

Gebrauchsanleitung für die **hawos.** mit Einhandbedienung



Inhalt

Einführung	2
Vorweg	3
hawos kornmühlen auf einen Blick	4
Das Mahlwerk	5
Der Motor	5
Das Holzgehäuse	5
Bedienungsanleitung	6
Störungen	8
Reinigen der Mühle	9
Garantie	10
Rund ums Getreide	11

hawos.

Ober-Eschbacher-Straße 37
D-61352 Bad Homburg v.d.H.
Telefon 0 61 72 / 40 12 00
Telefax 0 61 72 / 40 12 01 9

Einführung

Lieber Mühlenkunde,

wir freuen uns, daß Sie sich für unsere Kornmühle entschieden haben und wünschen Ihnen beim Gebrauch viel Freude.

Ehe Sie unsere Mühle erproben, lesen Sie bitte diese kleine Schrift, in der wir alle Informationen für Sie zusammengestellt haben, mit denen Sie für viele Jahre Ihre Mühle problemlos und zu Ihrer besten Zufriedenheit verwenden können.



Vorweg

Untersuchen Sie bitte Ihre Mühle, ob gegebenenfalls ein Transportschaden vorliegen könnte. Falls ja, benachrichtigen Sie Ihr Transportunternehmen (Post, DPD, etc.). Wir können keine Reklamationen beim Transportunternehmen geltend machen.

Um Transportschäden vorzubeugen, sind die Mahlsteine ab Werk aufeinandergedreht.

Vor Inbetriebnahme den Holzdrehknopf für die Mehlfineinheit auf grob drehen (gegen den Uhrzeigersinn).

Merke

Bitte beachten Sie die folgenden Merksätze immer, dann wird Ihnen Ihre Mühle viel Freude bereiten. Diese Punkte sind nicht die Bedienungsanleitung, sondern weisen auf etliche Fehlerquellen und Beachtenswertes im Gebrauch der Mühle hin.

1. Verwenden Sie bitte nur gereinigtes Getreide oder reinigen Sie es selbst. Im ungereinigten Getreide befinden sich häufig Steinchen usw., die das Mahlwerk beschädigen könnten.
2. Verwenden Sie bitte immer trockenes Getreide. Sie erkennen trockenes

Getreide daran, daß das Korn kräftig knackt, wenn Sie es mit dem Löffel auf einer harten Unterlage zerdrücken. Feuchtes Getreide läßt sich plattdrücken und sieht dann eher aus wie eine Haferflocke. Roggen sollte nach der Ernte mindestens ein halbes Jahr lagern. (Über die Lagermöglichkeit von Getreide siehe entsprechendes Kapitel.)
Schalten Sie immer erst die Mühle ein, bevor Sie das Mahlgut in den Trichter füllen.

3. Sie brauchen für die Mahlgradeinstellung das Handrad nicht mehr als eine ganze Umdrehung aufzudrehen. Wenn Sie weiter aufdrehen, dann werden die gemahlenen Teile größer als ein halbes Korn sein, was wohl im seltensten Fall notwendig sein wird.
4. Mahlen Sie schon einmal gemahlenes Mahlgut nicht ein zweites Mal. In diesem Fall würde die Mühle verstopfen oder es können sich die Mahlsteine verschmieren.
5. Wenn Sie Mais mahlen möchten (dies geht nur mit der großen hawo's problemlos), verwenden Sie nur Speisemais. Allerdings wird in der BRD fast nur Pop-Corn-Mais verkauft, der nicht gemahlen werden

kann. Bitte unbedingt beachten!

6. Wenn Sie Leinsaat mahlen möchten, so tun Sie dies bitte nur in grober Einstellung (5–6). Dadurch wird die Leinsaat nur grob gebrochen und es tritt noch kein Öl aus, welches die Mahlsteine verschmieren könnte.
7. Hafer bitte nicht ganz fein mahlen (nicht feiner als Einstellung 3).
8. Ihre Mühle hat ein schönes Gehäuse aus Holz. Sie schützen dieses Gehäuse am besten, indem Sie es nicht auf oder in die Nähe von Heizkörpern stellen, und nicht so nah am Herd, daß die feuchten Schwaden des Kochprozesses oder viel Wasserdampf an das Holzgehäuse herankommen. Bitte bedenken Sie auch, daß das Massivholz weiter arbeiten kann, was besonders dann geschieht, wenn es großen Temperatur- und Klimaschwankungen unterliegt. Ihre Mühle ist nicht für den Betrieb in feuchten Räumen wie z.B. Badezimmer oder Waschküche geeignet.

