



Schweizer Mehl

Schweizer Bio-Knospe Qualität

biofarm

ehrlich. sinnvoll. seit 1972



Eine Revolution in der Menschheitsgeschichte

Über 10'000 Jahre ist es her, dass Menschen die Körner aus wildwachsenden Getreidearten als Lebensmittel entdeckten. Dass sich diese Körner zu nahrhaftem Mehl vermahlen lassen, lenkte die Geschicke der Menschheit in eine neue Richtung. Bis heute ernähren die von Pionieren des Ackerbaus über die Jahrtausende weiterentwickelten Getreidearten einen Grossteil der Weltbevölkerung.

Auf die Ausmahlung kommt es an

Getreidekörner gehören zur Familie der Süssgräser. Bleiben sie unbeschädigt, können ihre lebenswichtigen Stoffe über viele Jahre erhalten bleiben. Zu Mehl verarbeitet, wird auch ihre Haltbarkeit eingeschränkt. Die fein vermahlenen Körner unterscheiden sich durch ihren sogenannten «Ausmahlungsgrad». Dieser wird in Prozenten festgehalten. Vollkornmehl enthält bis zu 98 % des Korns, beim Weissmehl sind es lediglich 30 bis 45 %. Und ob Weizen oder Dinkel: Jede Getreideart lässt sich zu Weiss-, Halbweiss-, Ruch- oder Vollkornmehl vermahlen.

Von den Normalen und den Speziellen ...

Mehle sind Müllereiprodukte, und diese tragen offizielle Bezeichnungen. Als «Normalmehl» gilt ausschliesslich ein aus Weizen hergestelltes Mehl. Als «Spezialmehle» bezeichnet werden Dinkel-, Roggen-, Gersten- oder Fünfkornmehl, aber auch Mehlmixungen mit Zugabe von Keimlingen, Körnern, Flocken oder Ölsaaten.



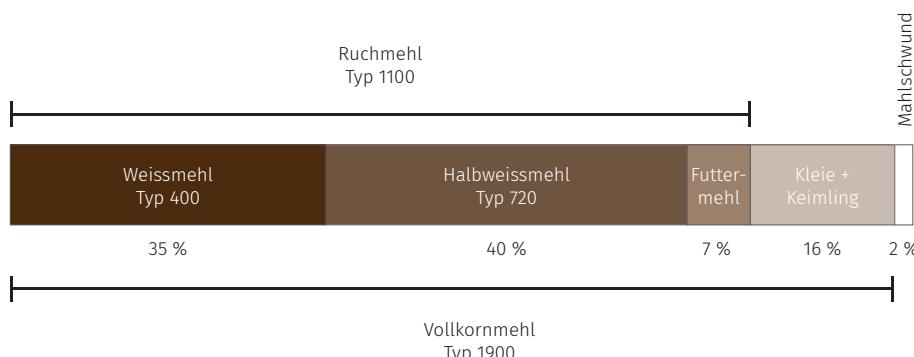


Andere Länder, andere Namen

In der Schweiz entsprechen die Ausmahlungsgrade für Mehle den Bezeichnungen Vollkorn-, Ruch-, Halbweiss- und Weissmehl. Je höher der Ausmahlungsgrad, umso mehr Schalenteile und nährstoffreiche Randschichten des Korns enthält ein Mehl. Was macht den Unterschied? Frisch gemahlen ist Vollkornmehl am wertvollsten. Seine Haltbarkeit ist allerdings kürzer als die des helleren Mehls, denn bei diesem fehlen die Kleie und auch die Getreidekeime. Dies ist zwar gut für die Haltbarkeit, doch gehen dem Mehl wertvolle Bestandteile verloren.

