

M29: Mehl – gemahlenes Getreide

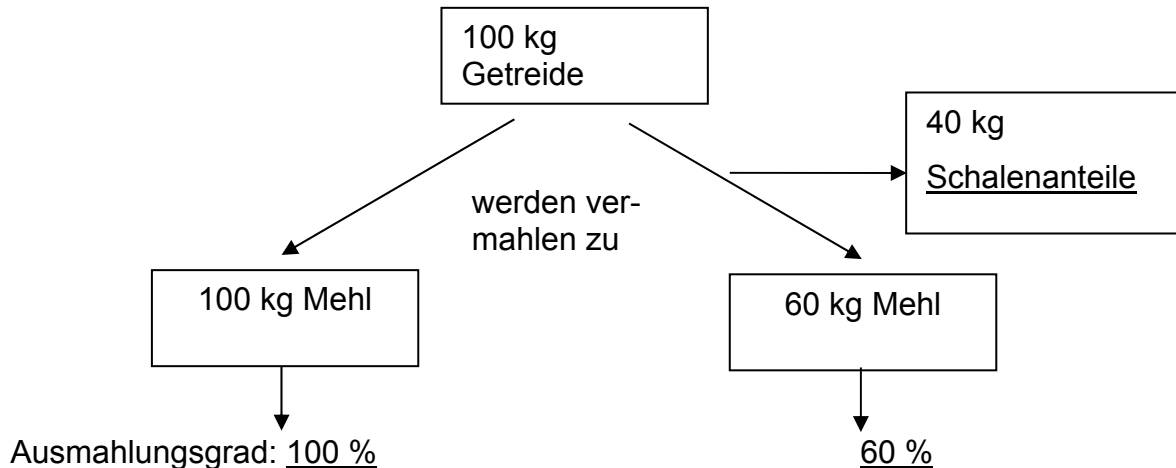
Mehl – gemahlenes Getreide

a) Begriffserklärungen

→ Ausmahlungsgrad – Grad der Schalenabtrennung

= gibt an, wie viel Prozent des Getreides vermahlen wurden.

Beispiel:



→ Mehltyp

= gibt den Mineralstoffgehalt in mg pro 100 g Mehl an.

Beispiele für Mehltyp:

Type 405 → 405 mg Mineralstoffe in 100 g Mehl

Type 1050 → 1050 mg Mineralstoffe in 100 g Mehl

b) Vergleich von Vollkorn- und Auszugsmehl

Merkmal	Vollkornmehl	Auszugsmehl
Vermahlung	ganzes Korn	Mehlkörper
Farbe	bräunlich, dunkel	weiß, hell
Ausmahlungsgrad (niedrig/hoch)	hoch	niedrig
Mehltyp	1700	405
Mineralstoffgehalt	1700 mg Mineralstoffe pro 100 g Mehl	405 mg Mineralstoffe pro 100 g Mehl
Nährstoffgehalt	Enthält mehr: Ballaststoffe Vitamine Mineralstoffe Eiweiß Fett	Enthält mehr: Stärke Klebereiweiß
Energiegehalt	1262 kJ	1387 kJ

Fazit: Vollkornmehl ist gesünder.