Sicher werden Sie bald sehr geübt sein in der Benutzung dieses Gerätes: Wenn Sie diese Merksätze einhalten und ab und zu mal in die Gebrauchsanweisung sehen, wird sie stets für Sie einwandfrei arbeiten können.

hawos kornmühlen auf einen Blick

(Daten der kleinen hawos in Klammern)

Trichter faßt 1 kg (500 g) Körner –
genau so viel Mehl paßt in die
Schublade

Mahlgut: Weizen, Roggen,
Trockenerbsen usw.

Spezial-Mahlsteine

Mühlengehäuse: aus 20 mm (16 mm)
starkem Massivholz

Auf die gesamte Mühle geben wir
3 Jahre Garantie

Anschlußart Y
das bedeutet: Reparaturen dürfen nur vom Fachmann ausgeführt werden

Technische Daten der großen hawo's

Motor: 400 W. **Drehzahl** beim Mahlen 1200 U/Min. **Mahlsteine:** Durchmesser 100 mm. **Mahlgrad:** von ganz fein bis grob, stufenlos einstellbar. **Mahlleistung:** 200 g/Min. bei feinsten, 400-500 g/Min. bei gröbster Einstellung (gemessen bei Weizen). **Gewicht:** 16 kg.

Technische Daten der kleinen hawo's

Motor: 265 W. **Drehzahl** beim Mahlen 1200 U/Min. **Mahlsteine:** Durchmesser 100 mm. **Mahlgrad:** von ganz fein bis grob, stufenlos einstellbar. **Mahlleistung:** 100 g/Min. bei feinsten, ca. 300 g/Min. bei gröbster Einstellung (gemessen bei Weizen). **Gewicht:** ca. 9 kg.

geringfügige technische Änderungen vorbehalten

Handrad aus Holz zur Einstellung
des Mahlgrades

kräftiger, leiser **Industriemotor**

Motorschuttschalter: nicht sichtbar

Motorwelle

Das **Holz** ist mit
biologischem Leinölfirnis eingelassen

traditionelle **Schwabenschwanz-
Eckverbindung** bei der großen hawo's,
Fingerzapfen bei der kleinen hawo's

Höhe 46 cm (38 cm)

Bodenplatte 25 x 26 cm (21 x 22 cm)

Mein Juvenleben
geht die aber
nichts an



Das Mahlwerk

Mittlerweile gibt es auf dem Gebiet der Getreidemühlen verschiedene Mahl-systeme und Mahlwerke. Wichtige Gründe für uns, dieses spezielle Stein-mahlwerk der Hawo's zu verwenden, sind folgende:

1. Es ist so, daß jeder Mahlvorgang, besonders wenn so harte Teilchen wie Getreidekörner gemahlen werden, immer zu gewissen Abnutzungen führt. Daher haben wir ein Mahlwerk eingebaut, bei dem der Abrieb gesundheitlich völlig unbedenklich ist. Deshalb haben wir darauf geachtet, daß unsere Steine nur mineralische Stoffe enthalten, die Sie in derselben Form auch in der Natur finden können. Auch der Korund als harter Bestandteil des Mahlsteins wird in der Natur gefunden. Korund ist nach dem Diamant das härteste in der Natur vorkommende Mineral. Er wird für dieses Mahlwerk in Keramik (gebrannte Tonerde), ein besonders hartes Material, eingebettet.
2. Die Konstruktion des Mahlwerks und auch die Art der Zerkleinerungen müssen so sein, daß ein weiches flocki-

ges Mehl mit guten Backeigenschaften produziert werden kann. Dies haben wir erreicht durch eine ganz spezielle Oberflächengestaltung beider Steine. Der Feinmehlanteil (das ist der Anteil des Mehles, der bei der Siebung durch die 0,3 mm weiten Maschen eines Siebes fällt) liegt bei unserer Mühle bei mindestens 80 %.

Obwohl dieses Mahlwerk das teuerste von allen verfügbaren Mahlwerken für uns gewesen ist, haben wir uns wegen der guten Mahleigenschaften und der unbedenklichen Abriebe dafür entschieden.

Der Motor

Der Motor der hawo's ist ein Industriedesign ohne Verschleißteile wie Kohlen, die sich schnell abnutzen. Diese Motorausführung wird auch in Werkstätten an Maschinen verwendet, die zum Teil Tag und Nacht ohne Pause laufen müssen. Dieser Motor erwärmt sich im Betrieb und erreicht nach 20-25 Minuten seine normale Betriebstemperatur. Das bedeutet, daß die Außen-erwärmung des Motors bei normalem Gebrauch unbedenklich ist, auch wenn

man den Motor nicht mehr fest anfassen kann.

