



Warenkunde

16. August 2023

Brot backen: Was Verbraucher über Mehlsorten wissen sollten

München. Ob Dinkelbrot, Vollkornkekse oder Strudelteig aus Linsen: Verbraucherinnen und Verbraucher backen zunehmend in Eigenregie. TÜV SÜD informiert, welche traditionellen oder innovativen Mehle sich für die private Küche eignen. Audits auf Basis von freiwilligen Lebensmittelstandards tragen dazu bei, dass diese vielfältigen Lebensmittel auch sicher sind.



24 Mühlenprodukte aus Weizen, Roggen und Dinkel gibt es nach Aussage des Verbandes deutscher Mühlen, von fein gemahlenem Mehl über gröberen Dunst und Grieß bis hin zum Schrot. Dazu kommen Mehle aus anderen Getreiden wie Mais, aus sogenannten Pseudogetreidearten wie Amaranth oder aus Hülsenfrüchten. „Verbraucher und Verbraucherinnen finden im Supermarkt und im Bioladen eine große Auswahl an Mehlen“, sagt Dr. Andreas Daxenberger, Lebensmittelexperte bei TÜV SÜD. „Aber sie brauchen ein gutes Basiswissen, um das passende Mehl für ihre Backwaren bzw. ihren Verwendungszweck zu finden.“ Bei der Auswahl helfen die Informationen auf der Verpackung.

Mehltypen: Die Typenbezeichnung auf der Mehlpackung informiert über den Mineralstoffgehalt. Der Haushaltsklassiker ist das helle Weizenmehl mit einem Mineralstoffgehalt von 405 Milligramm pro 100 Gramm Mehl. Typ 550 enthält mehr Schalenanteile und mehr Mineralstoffe, das passt sehr gut für Ciabatta oder Baguettes. Für ein Mischbrot ist der Typ 1050 und für ein Roggenbrot der Typ 1370 besser geeignet. „Der Mehltyp sagt allerdings nichts über den Protein- oder Glutenanteil des Mehles aus“, erklärt Dr. Daxenberger. Gluten wird auch als „Klebereiweiß“ bezeichnet und sorgt für die gewünschte Konsistenz – die Zähigkeit und Geschmeidigkeit – von Backwaren oder Nudeln. Der Glutengehalt hängt von der Getreideart, der Getreidesorte und den Anbaubedingungen ab. Die Mühlen mischen die Mehlprodukte gezielt auf den gewünschten Glutengehalt hin.

Vollkornmehle: Sie haben keine Typenzahl, weil sie alle Bestandteile der gereinigten Körner enthalten müssen – inklusive des Keimlings. Da mit dem vollen Korn auch die Fettanteile im Mehl zunehmen, sollte Vollkornmehl innerhalb weniger Monate verbraucht werden, helle Sorten mit niedriger Typenzahl innerhalb eines Jahres.

Besondere Mehlsorten: Beim Selbstbacken haben sich seit einigen Jahren auch Mehle aus Amaranth, Quinoa und Buchweizen etabliert. Diese Mehle aus sogenannten „Pseudogetreidearten“ sind frei von Gluten und daher eine Alternative für Menschen mit Zöliakie. „Newcomer“ unter den Backzutaten sind Mehle aus Linsen, Kichererbsen oder anderen Hülsenfrüchten. Sie werden allein oder als Zusatz zu traditionellen Mehlen eingesetzt und geben den Backwaren eine besondere Geschmacksnote.

Urgetreide: Dabei handelt es sich nicht um einen wissenschaftlichen Begriff. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher assoziieren mit dem Begriff „Urgetreide“ vor allem Ursprünglichkeit, Natürlichkeit oder Gesundheit. Aber die Inhaltsstoffe des „Urgetreides“ heben sich nur wenig von klassischen Getreidesorten ab. Dinkel, Einkorn und Emmer haben den gleichen genetischen Ursprung. Als biologische Verwandte heutiger Weizenarten, die aus jahrtausendelanger Zucht hervorgegangen sind, enthalten alle sogenannten Urgetreidesorten auch Gene von Weizen.

