

AUGEN AUF BEIM MÜHLENKAUF

oder WELCHE GETREIDEMÜHLE/FLOCKENQUETSCHEN IST PASSEND FÜR MICH?

Grundsätze einer vitalstoffreichen Vollwerternährung

Ganz kurz die Grundsätze der **vitalstoffreichen Vollwerternährung**. Wenn Du sie bereits kennst, kannst Du diesen Teil überspringen ;-).

In der vitalstoffreichen Vollwerternährung geht es um **frisch** und lecker zubereitete Mahlzeiten aus möglichst wenig verarbeiteten, also **naturbelassenen Lebensmitteln**. Denn nur dann sind neben den Grundnährstoffen auch die wertvollen **Vitalstoffe** in unserem Essen enthalten.

Die Vitalstoffe benötigt unser Organismus, um die **Nahrung verarbeiten** zu können. Fehlen diese Vitalstoffe oder sind sie nicht in ausreichender Menge vorhanden, erkranken wir mit hoher Wahrscheinlichkeit eher früher als später an den **ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten**.

Ernährst Du Dich aber vitalstoffreich vollwertig, bist Du **fit, vital und voller Energie – eben quicklebendig**. Zumindest ist diese Form der Ernährung die Grundlage dafür. Dr. Bircher-Benner brachte es vor über 100 Jahren treffend auf den Punkt:

„Die Ernährung ist nicht das Höchste, aber sie ist der Boden, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann.“

Was hat das nun mit einer Getreidemühle oder Flockenquetsche zu tun?

Wenn Du die vitalstoffreiche Vollwerternährung im Alltag umsetzen willst, täglich gesundes Müesli essen möchtest und ausserdem Freude am Brot backen hast, ist eine **Getreidemühle und/oder ein Flocker** eine sehr **lohnende Investition**. Denn nur in den **frisch gemahlten** Körnern/Flocken sind alle Vitalstoffe enthalten. Vollkornmehl oder Haferflocken aus dem Laden sind verarbeitet (erhitzt) und damit vitalstoffarm. Sie nähren uns niemals gleich wie frisch gemahlene Getreide, da bei den Verarbeitungsprozessen die teils hitzeempfindlichen Vitalstoffe verloren gehen.

Bemerken können wir das leicht am Müesli. Bereiten wir das Müesli mit gekauften Haferflocken zu, haben die meisten Menschen nach kurzer Zeit wieder Hunger. Flocken wir die Haferkörner frisch selbst und richten sie mit Früchten, Nüssen und etwas Rahm oder Nusmus an, so sind wir nachhaltig gesättigt über Stunden.

Getreide enthält eine Vielzahl an Vitalstoffen. So gibt es kein Lebensmittel, das auf derart kleinem Raum so viel Vitamin B1 enthält wie ein Getreidekorn.

Doch diese Vitalstoffe sind sehr empfindlich. Einige von ihnen verlieren bei langer Lagerung der Nahrung ihre Wirksamkeit. Durch **Oxidationsprozesse** mit dem Luftsauerstoff werden die Vitalstoffe zerstört.

Sehr deutlich wird dies am Beispiel eines Apfels. Wenn wir diesen halbieren, werden beide Hälften nach einer Zeit braun. An der braunen Verfärbung erkennen wir die Oxidationsprozesse. Beim Getreide, was beim Mahlen oder Schroten noch viel feiner zerrieben wird als der halbierte Apfel, treten diese Oxidationsprozesse auch auf. Nur sind sie nicht sichtbar.

Deshalb ist es ein **entscheidender Unterschied** für unsere Gesundheit, ob wir gekauftes (Vollkorn)Mehl aus dem Laden verwenden oder **unser Vollkornmehl selbst mahlen**.

Mehr Infos dazu findest Du in diesem Beitrag [Auszugsmehl – Was ist das?](#)

Unterschied Getreidemühle und Flocker

Um **Mehl** oder **Schrot** also frisch herzustellen, braucht man eine **Getreidemühle**.

Getreidemühlen zerreiben das Korn zwischen zwei Mahlsteinen, wodurch Vollkornmehl bzw. Schrot entsteht.

Beim **Vollkornmehl** werden die Getreidekörner **vollständig zerrieben**, so dass staubfeines Vollkornmehl entsteht.

Aus **Vollkornmehl** kann man **Brote, Kuchen und Gebäcke** backen.