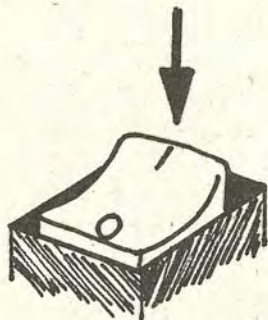
Das Holz-gehäuse

Für beide hawo's wird massives, getrocknetes Holz verwendet. Die Eckverbindungen sind als traditionelle Schwalbenschwanz-Verbindung oder Fingerzapfen ausgeführt. Da kann normalerweise auch nach Jahren nichts wackeln. Das Holzgehäuse ist mit Leinöl von Livos behandelt. Es empfiehlt sich, einmal im Jahr das Holz nachzuölen, nachdem es vorher gut sauber gemacht worden ist. Sie können aber auch mit einem guten Wachs das Holzgehäuse einwachsen und auch das von Zeit zu Zeit mal wiederholen. Dann bekommt das Holz einen feinen Glanz und ist auch gut geschützt.

Die Bedienungsanleitung:

Einschalten

Schalten Sie die Mühle mit dem Ein/Aus-Schalter (hinter dem Motor) ein – der Motor läuft.



Einstellen des Mahlgrades:

Der Mahlgrad ist die Bezeichnung für die Feinheitstufe, mit der das Getreide vermahlen wird. Diese Einstellung geschieht mit dem Drehknopf am oberen Ende des Motors. Die Mühle mahlt stufenlos feinstes Mehl (1) bis grobes Schrot (7). Am besten orientieren Sie sich an der Skala für die Feineinstellung.

Feines Mehl:

Wenn der Motor läuft, stellen Sie am Holzdrehknopf die gewünschte Mehlfeinheit ein. **Vor Inbetriebnahme den Holzdrehknopf für die Mehlfeinheit auf grob drehen (gegen den Uhrzeigersinn).** Schalten Sie immer erst die Mühle ein, bevor Sie das Mahlgut in den Trichter füllen.

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | = feinstes Mehl (Feingebäck) |
| 3 | = Feinschrot |
| 5 | = mittelfeines Schrot |
| 7 | = grobes Schrot |



Drehknopf für Mahlgrad

Merke:

Dieser Markierungspunkt ist so angebracht, daß sich bei dieser Einstellung die Mahlsteine eben nicht mehr berühren. Wenn Sie vorsichtig über die 1 hinausdrehen, hören Sie bald wie die Mahlsteine sich mit einem schleifenden Geräusch berühren. Bitte drehen Sie die Feineinstellung wieder auf die 1 zurück.

Mittelfeines Mehl:

Dies erhalten Sie, wenn Sie den Drehknopf auf die 4 stellen.

Grobes Mehl und Schroten:

Dies erhalten Sie, wenn Sie die Einstellung auf die 7 stellen.

Bitte beachten Sie, daß Sie das Schrot nicht noch einmal mahlen sollten, um dadurch feineres Mehl zu bekommen.

Getreide einfüllen:

Füllen Sie jetzt das Getreide ein.