Freiwillige Standards sorgen für Lebensmittelsicherheit von Mehlen

Neben der Suche nach dem passenden Mehl sollte die Lebensmittelsicherheit auch beim Backen in Eigenregie nicht zu kurz kommen. Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Rückverfolgbarkeit der Produkte werden privatwirtschaftliche Zertifizierungsstandards wie der IFS Food immer wichtiger. „Diese freiwilligen Standards ergänzen die gesetzlichen Vorgaben um weitere wichtige Qualitätsaspekte“, erklärt Dr. Daxenberger. Der IFS-Standard definiert beispielsweise Kriterien, mit denen die Qualität von Prozessen und Produkten und die Lebensmittelsicherheit im gesamten Herstellungsprozess eines Mehles gewährleistet und nachgewiesen werden kann. Die Anforderungen umfassen unter anderem die Dokumentation der Verarbeitungsprozesse, die Eignung von Anlagen und Geräten, die Sauberkeit und Hygiene, die Vermeidung von Kontaminationen mit Allergenen oder Fremdkörpern, die Lebensmittelkonformität der Verpackungen sowie die Einhaltung der Füllmengen und die Schädlingsbekämpfung. Der Lebensmitteleinzelhandel fordert üblicherweise die Zertifizierung seiner Lieferanten nach IFS.

Anlage: Die wichtigsten Backmehle im Überblick

Sorte	Bedeutung	Beschaffenheit	Produkte
Weizenmehl	seit etwa 100 Jahren wichtigstes Backmehl in Deutschland; jährlicher Pro-Kopfverbrauch (Typ 405) heute: 71 Kilogramm	einfache Verarbeitung im Haushalt; enthält das hochwertige Klebereiweiß Gluten, das für eine stabile Struktur im Teig sorgt	helle Brote, Brote mit Hefe, Fladenbrote, feine Backwaren
Roggenmehl	vor den 1930er Jahren das Hauptgetreide in Deutschland; jährlicher Pro-Kopfverbrauch heute: 7 Kilogramm	ausreichend lange Teigbereitung, Knetzeiten und Teigruhe, wird gelockert mit traditionellem Sauerteig; enthält Gluten	dunkle Roggenbrote, Sauerteigbrote, Mischbrote, Regionale Landbrote, Bauernbrote,
Hafermehl	als Haushaltsmehl geringe Bedeutung; jährlicher Pro-Kopfverbrauch: 3 Kilogramm	schlechte Backeigenschaften; günstiges Nährwertprofil als Haferkleie, Porridge, Haferflocken	Backwaren für die Kinder- und Krankenkost
Dinkelmehl	häufig zum Austausch von klassischem 405-Weizenmehl eingesetzt	schlechte Backeigenschaften; enthält mehr Gluten als Weizen; empfindliche, schnell austrocknende Backwaren	Kastenbrote, helle Brote, feine Gebäcke
Mehl aus Pseudogetreiden	Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Sorghum, Hirse, Tapioka: als Newcomer in Privathaushalten beliebt	glutenfrei, leicht süßlicher Geschmack	glutenfreie Backwaren, herzhaftes Gebäcke wie Pizzateig oder Bratlinge
Spezialmehle	aus Hülsenfrüchten wie Linsen, Kichererbsen, Lupinen,	glutenfrei, verbessern als Beimischung die Backeigenschaften	vegane Brote, herzhaftes Gebäcke

Weitere Informationen zum IFS Food und zu den Leistungen von TÜV SÜD im Lebensmittelbereich gibt es unter www.tuvsud.com/lebensmittel.

Hinweis für Redaktionen: Die Pressemeldung und das Bild von Dr. Andreas Daxenberger in reprofähiger Auflösung gibt es auch im Internet unter www.tuvsud.com/pressemeldungen.

Pressekontakt:

Dr. Thomas Oberst TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 27 32 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail thomas.oberst@tuvsud.com Internet www.tuvsud.com/de
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 26.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. www.tuvsud.com/de