Bei deutschen Müllern bestimmen nicht die Ausmahlungsgrade die verschiedenen Mehlkategorien, sondern die sogenannten «Typenzahlen». Diese Zahlen weisen nicht etwa auf die Feinheit eines Mehls hin, sondern sie geben in Milligramm den Mineralienaschegehalt des Mehls pro 100 g an. Zur Festlegung dieses Aschegehalts werden 5 g Mehl bei 900 Grad verbrannt. Das Gewicht der verbliebenen Mineralienasche ergibt den Typ. Beispiel: der Mehltyp 400 enthält 0,4 % Mineralienasche, der Mehltyp 1100 weist 1,1 % Mineralienasche auf. Grundsätzlich gilt: je höher die Zahl, desto inhaltsreicher das Mehl.

Ausmahlungsgrade des Korns





Weizen – der vielseitige Alleskönner

Weizen gehört zu den Getreidearten, die für die Mehlverarbeitung am häufigsten verwendet werden. Er ist ein hervorragender Energielieferant und gut geeignet für Brot und Backwaren.

Weizenmehle lassen sich sehr gut mit den Mehlen anderer Getreidearten mischen. Weizen und Dinkel zum Beispiel sind ein perfektes Paar.

Übrigens: Auch Biofarm Vollkornmehl ist eine Mischung, bestehend aus 95 % Weizen- und 5 % Roggenkörnern. Letztere sind es, die diesem Mehl einen nussig, süßlichen Geschmack verleihen.

Weizenmehle und ihre Anwendung

Weissmehl (Typ 400)

Ausmahlungsgrad 35 %, gewonnen aus dem inneren Teil des Korns.

Geeignet für Brote, Zöpfe, Gebäck, Kuchen, Biskuits, Spätzli/Knöpfli und Omeletten.

Halbweissmehl (Typ 720)

Ausmahlungsgrad 75 %, enthält etwas mehr Schalenteile und Mineralstoffe als Weissmehl.

Geeignet für Brote, Mischbrote, Mehlmischungen, Pizzen und Gebäck.

Ruchmehl (Typ 1100)

Ausmahlungsgrad 82 %, enthält Teile der Schalenschicht, Eiweiss, Mineralstoffe und Vitamine. Dank den wertvollen Inhaltsstoffen ist das Mehl nahrhaft und aromatisch.

Geeignet für fast alle Gebäckarten, verleiht Brot ein knuspriges Krusten.

Vollkornmehl (Typ 1900)

Ausmahlungsgrad mindestens 98 %, enthält das ganze Korn mit Keimling, Vitamine und Mineralstoffen, ballaststoffreich. Für eine vollwertige Ernährung.

Geeignet für dunkle Brote, Guetzli, Kuchen.





Echter Dinkel - Echter Genuss

Für Biofarm Dinkelmehle vermahlen die Mühlen nur Körner von echtem Dinkel. Doch was heisst hier echt? Echter Dinkel ist nicht mit Weizen gekreuzt und weist die typischen Merkmale von Dinkel auf: langsame Abreife, fester Sitz der Körner im Spelz und die gute Bekömmlichkeit in der Ernährung. Als echter Dinkel gelten die Sorten «Ostro» und «Oberkulmer» der Marke «Urdinkel» sowie die biologisch gezüchteten einheimischen Sorten «Edelweisser», «Gletscher» und «Copper».

Wir von Biofarm legen grossen Wert auf eine genetische Vielfalt auf Schweizer Äckern. Unsere Genossenschaft unterstützt deshalb die biologisch-dynamische Getreidezüchtung Peter Kunz (GZPK) in Feldbach ZH. Gleichwohl ist auch echter Dinkel ein Verwandter des Weizens. Dinkel hat einen geringeren Glutengehalt als Weizen, ist aber ebenso vielseitig einsetzbar. Dinkel steckt voller Vitamine und Mineralstoffe, schmeckt leicht nussig und eignet sich wunderbar zum Backen.

Dinkelmehle und ihre Anwendung

Dinkelweissmehl

Ausmahlungsgrad 73 %, gewonnen aus dem inneren Teil des Korns.