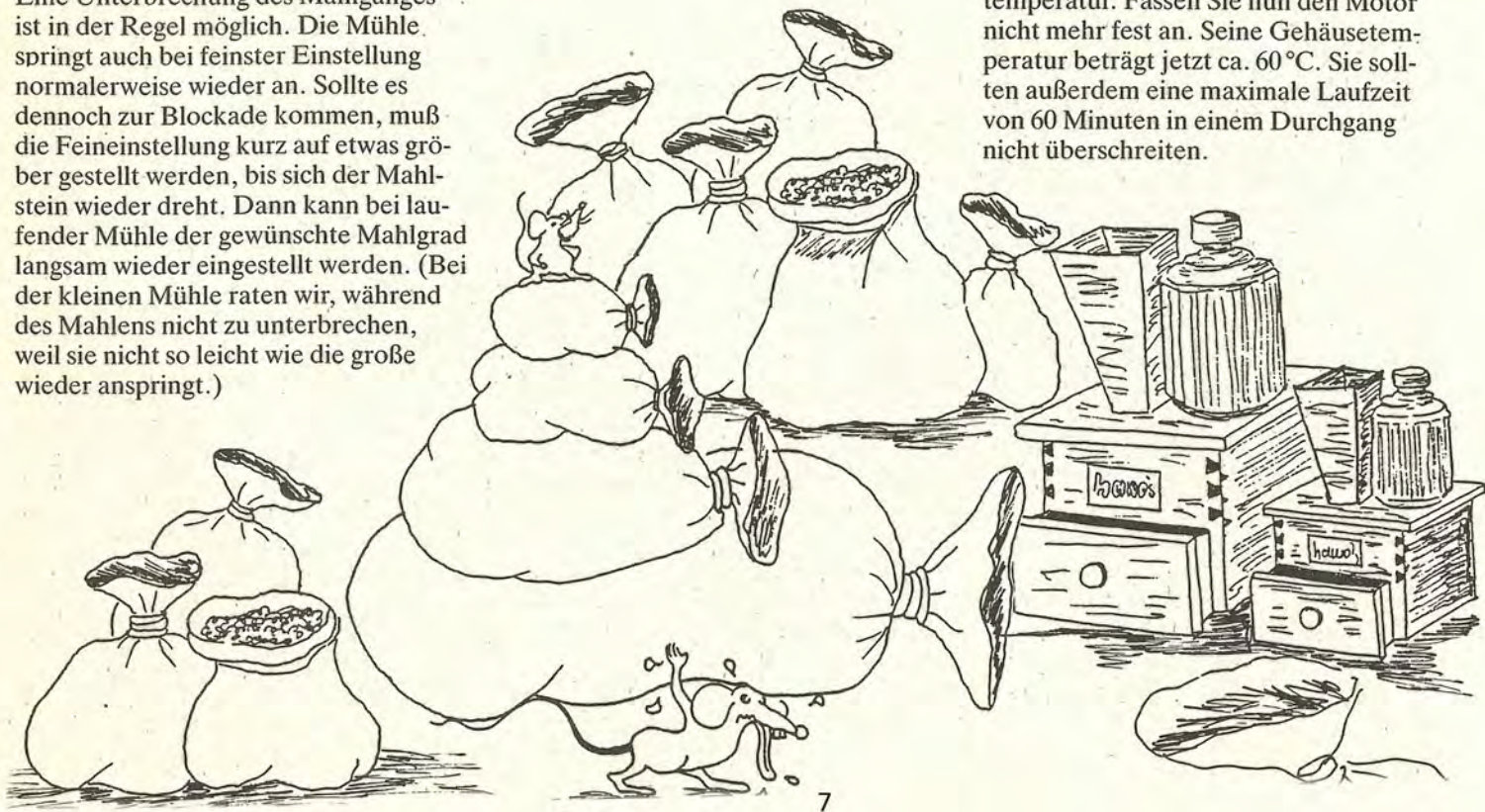
Mahlgang beenden oder unterbrechen:

Wenn der Trichter geleert ist und das Mahlgeräusch vollständig nachgelassen hat, einfach abschalten.

Eine Unterbrechung des Mahlganges ist in der Regel möglich. Die Mühle springt auch bei feinsten Einstellung normalerweise wieder an. Sollte es dennoch zur Blockade kommen, muß die Feineinstellung kurz auf etwas gröber gestellt werden, bis sich der Mahlstein wieder dreht. Dann kann bei laufender Mühle der gewünschte Mahlgrad langsam wieder eingestellt werden. (Bei der kleinen Mühle raten wir, während des Mahlens nicht zu unterbrechen, weil sie nicht so leicht wie die große wieder anspringt.)

Das Mahlen von großen Getreidemengen:

Wenn Sie mehr als 5 kg Getreide (kleine hawo's 3 Kilo) in feinsten Einstellung mahlen wollen, beachten Sie bitte: der robuste Motor Ihrer Mühle erreicht nach ca. 20–25 Minuten seine Betriebstemperatur. Fassen Sie nun den Motor nicht mehr fest an. Seine Gehäusetemperatur beträgt jetzt ca. 60°C. Sie sollten außerdem eine maximale Laufzeit von 60 Minuten in einem Durchgang nicht überschreiten.



Störungen

Zu Störungen kommt es normalerweise nur, wenn Bedienungsfehler begangen werden und die Merksätze von Seite 2 nicht beachtet worden sind. Die nun folgenden Störungen im Betrieb der Mühle können Sie selber beheben:

1. Der Motor läuft nicht an:

Springt der Motor beim Einschalten nicht sofort an, so überprüfen Sie, ob sich die Sicherung in Ihrem Stromnetz abgeschaltet hat, wenn nicht, schalten Sie erneut auf Ein und drehen Sie die Feineinstellung 1–2 Ziffern größer.

2. Die Mühle schaltet während des Mahlens ab:

Wenn die Mahlsteine blockieren, schaltet der Motorschutzschalter den Motor ab. Warten Sie bitte einen Moment, stellen Sie den Mahlgrad auf grob und drücken Sie dann einmal kurz den Knopf des Motorschutzschalters nieder. Wenn der Motor wieder läuft, können Sie den Mahlgrad wieder wie gewünscht einstellen. Bitte achten Sie

dabei auf die Markierung! Schaltet die Mühle sofort wieder ab, sind die Mahlsteine vermutlich verschmiert und müssen gereinigt werden.

