

Bio Grahammehl Dinkel Oberkulmer Rotkorn

Bio Grahammehl Dinkel* Oberkulmer Rotkorn aus der Bio-Mühle - mit Herkunftsnachweis

Unser Bio Grahammehl mahlen wir ausschließlich aus hochwertigem Getreide ausgesuchter Bio-Landwirte aus unserer Region. Es ist besonders zum Backen von größeren Vollkornkrusten- und Knäckebröten geeignet.

Das Oberkulmer Rotkorn*

Diese Dinkelsorte zeichnet sich durch sehr lange Halme aus. Aufgrund dieser Tatsache ergibt sich eine verminderte Standfestigkeit der Halme, welches dazu führte, dass man bei der Züchtung moderner Dinkelsorten Weizen einkreuzte, um den Halm zu verkürzen und so höhere Erträge zu ermöglichen. Das Oberkulmer Rotkorn weist allgemein hohe Kleberproteinwerte auf und somit weiche, dehnbare Teige. Bei der Teigherstellung ist dadurch jedoch auf eine etwas festere Führung zu achten, achten Sie daher auf die Flüssigkeitszufuhr. Der Dinkel aus biologischem Anbau wird in unserer Mühle zu Premium-Mehl ausgemahlen. Wir können jede Tüte Dinkelmehl – wie auch alle anderen Mehle – zu dem Hof zurückverfolgen, von dem das Getreide stammte. Auf jeder Tüte Mehl finden Sie eine Herkunftsangabe mit Adresse des Bio-Hofs, der den Dinkel für Ihr Mehl angebaut hat.

Grahammehl

Der Name "Grahammehl" ist zurückzuführen auf den amerikanischen Prediger Sylvester Graham, welcher im 19. Jahrhundert als Pionier einer gesünderen Lebensweise und Ernährung in den USA galt. Er betonte die Bedeutung von Mäßigung und einer ausgewogenen Ernährung, propagierte die Verwendung von Vollkornmehl zur Förderung einer gesunden Ernährung und entwickelte sein eigenes Spezialbrot aus Vollkornweizen.

Das Grahambrot gilt somit ein wenig als "Vorreiter" des heutigen Vollkornbrots. Hierzulande eher unbekannt und selten in Bäckereien erhältlich, ist es besonders in der Schweiz bekannt und beliebt. Dort enthält das Mehl meistens zusätzlich einen kleinen Roggenanteil.

Wo liegt denn jetzt der Unterschied zu einem Vollkornmehl?

Unser Bio Grahammehl Dinkel* Oberkulmer Rotkorn ist im Grunde ein grob gemahlene Vollkornmehl bzw. ein sehr fein gemahlener Schrot. Es zeichnet sich durch seine charakteristische grobe Textur (leicht griesig) und die nussige Note aus, die es ideal für die Herstellung von Vollkorn- und Mischbröten macht. Es wird aus dem vollen Dinkelkorn hergestellt, das alle Bestandteile des Korns - den Keim, das Endosperm und die Kleie - enthält.

Aufgrund seiner Textur ist ein Grahammehl vermutlich verträglicher für Menschen mit empfindlichem Magen und Darm. Gerade bei Erkrankungen wie z.B. einem "Reizdarm" kann Grahambrot eine ausgezeichnete Alternative zu schwer verdaulichen, groben Vollkorn- oder Schrotbröten sein.

* Urweizen

Mehle und Teige sind nicht zum Rohverzehr bestimmt und müssen stets gut durcherhitzt werden.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Biomühle-Eiling GmbH

USt-IdNr.: DE 270546051,

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1430 kj
Brennwert kcal	340 kcal
Fett	2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	62 g
davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	12,5 g
Salz	0,01 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Dinkel	Ja