Geeignet für Brote, Zöpfe, Gebäck, Kuchen, Biskuits, Spätzli/Knöpfli und Omeletten.

Dinkelhalbweissmehl

Ausmahlungsgrad 80 %, enthält mehr Schalenteile und Mineralstoffe als Dinkelweissmehl, kräftiger im Geschmack.

Geeignet für Brote, Mischbrote, Mehlmischungen, Pizzen und Gebäck.

Dinkelruchmehl

Ausmahlungsgrad 85 %, dank den wertvollen Inhaltsstoffen ist das Mehl nahrhaft und aromatisch.

Geeignet für dunkleres Gebäck, kräftige Brote, Mehlmischungen.

Dinkelvollkornmehl

Ausmahlungsgrad 98 %, enthält das ganze Korn mit Keimling, Vitamine und Mineralstoffe, ballaststoffreich. Für eine vollwertige Ernährung.

Geeignet für vollwertiges Gebäck, Brote, Mehlmischungen.





Zopfmehl – wenn Zwei sich gut verstehen

Alle Kleinen und alle Grossen wissen: Die Schweiz ist das Paradies der Sonntagszöpfe. Doch was macht ihn aus, diesen richtig guten Hefezopf mit seinem Biss und dem unvergleichlich runden Geschmack?

Wichtigste Grundlage für dieses «Nationalgebäck» ist die optimale Mehlmischung mit speziell dafür geeignetem Mehl. Die Biofarm Zopfmehl-Mischung besteht zu 80 % aus Weizenweissmehl und zu 20 % aus Dinkelhalbweissmehl. Damit dürfte jeder Sonntagszopfteig gelingen, der nur noch schön geflochten, goldgelb gebacken und dann frisch auf den Tisch kommen will.



Für viele weitere helle und feine Gebäcke wie auch Kuchen ist diese harmonische Weizen-Dinkel-Mischung ideal.

Roggen – der Grosse bringt viel Gutes

Roggen fällt unter den Brotgetreiden auf durch seinen hohen Halm und seine blaugrüne Farbe. Kälte stört ihn nicht, aber er steht lieber im Trockenen. Seine hübsche Ähre trägt Grannen, jedoch keinen Spelz. Im Biolandbau ist Roggen für seine Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten geschätzt. Mit seinem grossen Wurzelwerk sorgt er für die Regeneration müder Böden und wirkt Beikräutern (Unkraut) gut entgegen.



Backwaren aus Roggen sind aromatisch und schmackhaft. Dank ihrer wasserspeichernden Ballaststoffe sind sie länger haltbar. Der Glutengehalt ist beim Roggen geringer als beim Weizen. Die Backwaren sind kompakter, dunkler und sättigen nachhaltiger.

Roggenmehl und seine Anwendung

Roggenvollkornmehl (Typ 1800)

Ausmahlungsgrad 98 %, enthält das ganze Korn mit Keimling, Vitamine und Mineralstoffe, ballaststoffreich. Für eine vollwertige Ernährung. Geeignet für kräftige Brote (Walliserbrot), Sauerteigbrote, dunkle Mehlmischungen.



Haltbarkeit und richtiges Aufbewahren

Auch bei einwandfreiem Mehl gilt: Seine Qualität und damit auch die Backeigenschaften lassen bei längerer Lagerung nach. Deshalb nach Möglichkeit immer nur so viel Mehl einkaufen, wie in naher Zukunft verbraucht wird.

Bei sachgerechter Lagerung bleiben helle Mehle – wie Weiss- und Halbweissmehl – etwa ein Jahr, dunklere Mehle – wie Ruch- und Vollkornmehl – bis zu 9 Monaten haltbar. Bei längerer Lagerdauer setzt vor allem der Abbau von Fettsäuren (aus Keimling und Schalen) ein, und das Mehl beginnt ranzig zu werden. Zudem: Wird das Mehl direkt dem Sonnenlicht ausgesetzt, zersetzen sich die darin enthaltenen Farbstoffe sehr schnell und es bleicht aus.