3. Die Steine sind verschmiert:

Es genügt meistens, wenn auf grober Stellung ein oder zwei oder auch drei Pfund sehr trockenes Getreide, am besten Weizen, gemahlen werden. Es kann sinnvoll sein, dieses Getreide bei ca. 50 Grad C im Backofen vorzutrocknen. Sollte dies nicht genügen, können Sie den unteren, sich drehenden Stein wie folgt lösen und reinigen (**Achtung: zuerst Netzstecker ziehen!**): Stecken Sie einen Sechskant-Schlüssel (6 mm) in das untere Ende der Motorwelle, es ist genau in der Mitte des Steines. Halten Sie nun diesen Stein mit der einen Hand fest und drehen Sie mit der anderen Hand den Innensechskantschlüssel gegen den Uhrzeigersinn. Dadurch löst sich der Stein und Sie können ihn ganz abschrauben. Nach der Reinigung können Sie ihn entsprechend umgekehrt wieder aufschrauben. Zum Reinigen bitte kein Wasser verwenden, sondern den Stein lediglich mit einer kräftigen Bürste (lange Wurzelbürste, eventuell vorsichtig mit der Drahtbürste) putzen.

4. Es läuft kein Getreide zwischen die Mahlsteine:

Häufig findet man im Getreide viele Spelzen, Grasteile und andere größere Verunreinigungen. Wenn diese mit in den Trichter kommen, können sie den Zulauf zum Mahlwerk verstopfen. Nun ist am besten, den Trichter auszukippen, dann abzunehmen und mit einer Bürste oder einem schmalen Gegenstand im Zulauf zu stochern und diese Teile wieder herauszuholen.



Was alles schon passiert ist:

Wir wissen, daß die Gebrauchsanweisungen zu den am häufigsten existierenden Schriften gehören, aber gleichzeitig zu den am wenigsten gelesenen. Nur so können wir uns erklären, daß bislang die unglaublichsten Vorfälle geschehen sind.

Beispielsweise wurde uns eine Mühle zurückgeschickt, bei der kein Getreide zwischen die Steine lief. Wir haben sie geöffnet und eine kräftige Haselnuß im Zulauf gefunden.

Ein anderer Fall war, daß die Steine blockiert haben und die Besitzer sich nicht mehr zu helfen wußten. Wir haben den Stein abgemacht und einen schon kräftig angemahlenden Pfennig zwischen den Steinen eingekeilt gefunden. Dadurch ließen sich die Steine nicht mehr bewegen.

Ein anderer Kunde klagte darüber, daß seine Kinder voller Freude mehrere Liter Wasser in den Trichter gegossen hatten. Das Ergebnis war, daß das Holzgehäuse nicht mehr so ganz in Ordnung war und die Steine auch nicht mehr mahlen wollten.

Eine kleine Gruppe von Besitzern, die gemeinsam eine Mühle verwendeten, berichtete, daß sie einen Sack mit Steinchen verunreinigten Getreides

gemahlen hätten, wobei jeder immer daran dachte, daß wohl der andere das Getreide reinigen würde. Das Ergebnis war, daß die Mahlsteine am Ende nicht mehr in Ordnung waren.
(Wird bei Nachdrucken fortgesetzt.)

Reinigen der Mühle

Zuerst Netzstecker ziehen!

Bitte entfernen Sie von Zeit zu Zeit (alle zwei bis drei Wochen) Mehreste im Holzgehäuse. Es genügt, die Schublade herauszunehmen und mit einem kräftigen Pinsel oder einem kleinen Besen um die Mahlsteine herum und im Gehäuse innen alle Mehreste abzubürsten und dann aus dem Gehäuse zu entfernen. Die Mühle wird innen auch gut gereinigt, wenn man regelmäßig eine mittlere Menge Schrot benötigt. Diese Schrotteilchen werden durch das Mahlen kräftig gegen das Holz geschleudert und entfernen dadurch alte Mehreste. Es ist auch schöner, den Mehlstaub, der sich an der Mühle außen festsetzt, von Zeit zu Zeit mit einem trockenen Lappen zu entfernen.

Nachjustieren der Mahlgradeinstellung

Es ist klar, daß im Laufe der Jahre sich die Mahlsteine abnutzen können. Dies erkennen Sie daran, daß das Mahlgut nicht mehr so fein ist, wie es am Anfang war. Dann können Sie Ihre Markierung wie folgt korrigieren: Bitte drehen Sie vorsichtig den Drehknopf mit der 1 über die farbige Markierung auf der Motoroberseite hinaus, so weit, bis sich die Steine leicht berühren. Nun drehen Sie bitte ca. 2 cm von dieser Berührungsstelle zurück. Nun kleben Sie senkrecht unter die 1 des Holzknopfes eine neue farbige Markierung. Damit haben Sie die Mühle wieder neu justiert für Ihre Feineinstellung. Das können Sie alle paar Jahre einmal wiederholen. Alle bisherigen Erfahrungen zeigen, daß das erst nach dem Vermahlen von vielen vielen Zentnern Getreide notwendig wird.