Als **Schrot** bezeichnet man **grob vermahlene Getreide**.

Schrot eignet sich hervorragend für's **Müesli**, sollte allerdings über Nacht eingeweicht werden, da ihn die meisten Menschen sonst als zu hart zum Kauen empfinden. Ausserdem bilden sich durch das Einweichen Enzyme und auch Vitamin B 12.

Wollen wir **Flocken**, z. B. Haferflocken frisch machen, benutzt man einen **Flockenquetsche** **oder Kornquetsche**, auch Flocker genannt. Im Flocker werden die Getreidekörner zwischen zwei Walzen gequetscht. Die gequetschten Körner nennt man Flocken.

Aus Getreideflocken lässt sich flink ein Müsli machen. Da die Flocken durch die gequetschte Schale viel Wasser aufnehmen, quellen sie schnell auf und werden zu Brei.

Mit einer Getreidemühle kann man keine Flocken herstellen.

Für die **praktische Umsetzung** der vitalstoffreichen Vollwerternährung ist eine **Getreidemühle** also ein «Muss», ein **Flocker** nicht unbedingt, allerdings «nice to have». Denn um beispielsweise Ölsaaten oder Gewürze zu zerkleinern, brauchst Du den Flocker.

Es gibt auch sogenannte **Kombi-Maschinen**, bei der in eine Getreidemühle eine Flockenquetsche integriert ist.

Nun ein paar Fragen, die Dir helfen, die richtige Getreidemühle und/oder Flockenquetsche für Dich und Deine Bedürfnisse zu finden.

Getreidemühlen

Die erste Frage, die Du dir stellen solltest, ist:

Wofür brauche ich eine Mühle?

Willst Du mit Deiner Mühle nur **Müesli herstellen** (also Getreide grob mahlen), dann reicht eine **Handmühle** oder **Flockenquetsche**. Willst Du aber beginnen mit Vollkorn zu **backen**, brauchst Du eine **elektrische Getreidemühle**, entweder mit einem Stein- oder einem Stahlmahlwerk.

Der Unterschied zwischen einem **Stein-** und einem **Stahlmahlwerk** besteht im Feinheitsgrad des Mehls. Bei einem **Stahlmahlwerk** (z. B. im VitaMix, ThermoMix oder Mahlaufsätzen für Küchenmaschinen) wird das Getreide von Metallmessern oder einem Spindelmahlwerk **zerhackt** und nicht wie bei Steinen zerrieben. Nur mit einem **Steinmahlwerk** erhältst Du **sehr feines Mehl**.

Für eine luftiges Brot oder Kuchen sollte das Mehl so fein wie möglich vermahlen sein. Dann gibt es noch einen weiteren Unterschied bei den **Mahlsteinen**.

Man unterscheidet zwischen **Kunst-** und **Naturstein**. Die Firma **Salzburger** verwendet als einzige Firma auf dem gesamten Markt **Naturstein**. Alle anderen Anbieter verbauen in ihren Mühlen künstliche Keramik/Korund-Steine. Mit einem Naturstein lässt sich das beste Ergebnis erzielen. Das haben unzählige Backversuche erwiesen.

WICHTIG: Für den **Vitalstoffgehalt** im Mehl spielt es keine Rolle, ob wir eine Mühle, einen Mixer oder einen Mahlaufsatz benutzen. Entscheidend ist, **keimfähiges Bio-Getreide** vor jeder Verwendung **frisch zu mahlen**. Nur so enthält unser Mehl oder Schrot die Vitalstoffe, die für eine rückstandslose Verarbeitung im Organismus nötig sind.

Wenn Du aber ausserdem Wert auf luftige Vollkornbrote und Gebäcke legst, lohnt sich die Investition in eine Mühle mit Steinmahlwerk.

Was kannst du mit einer Getreidemühle mahlen?

Alle Sorten von Getreide über Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Einkorn, Emmer, Hafer und Buchweizen bis hin zu Khorasan und Reis. Auch Erbsen und Kichererbsen können gemahlen werden.

Ölsaaten, wie beispielsweise Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam oder Mohn kann man mit einer Mühle **nicht mahlen**. Durch den hohen Fettanteil verschmieren die Mahlsteine oder das Stahlmahlwerk und das Mahlen wird so verunmöglicht.

Gibt es Leistungsunterschiede bei Getreidemühlen?

