



## Ratgeber Ernährung mit Wolfgang Mock

### Getreidemühle: Augen auf beim Kauf einer Getreidemühle

#### **Was muss ich als erstes beachten, wenn ich mir eine Getreidemühle zulegen will?**

Zuerst sollten sich die Käufer fragen, was sie mit der Getreidemühle tun möchten. Wenn jemand damit nur Müsli herstellen möchte (also Getreide nur grob mahlen), reicht auch eine Handmühle. Wenn es darum geht, mit Vollkorn zu backen, dann sieht das anders aus. Dann braucht man eine elektrische Getreidemühle, entweder mit einem Stein- oder einem Stahlmahlwerk.

#### **Was ist der Unterschied zwischen eine Getreidemühle mit einem Steinmahlwerk und einem Stahlmahlwerk?**

Die meisten Nutzer wollen sehr feines Mehl. Damit sie auch feines Gebäck und Kuchen herstellen können. Meine Tochter hat mir vor einer Woche zum meinem 73. Geburtstag eine fantastische Schwarzwälder Kirschtorte gebacken. Für die Bisquit-Teige braucht man sehr feines Mehl. Sie hat diese Teige aus frisch gemahlenem Dinkel hergestellt.

Also mahlt die von ihr benutzte Mühle so fein, dass dieser Teige gelungen sind.

Ein solches feines und zudem lockeres Mehl schafft nur eine Getreidemühle mit Mahlsteinen. Doch auch bei den Mahlsteinen gibt es große Unterschiede.

#### **Wie sieht das denn dann mit dem ThermoMix und den schnellen Mixern (z.B. Vitamix) aus? Geht das da auch so?**

Nein, nicht genauso. Das Mahlgut wird nicht so locker und wird auch schneller ziemlich heiß. Es wird mit extremer Geschwindigkeit von Metallmessern zerschlagen, also zerhackt, und nicht wie bei Steinen zerrieben. Wir haben das mit unterschiedlichen Geräten ausprobiert und die Ergebnisse bis hin zum Backen verglichen. Die Ergebnisse waren mit Steinmahlwerk deutlich besser.

#### **Wie lange hält denn so ein Steinmahlwerk?**

Also ich selbst habe zwei Getreidemühlen zu Hause. Die ältere mahlt seit 25 Jahren unermüdlich. D.h., sie ist jeden Tag im Einsatz. Und wir mahlen viel. Doch die Steine sehen noch immer ziemlich neu aus und schaffen sicher noch weitere 25 Jahre. Mindestens. Genau genommen ist das schlecht für unser Geschäft.

**Klar. Kein Nachverkauf. Gibt es denn etwas, was Steinmahlwerke nicht gut können?**

Ja, das gibt es. Mahlsteine haben eine raue Oberfläche. Mit dieser können sie harte Körner sehr gut zerreiben. Ölhaltiges Mahlgut, wie zum Beispiel Sesam, oder Mohn, würden diese Oberfläche völlig verschmieren. Und dieser fettige ölige Film würde dann das weitere Mahlen behindern, und die Steine würden zuschmieren, d.h. sich mit einem festen „Film“ bedecken, der ein weiteres Mahlen nicht mehr erlaubt. Und die Mühle dann zu reinigen, erfordert ein wenig Aufwand. Aber es geht.

**Was ist noch wichtig bei eine Getreidemühle?**

Der Preis ist wichtig; und ob sie mir gefällt; wie groß sie ist, wegen zum Beispiel des Unterstellens unter einen Hängeschrank in der Küche; natürlich auch die Leistung: Damit ist gemeint, wie viel feines Mehl die Getreidemühle in 1 Minute schafft. Und der Service sowie die Garantie.

**Fangen wir mit dem Preis an. Was muss ich für eine Getreidemühle hinlegen?**

Da kommt es wieder darauf an, ob es ein Stein- oder Stahlmahlwerk sein soll, ob das Gehäuse aus Plastik, nachwachsenden Rohstoffen, Holz oder Metall sein soll. Es fängt derzeit an bei einer kleinen Mühle mit Stahlmahlwerk und einem Kunststoffgehäuse bei ca. 130 €. Mit Steinmahlwerk beginnen die Preise bei 199 € und enden bei über 800 €. Und dann müssen Sie noch entscheiden, welche Menge Sie pro Minute an feinem Mehl bekommen möchten.