Mehl und seine sachgerechte Lagerung

- Raumtemperatur: unter 20 Grad
- Luftfeuchtigkeit: unter 65 %
- Aufbewahrung: dunkel und gut verschlossen

Getreidebehälter

Unsere Getreidebehälter bieten einen idealen Lagerungsschutz für Getreide und Mehle.



Weizen, Dinkel, Roggen und Co. von Biofarm

Alle unsere hochwertigen Bio-Knospe-Mehle und Mehlmischungen stammen ausschliesslich aus der Schweiz. Ihre Vielfalt widerspiegelt auch die Vielfalt im Geschmack. Von mild bis herhaft, vom feinen Dinkelzopf bis zum chruschtigen Roggenbrot mit Nüssen bewahrt sich Ihr Gebackenes den Reichtum des Korns mit seinen wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen, Eiweissen und Nahrungsfasern.

Wir bieten unsere Mehle auch im Grossgebinde an. Das spart Verpackungsmaterial, ist speziell für die Offenverkauf-Läden attraktiv. Die Bezugsmenge eines Produkts kann nach Bedarf frei gewählt werden und hilft so Lebensmittelverschwendungen zu vermeiden. Uns ist wichtig, dass sorgfältige Arbeit über die ganze Wertschöpfungskette gelebt wird. Vom Acker bis auf den Teller.

Warum auch Sie gutes Korn säen können

Der Boden ist das wichtigste Gut für unsere Biobäuerinnen und Biobauern. Für uns alle ist er die Lebensgrundlage schlechthin. Wir von Biofarm kennen unsere Biobauernfamilien, und wir kennen ihr Getreide. Die Sortenwahl treffen sie unter Beachtung der klimatisch und topographisch geeigneten Bedingungen. Ihre Böden und Kulturen pflegen sie ohne chemisch-synthetische Hilfsmittel. Wir stehen ihnen bei, unterstützen sie bei der Planung und engagieren uns für Weiterentwicklung. Wir setzen uns ein für die sorgfältige Verarbeitung ihrer Produkte, für eine respektvolle Vermarktung und für eine angemessene Belohnung ihrer Arbeit durch faire Preise.

Als Kundin und Kunde tragen Sie auch persönlich dazu bei, gemeinsam mit unseren Bauernfamilien und uns, für naturbelassene, geschmackvolle Mehlprodukte einzustehen. Durch Ihren Kaufentscheid helfen Sie mit, wertvolles Kulturland zu erhalten, die Vielfalt auf Äckern und Tellern zu unterstützen und zu fördern, Sorge zu tragen für den Lebensraum aller. Damit auch künftige Generationen vom unvergleichlichen Duft und Geschmack wahrhaftigen Backwaren schwärmen dürfen.



Crème fraîche Gugelhopf

Zutaten

150 g	Butter weich
175 g	Biofarm Golden-Light Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz
4	Eier
200 g	Crème fraîche
400 g	Biofarm Weiss- oder Ruchmehl
1 Päckchen	Backpulver
300 g	Himbeeren frisch

Zubereitung

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben und so lange rühren bis eine dicke, geschmeidige Masse entstanden ist. Ein Ei nach dem anderen unterrühren bis die Masse heller ist. Den Crème fraîche hinzufügen. Mehl und Backpulver dazugeben und alles gut mischen. Zum Schluss die Himbeeren vorsichtig unterheben.

Den Teig in eine gefettete Gugelhupf-Form vom 22 cm Durchmesser geben und für ca. 50 Minuten backen. Danach den Gugelhupf für etwa 20 Minuten in der Form auskühlen lassen.

Backen

Bei 150 °C Umluft für 50 Minuten.





Biofarm Genossenschaft
Ziegelbachstrasse 4
CH-4950 Hettwil
T + 41 62 957 80 50
info@biofarm.ch
www.biofarm.ch