Ja, Getreidemühlen haben unterschiedliche **Mahlleistungen**. Mahlleistung bedeutet, wieviel Mehl auf feinsten Stufe (d.h. sehr fein gemahlenes Mehl) pro Minute von der

Mühle gemahlen wird. Wenn Du viel Brot am Stück backen möchtest, brauchst Du eine leistungsstarke Mühle (ab 360 W). Sonst dauert es relativ lange, bis Du die nötige Mehlmenge gemahlen hast. Solltest Du die Mühle eher für das Müesli und ein gelegentliches Brot nutzen, dann reicht eine weniger leistungsstarke Mühle (200-350 W).

Welche Garantie wird auf Getreidemühlen gewährt?

Die meisten Hersteller halten sich an die gesetzlich vorgeschriebenen Garantiezeiten **von 2 Jahren bis maximal 12 Jahren**. Salzburger ist die einzige Firma, die 24 Jahre Garantie auf die Mahlsteine gibt. Getreidemühlen sind im Allgemeinen robust und langlebig und leisten uns für viele Jahre treue Dienste.

Worauf solltest Du ausserdem achten?

Natürlich spielt das **Design** (Holz, Metall oder Kunststoff), die **Grösse** (passt die Mühle in der Küche unter einen Hängeschrank?) und der **Preis** eine Rolle. Die momentan günstigste Mühle auf dem Markt ist die Mockmill 100 mit einem Preis von etwas über 200.- Fr/EUR.

Wie reinigt man eine Getreidemühle?

Getreidemühlen sind meist einfach konstruiert und lassen sich **problemlos reinigen**. Wir entfernen den Korntrichter und saugen oder pinseln die Mühle aus. Sind nur die Mahlsteine verklebt (weil Du versehentlich Ölsaaten oder ähnliches gemahlen hast), mahle einfach eine Handvoll **Reis** direkt im Anschluss durch. Die Feuchtigkeit und Fette werden aufgesogen, sodass Du die Verunreinigungen danach mit dem Staubsauger herausaugen kannst.

Wie laut ist eine elektrische Getreidemühle?

Leise sind Getreidemühlen **nicht!** Die Lautstärke während des Betriebs liegt bei rund **70 dB**, ist aber abhängig vom eingestellten Feinheitsgrad. Je härter die Körner und je feiner gemahlen wird, umso lauter ist der Mahlvorgang.

Wo kaufst du eine Getreidemühle?

Viele Hersteller von Getreidemühlen haben einen **Online-Shop**. Ausserdem gibt es viele **Internethändler**, die Getreidemühlen anbieten. Du kannst auch in ein **Fachgeschäft** gehen und Dich beraten lassen.

Unsere Empfehlung

Aus unserer jahrelangen Erfahrung mit Mühlen und dem Mahlen von Getreide stellt [Salzburger](#) die mit Abstand besten Getreidemühlen her. Wir nutzen die MT5 und die MT12. Unsere [MT5](#) ist über 40-jährig und mahlt noch immer hervorragend. Natürlich haben diese

Mühlen einen stolzen Preis (ab 500.- Fr/EUR). Die Qualität betreffend Mahlergebnis, Preis-Leistungsverhältnis und Nachhaltigkeit ist jedoch unübertroffen.

Solltest Du Dich für den Kauf einer Salzburger Mühle entscheiden, können wir Dir eine 5% Rabatt auf das gesamte Sortiment anbieten.

Dafür suchst Du Dir mit Hilfe dieses Leitfadens im [Salzburger Online-Shop](#) die für Dich passende Mühle aus und schickst uns ein E-Mail mit dem Namen der Getreidemühle und Deiner Anschrift. Kurze Zeit später kommt die Mühle bei Dir zu Hause an und Du kannst sie bequem per Rechnung zahlen.

Noch mehr Infos über Mahlsteine bei Getreidemühlen für den Haushalt findest Du [hier](#).

Flocker/Flockenquetschen oder Kornquetschen

Um Getreideflocken herzustellen, brauchst Du eine sogenannte Flocken- oder Kornquetsche. Das Getreide wird durch zwei gegenläufig laufende Walzen **gequetscht** und bekommt so die bekannte Flockenform. Getreideflocken nehmen Flüssigkeit durch die gestauchte Schale schneller auf als Schrot oder Mehl. Sie sind daher für die **rasche Zubereitung** eines vollwertigen Müeslis besonders gut geeignet.

Worauf soll ich beim Kauf achten?