Interessant ist, wenn ein Paar zu uns kommt. Der Mann plädiert meistens für die Mühle mit dem stärkeren Motor, also mit mehr „PS“, während die Frau in der Regel meistens mit einer kleineren Mühle zufrieden wäre. Für den Haushaltsbedarf ist dieser Unterschied ziemlich unwichtig. Es sei denn, jemand ist Amateur-Bäcker und möchte auch größere Mengen auf einmal mahlen. Dafür gibt es Mühlen, die für einen Dauergebrauch geeignet sind. Das bedeutet, dass die Mühle auch mal ein zwei oder auch 3 Stunden lang mahlen kann, ohne unterbrochen zu werden. Doch der Regelfall ist eine Mühle, die die Mengen nach den haushaltsüblichen Rezepten locker schafft, und deren Motor nach ca. 25-30 Minuten erstmals stoppt.

**Wie sieht es mit der Garantie aus?**

Da kann ich ganz kurz antworten, die Garantienzeiten liegen zwischen der gesetzlichen Zeit von zwei Jahren bis maximal zwölf Jahre für eine Getreidemühle. Es sind also keine Küchengeräte, die nach kurzer Zeit ihren Geist aufgeben, und die man dann neu kaufen muss. Daher macht es wirklich Sinn, dass man prüft, wofür man die Getreidemühle verwenden möchte. Und ob sie vom Aussehen her auch langfristig in die eigene Küche passt. Und bevor Sie jetzt noch nach dem Service fragen, kann ich dazu sagen, dass mittlerweile im Internet jeder schauen kann, was andere Käufer dazu sagen. Die Rückmeldung für uns sind durchweg positiv.

**Wo kann ich meine Getreidemühle denn kaufen?**

Nun, die meisten Hersteller von Getreidemühlen haben einen Onlineshop, und darüber hinaus gibt es viele Internethändler, die Getreidemühlen anbieten. Früher hatten alle Naturkostläden und die meisten Reformhäuser auch Mühlen angeboten. Aber aufgrund der Beratungsintensität und der Konkurrenz durch den Onlinehandel haben die meisten damit aufgehört.

**Herr Mock, Sie bauen doch seit über 40 Jahren Getreidemühlen. Und haben in den letzten Jahren einige neu entwickelt. Was können Sie dazu sagen?**

Meine neue Mühlengeneration startete im Jahre 2015 mit einem Mahl-Vorsatz mit Steinmahlwerk für Küchenmaschinen, insbesondere für die KitchenAid. Danach brachten wir eine Mühle auf den Markt, deren Gehäuse aus einem Kunststoff gefertigt wird, der aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt wird. Ich bin sehr stolz darauf, dass wir die erste Firma sind, die ein Elektrogerät mit einem Gehäuse aus diesen Rohstoffen herstellt. Die Rohstoffe dafür stellt die eine deutsche Firma Tecnaro seit über 20 Jahren her und entwickelt dies ständig weiter. Für diese Mühle, die Mockmill 100 bekamen wir im Jahre 2018 den Deutschen Innovationspreis.

Mittlerweile bieten wir auch Getreidemühlen mit einem Holzgehäuse an, das wir in eine neue und sehr ansprechende Form gebracht haben. Diese Mühlen gibt es in zwei Varianten: Einmal für den Dauergebrauch für diejenigen, die einen hohen Bedarf an frischem Mehl haben. Und für den normalen Haushaltsbedarf, also Mühlen, die 25-30 Minuten mahlen können, was in der Regel zwischen drei und fünf kg frisches Mehl ergibt.

Da es darauf ankommt, dass die Mühlen sehr feines Mehl produzieren, haben mein Mitarbeiter Thomas und ich seit mittlerweile 28 Jahren die Oberfläche der Steine immer weiter optimiert. Wir wollen, dass die Steine immer noch besser mahlen können. Damit meine ich ein stabiles Tempo bei gleichzeitig feinerem Mahlgut als bei unseren vorherigen Modellen - das ist gut gelungen, und wir sind ziemlich sicher, dass es kaum noch besser gehen kann.

**Meinen Sie damit, dass wenn man eine Mühle kaufen möchte, soll es eine von ihnen, eine Mockmill sein?**

Klar, das würde mich freuen. Aber es ist auch gut, wenn jemand überhaupt eine Mühle kauft. Ob von uns oder von einem anderen Hersteller. Denn sie muss gefallen, wie ich bereits ausgeführt habe, und der Preis muss stimmen. Superfein mahlen unsere Mühlen alle. Aber die Mühlen der anderen Hersteller sind auch nicht von schlechten Eltern.

Zusammengefasst in drei Punkten:

1. Mahlen Sie alles, wofür sie Mehl benötigen, frisch.
2. Verwenden Sie Bio Getreide, möglichst regionales und werden damit zum Klimaschützer.
3. Verwenden Sie eine Mühle mit Mahlsteinen

Links zu diesem Thema

Mockmill Getreidemühlen: <https://mockmill.com/dach/shop/getreidemuehlen/>

Rezepte mit frisch gemahlenem Vollkorn: <https://mockmill.com/dach/rezepte>