Ersatzteile:

Sie können jederzeit von uns alle Teile Ihrer Mühle einzeln beziehen, falls Sie einen Schaden an Ihrer Mühle haben. In diesem Falle bitten wir Sie, die aktuellen Preise zu erfragen. Geben Sie bitte bei jedem Schadensfall die Garantienummer an, auch wenn die Garantiezeit abgelaufen ist.

Garantie

Sie erhalten auf Ihre Getreidemühle drei Jahre Garantie. Bei gewerblicher Nutzung ist jede Garantie ausgeschlossen. Bitte bewahren Sie Ihren Einkaufsbeleg gut auf. Bitte senden Sie Ihre Garantiekarte direkt nach dem Kauf mit Angabe der GS-Nr. an uns zurück. Dies ist für den Garantieanspruch notwendig. Bei Beanstandungen wäre eine Rücksprache gut, bevor Sie das Gerät mit einer Kopie des Einkaufsbeleges uns (portofrei) zusenden.

Garantieleistungen

Der Garantieanspruch erlischt, wenn die Mühle eigenmächtig zerlegt wurde bzw. Reparaturen von nicht autorisierten Werkstätten erfolgten. Bitte rufen Sie in diesem Fall zunächst einmal an. Sollten Sie überhaupt Fragen haben oder bei Störungen nicht mehr weiter wissen, schreiben Sie uns oder rufen Sie an.
Wir helfen Ihnen gerne.



Garantieausschlüsse:

Wir haben schon viel erlebt und möchten deshalb hierzu einiges sagen. Es ist klar, daß bei unsachgemäßer Verwen-

dung die Garantie nicht gelten kann. Folgende Fälle sind auf jeden Fall ausgeschlossen:

- Verwendung von verunreinigtem Getreide, z. B. mit Steinchen.
- Wenn die Mühle eigenmächtig zerlegt worden ist oder sie erkennbar zerlegt war.
- Wenn das Holzgehäuse Wasserschäden vorweist oder gewaltsam beschädigt worden ist.
- Wenn die Steine mit Wasser gereinigt worden sind.

Wird die Mühle eingeschickt, sollte dies mit der Originalverpackung geschehen: bitte Verpackungsvorschrift dabei beachten. Sollte diese nicht mehr vorliegen, so muß die Mühle so sorgfältig verpackt werden, daß nicht weitere Schäden durch den Transport auftreten können. Bitte nehmen Sie in jedem Fall den Trichter von der Mühle, wenn Sie diese verpacken.

Holz ist ein Naturprodukt. In der Küche schwanken Temperaturen und Luftfeuchtigkeit. Daher ist nicht auszuschließen, daß im Laufe der Jahre leichte Risse und Sprünge auftreten können. Für solche „klimabedingten“ Veränderungen des Holzkastens können wir keine Garantieleistung übernehmen.

Rund ums Getreide

Getreide und Getreideerzeugnisse gehören seit Jahrtausenden zu den wertvollsten Lebensmitteln. Das Getreide-

korn enthält fast alle Nähr- und Aufbau-
baustoffe, die für die menschliche Ernährung wichtig sind. Während Kohle-

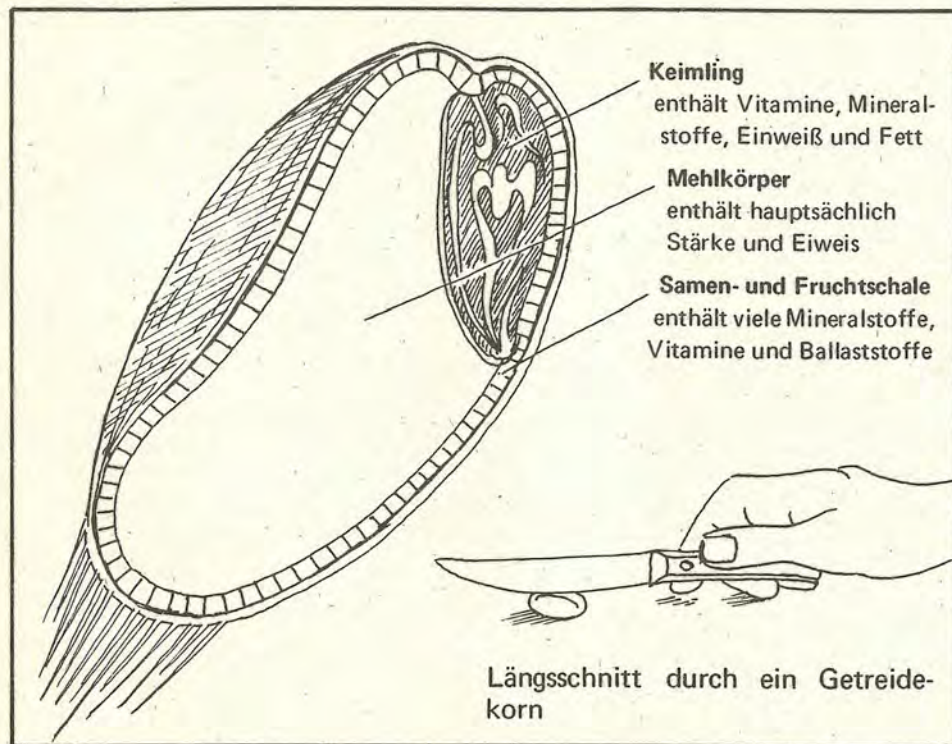
hydrate (Stärke), Fett und Eiweiß dem Körper Energie und Aufbau-
baustoffe liefern, regulieren Vitamine und Mineral-
stoffe die Körperfunktionen, wie z. B. Stoffwechselvorgänge, Nerven- und Muskeltätigkeit.

