





### ✦ Maismehl

diese Sorte Maismehl hat eine charakteristische gelbe Farbe

Mais stammt ursprünglich aus Mexiko und besitzt eine typische gelbe Farbe. Der Proteingehalt von Maismehl ist sehr niedrig, weshalb es sich nicht für die Brotherstellung eignet. Der Maiskeimling besitzt einen hohen Fett- und Vitamin E Anteil, diese gehen jedoch

bei der Verarbeitung zu Mehl verloren. Das Mehl hat je nach Sorte eine weiße, gelbe oder bläuliche Farbe. Maismehl besitzt kein Klebereiweiß, kann also nicht zum Brotbacken eingesetzt werden. Aus Maismehl werden mexikanische Tortillas oder Maisbrei hergestellt.



### Hirsemehl

Hirse stammt aus Afrika und dient dort als Grundnahrungsmittel. Die kleinen Körner haben es in sich: der Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Fett ist höher als beim Weizen. Zum Brotbacken kann Hirse nur in Verwendung mit anderen Getreidesorten genutzt werden, da es kein Klebereiweiß enthält. Ansonsten stellt man aus Hirse Suppen oder Breis her.



### Sojamehl

Sojamehl besitzt einen hohen Fettgehalt, wird daher also schnell ranzig und man sollte es zügig verbrauchen. Es gibt auch entfettetes Sojamehl, das als Nebenprodukt bei der Sojaölgewinnung automatisch anfällt. Bei der Verarbeitung sollte man das kleberfreie Sojamehl grundsätzlich nur mit anderen Mehlsorten mischen, damit der Anteil des Sojamehls höchstens 20 Prozent beträgt.



### Reiskörner Reismehl



Reismehl wird hauptsächlich aus poliertem Langkornreis hergestellt. Es enthält kein Klebereiweiß Gluten und muss deshalb es beim Backen mit anderen Mehlsorten gemischt werden. In der thailändischen Küche findet es Verwendung als Bindemittel oder Grundlage für Ausbackteige.



## Buchweizen Buchweizenmehl

Buchweizen gehört botanisch gesehen nicht zu Getreide, sondern zu den Knöterichgewächsen. Er stammt aus der südrussischen Steppe und besitzt einen hohen Mineralstoffgehalt und wertvolles Eiweiß, allerdings kein Gluten. Das Mehl eignet sich nicht für die Brotherstellung, kann aber zu Waffeln oder Pfannkuchen verarbeitet werden. Buchweizen schmeckt nussartig und etwas bitter.



## Kastanienmehl

auch aus Maronen kann man Mehl herstellen

Kastanien- oder Maronenmehl entsteht durch mahlen von getrockneten rohen Kastanien. Es enthält kein Gluten, eignet sich also alleine nicht zum Backen. Man kann Kastanienmehl für die Herstellung von Fladenbrot oder Crêpes verwenden.



## Kartoffelmehl

Kartoffelmehl bezeichnet die aus Kartoffeln hergestellte Stärke. Es enthält keinen Kleber, daher muss man es beim Backen also mit anderen Mehlsorten mischen. Ansonsten eignet es sich gut als Bindemittel für Suppen, Desserts und Cremes. Durch Zugabe an Bratensaft kann man eine cremige Sauce herstellen.



## Kichererbsen verwendet man zu Herstellung von Hummusbrei Kichererbsenmehl

Für die Herstellung des Kichererbsenmehl werden die Hülsenfrüchte zerkleinert. Es enthält viele Proteine, aber keinen Kleber. Kichererbsenmehl kann man zur Herstellung von Pfannkuchen verwenden.



## Amaranth Amaranthmehl

Amaranth stammt aus Südamerika und wächst in Europa schlecht, da es der Pflanze hier zu kalt ist. Daher ist diese Pflanze bei uns auch relativ unbekannt. Botanisch gesehen handelt es sich dabei auch nicht um Getreide. Das Mehl besitzt keinen Kleberanteil, muss also zum Brotbacken mit anderen Mehlsorten gemischt werden.



## Quinoamehl

Optisch erinnert Quinoa an Hirse

Quinoa ist eine relativ anspruchslose Pflanze, die ebenfalls nicht zu den Getreiden gehört. Sie wird in Südamerikanischen Ländern angebaut und dort als Beilage oder in Suppen gegessen. Auch das Quinoa-Mehl lässt sich nur begrenzt zum Backen verwenden, da es kein Bindeeiweiß enthält.



## Chapatimehl

Bei Chapatimehl handelt es sich um eine sehr fein gemahlene Vollkornmehlmischung aus Gerste, Weizen und Hirse. Die daraus gewonnen Teigfladen dienen in Pakistan und Nordindien als Hauptnahrungsmittel.

## Maniokmehl

Die Maniokpflanze stammt aus Südamerika und wird in vielen Teilen der Welt in den Subtropen und Tropen angebaut. Das aus der Wurzel hergestellte Mehl enthält kein Gluten. In Brasilien stellt man daraus eine Art Brot, sowie Suppen oder Getränke her.

## Tempuramehl

Tempuramehl ist eine asiatische Mischung aus Weizenmehl, Reismehl und Backpulver. Es kann auch Maismehl, Geschmacksverstärker oder andere Zusatzstoffe enthalten.

von Doris Krcka

Fotos: Melissa Wiese/[flickr.com/margouillat/](https://www.flickr.com/photos/margouillat/) Lizenz, margouillat photo/[Shutterstock](https://www.shutterstock.com/), marilyn barbone/[Shutterstock](https://www.shutterstock.com/), Elzbieta Sekowska/[Shutterstock](https://www.shutterstock.com/), Jiri Hera/[Shutterstock](https://www.shutterstock.com/), Natalia Mylova/[Shutterstock](https://www.shutterstock.com/), Elena Elisseva/[Shutterstock](https://www.shutterstock.com/), Elena Larina/[Shutterstock](https://www.shutterstock.com/), Igor Dutina/[Shutterstock](https://www.shutterstock.com/), bonchan/[Shutterstock](https://www.shutterstock.com/), net\_efekt/[flickr.com/net\\_efekt/](https://www.flickr.com/photos/net_efekt/) Lizenz

aus: <http://www.essen-und-trinken.de/mehl/mehlsorten-und-ihre-eigenschaften-1017397.html?eid=1017395>