Als **Material** empfehlen wir geöltes **Holz und Edelstahl**, da das Holz antibakteriell wirkt und Edelstahl einfach zu reinigen ist.

Ein weiteres wichtiges Kriterium ist der **Platz** in Deiner Küche. Passt ein handbetriebener Flocker mit Tischklemme oder ein fix montiertes Wandgerät?

Mit einem handbetriebenen Flocker bist Du unabhängig, da Du ihn ohne Strom verwenden und überall hin mitnehmen kannst.

Wenn Du regelmässig grosse Mengen Flocken machen möchtest, empfehlen wir Dir eine **elektrische Flockenquetsche** (Standgerät).

Eine Alternative ist ein Aufsatz für eine bereits vorhandene Küchenmaschine.

Mit einer Flockenquetsche kannst Du alle Getreidesorten (ausser Mais), Ölsaaten und auch Gewürze verarbeiten.

Besonders Kinder lieben es, wenn sie ihre Getreideflocken selbst machen können und verputzen ihr vollwertiges Müesli mit umso grösserem Genuss ☺.

Unsere Empfehlung

Wir benutzen seit Jahren eine [Eschenfelder](#) Kornquetsche und sind damit sehr zufrieden. Aber auch die [Quetschen von Salzburger](#) oder Waldner sind absolut solide Produkte und sehr zu empfehlen.

Kombi-Geräte

Bei Kombi-Geräten sind Getreidemühle und Flocker in einem Gerät kombiniert. Dabei ist die Mühle motorbetrieben und der Flocker entweder handbetrieben oder auch von einem Motor angetrieben.

Ein **Vorteil** ist die **Platzersparnis** in Deiner Küche. Auch muss der Flocker nicht mit einer Tischklemme an einer freien Stelle der Arbeitsplatte befestigt werden (und nimmt so zusätzlich Platz ein).

Nachteile: Wenn die Maschine kaputt geht, hast Du **weder Mühle noch Flocker** im Haus. Auch sind die Kombimaschinen durch ihr Gewicht **schwer zu transportieren**. Einen Flocker kannst Du ohne grossen Aufwand mit in die Ferien nehmen und Dich so mit frisch geflocktem Getreide für Dein Müesli versorgen (Ausnahme: KoMo FidiFloc 21).

Übersicht Vor- und Nachteile Getreidemühlen, Flocker, Kombimaschinen

	Mehl mahlen	Schrot mahlen	Flocken herstellen	Sonstiges
Getreidemühle, handbetrieben	Kleine Mengen möglich, für Brot nicht empfehlenswert	Kleine Mengen möglich, für Müesli ausreichend	Nein	Mahlgut wird kaum erwärmt, Vitalstoffe bleiben erhalten
Getreidemühle, motorbetrieben	Grosse Mengen möglich	Grosse Mengen möglich	Nein	Mahlen schnell und mühelos möglich
Flocker, handbetrieben	Nein	Nein	Kleine Mengen für Müesli	Schnell frische Getreideflocken, Gerät einfach zu reinigen
Flocker, motorbetrieben	Nein	Nein	Grosse Mengen möglich	Schnell frische Getreideflocken
Kombimaschine	Grosse Mengen möglich	Grosse Mengen möglich	Kleine und grosse Mengen möglich	Vorteile beider Geräte kombiniert Nachteil: weniger flexibel

Zum Schluss noch 3 Tipps für die Verwendung von Getreidemühlen ;-)

Tipp No. 1

Beim Mahlen von Getreide immer in der Nähe der Mühle bleiben, da es passieren kann, dass die Mühle durch besonders ölhaltiges Getreide verschmiert und der Mehlauswurf stockt. Die Mühle kann dann vollständig verstopfen und muss komplett gereinigt werden. Wenn wir den stockenden Mehlauswurf gleich bemerken, können wir den Feinheitsgrad einfach etwas gröber einstellen.

Tipp No. 2

Die Mühle erst einschalten und dann mit Getreide befüllen. Sonst kann es passieren, dass die Mühle nicht anläuft. Auch den Feinheitsgrad des Mehls können wir bei laufender Mühle am besten einstellen.

Tipp No. 3

Die Mühle (bei nur gelegentlichem Gebrauch) alle 4 – 8 Wochen gründlich reinigen. So stellen wir sicher, dass keine Mehlablagerungen in der Mühle bleiben und sich Mehlmotten einnisten.