Die Ballaststoffe sind nicht – wie ihr Name vermuten läßt – „Ballast“, sondern sie **erfüllen sehr wichtige Aufgaben bei der Verdauung:**

- sie regen die Darmfunktion an,
- sie sättigen durch ihre lange Verweildauer im Magen,
- sie können Erkrankungen des Dickdarms verhindern,
- sie liefern kaum Energie (Kalorien) und helfen bei der Gewichtsabnahme

Mehl ist nicht gleich Mehl

Bei der Herstellung der handelsüblichen Auszugsmehle (in der Regel Type 405 oder 610) werden der Keim und die Randschichten des Getreidekorns vor dem Mahlvorgang entfernt, und das Mehl besteht nur noch aus dem Mehlkörper, der kaum Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthält. Durch diese Behandlung ist das Mehl wesent-



lich länger haltbar und hat eine schöne weiße Farbe. Da sich früher nur die reichere Bevölkerungsschicht weißes Mehl leisten konnte, ist es seitdem Symbol eines höheren Lebensstandards geworden. Sogar Ernährungswissenschaftler unterstützten um die Jahrhundertwende diesen Trend, da sie der Meinung waren, daß die Randschichten des Korns überflüssiger Ballast seien. Doch heute ist erwiesen, daß durch den hohen Verzehr an Produkten aus Feinmehl dem Menschen ernährungsphysiologisch wichtige Nährstoffe vorenthalten werden. Vollkornmehle, die aus dem ganzen Korn bestehen, enthalten wesentlich mehr B-Vitamine, die Vitamine E, A, Niacin und die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen als Auszugsmehle.

Die wichtigsten Vitamin- und Mineralstoffgehalte in Abhängigkeit von den verschiedenen Mehltypen:

Gerade bei den B-Vitaminen und beim Eisen wäre eine vermehrte Aufnahme günstig, da derzeit die durchschnittliche tägliche Aufnahme unter den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Werten für die Nährstoffzufuhr liegt: Durch Gerichte

Vitamin Gehalt in mg/100 g Mehl		Mineralstoffgehalt in mg/100 g Mehl	
B ₂ 0,17			
	B ₂ 0,03		
B ₁ 0,32	B ₁ 0,06	EISEN 3,4	EISEN 1,1
Weizenvollkornmehl Type 2000	Weizenauszugsmehl Type 405	Weizenvollkornmehl Type 2000	Weizenauszugsmehl Type 405
Nur im Vollkornmehl sind alle Vitamine und Mineralstoffe enthalten.			

aus Vollkorngetreide können Sie sich ausreichend mit diesen Nährstoffen versorgen.

Die richtige Lagerung von Getreide im Haushalt

Bei sachgemäßer Vorratshaltung kann das ganze Getreidekorn mindestens 1 Jahr ohne Qualitätsverlust gelagert werden.

Zwei wichtige Voraussetzungen sind hierfür notwendig:

Das Getreide muß TROCKEN gelagert werden.

Feuchte Getreidekörner sind ein guter Nährboden für Schimmelpilze und Schadinsekten, die das Getreide verderben. Zudem muß das Getreide für den Mahlvorgang trocken sein, da sonst das Mahlwerk verklebt und es dann keine Mahlleistung mehr erbringen kann. Trocken genug ist das Getreide, wenn es auf harter Unterlage durch Druck (z. B. mit einem Löffelstiel) zerbricht.

Das Getreide muß LUFTIG gelagert werden.

Die Körner müssen atmen können, d. h. es muß ein Sauerstoffaustausch möglich sein. Darum niemals Plastiktüten oder Kunststoffbehälter als Vor-



ratsgefäße verwenden! Geeignet sind Jute- oder Leinensäcke, ein offener Karton oder Holzkisten. Bei längerer Lagerung ist es ganz gut, die Körner ab und zu zu wenden.

Die Lagertemperatur sollte nicht über 20 °C liegen.

Es empfiehlt sich, frisch gemahlenes Getreide gleich weiterzuverarbeiten, denn nur das frische Mahlgut enthält sein volles Aroma.

Vorsicht bei Mutterkorn

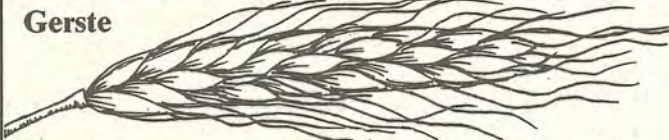
Bei Roggen und Weizen, die ohne Schädlingsbekämpfungsmittel und Mineraldünger angebaut werden, kann es vorkommen, daß sie in seltenen Fällen durch das sogenannte „Mutterkorn“

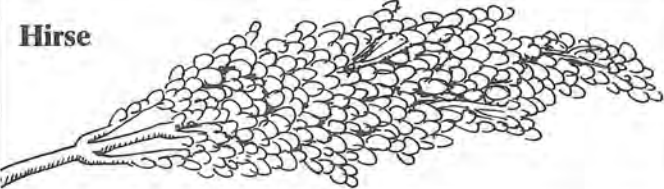
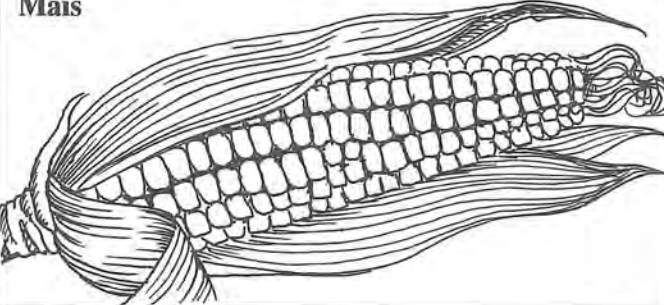
verunreinigt sind. Wenn die Blütenstaude dieser Getreidearten durch einen Pilz infiziert wird, kann das Mutterkorn entstehen. Es entwickelt sich dann anstelle des eigentlichen Kornes ein kornähnlicher Pilz von schwarzer bis blauschwarzer Farbe, der beim Verzehr zu Krankheitserscheinungen führen kann.

Daher sollten Roggen und Weizen, bevor sie mit der Mühle gemahlen werden, durchgesehen werden. Auch andere Verunreinigungen, wie kleine Steine, Samen oder Kräuter, sollten vor dem Mahlen herausgesammelt werden. Die schwarzen Körner müssen entfernt werden.

Es muß nicht immer nur Weizen oder Roggen sein

Es gibt eine Vielzahl von Getreidearten, die sich gemahlen oder ungemahlen vielseitig zu gesunden, vollwertigen Gerichten zubereiten lassen.

Getreideart	geeignete Verwendungsmöglichkeiten	besondere Eigenschaften
Weizen 	Brot, Brötchen, Gebäck, Teigwaren, Müsli, pikante und süße warme Gerichte	milder Geschmack, durch seinen hohen Anteil an „Klebereiweiß“ gut zum Backen geeignet, reich an Vitamin B1
Roggen 	Brot, Brötchen, Kuchen, Teigwaren, Müsli, pikante und warme Gerichte	würziger, kräftiger Geschmack, enthält viel Kalium und Eisen
Hafer 	Müsli, Kekse, Brei, Haferschleim, süße Aufläufe	milder Geschmack, Schonkost bei Magen- und Darmverstimnungen, eiweiß- und fettreichstes Getreide, wichtiger Vitamin-B1-Lieferant
Gerste 	Fladenbrot, Suppe, Brei, pikante warme Gerichte	reich am für Nerven und Wachstum nötigen Vitamin Niacin

Hirse 	Fladen, Suppe, Brei, Pfannkuchen, Pudding, Auflauf	sehr reich an Eisen
Grünkern (Dinkel) 	Suppe, Klöße, Bratlinge, pikante warme Gerichte	würziger Geschmack, enthält vor allem das für den Knochenbau wichtige Phosphor
Buchweizen 	Pfannkuchen, Frikadellen, Salat	milder, nussiger Geschmack, hat sehr viel Lezithin, das im Nerven- und Nahrungsstoffwechsel wirkt
Mais 	Polenta, Fladen, Popcorn, Gemüse, pikante und süße Gerichte	reich an Vitamin A und E