

Bio Weizenruchmehl

Weizenruchmehl aus der Bio-Mühle - mit Herkunftsnachweis

Unser Bio Weizenruchmehl mahlen wir ausschließlich aus hochwertigem, kleberstarkem Getreide ausgesuchter Bio-Landwirte aus unserer Region. Der Weizen aus biologischem Anbau wird in unserer Mühle zu Premium-Mehl ausgemahlen.

Das Weizenruchmehl ist ein dunkles, rustikales und kräftiges Weizenmehl, das wir in Anlehnung des Schweizer Ruchmehls mahlen. Besonders im Alpenraum ist es bekannt und beliebt. Viele der kantonalen Brotspezialitäten werden mit diesem charaktervollen, hocharomatischen Mehl gebacken. Kein Wunder, dass es sich auch hierzulande immer größerer Beliebtheit erfreut und Grund genug für uns, unser eigenes Weizenruchmehl zu entwickeln.

Weizenruchmehl - enthält mehr Mineral- und Ballaststoffe als Weissmehle

Ruchmehl wird nach dem Enzug eines Teils (ca.20 %) des Weißmehls gewonnen und enthält daher einen größeren Anteil der äusseren Schalenschicht des Korns. Ernährungsphysiologisch ist es daher wertvoller als Weissmehle, es enthält mehr Eiweiß, Mineralien und Vitamine. Aufgrund des hohen Ballaststoffanteils kommt es zur höheren Wasseraufnahme. Brote mit unserem Weizenruchmehl halten lange frisch!

Der aufwändige Herstellungsprozess erfordert müllerisches Know-how, modernste Technik und Achtsamkeit. Wie all unsere Produkte enthält unser Ruchmehl keinerlei Zusatzstoffe wie Ascorbinsäure, Quellmehl oä.

Lediglich zur noch besseren Wasseraufnahme fügen wir unserem Weizenruchmehl noch etwas Weizen gluten zu.

Ruchmehl ist nicht gleich Ruchmehl. Es gibt große Qualitätsunterschiede, die Sie merken werden:

Die Partikelgröße des Mehls bestimmt die Wasseraufnahmefähigkeit und somit die Stabilität des Teiges. Bei unserem feinen Mehl kommt es zu einer hohen Wasseraufnahmefähigkeit. Belohnt wird dies durch ein tolles Teig- und Brotvolumen!

Weizenruchmehl = Type 1050?

Weizenruchmehl entspricht vom Mineralstoffgehalt etwa dem deutschen Type 1050. Daher versuchen viele (Hobby-)Bäcker, Ruchmehl durch Type 1050 zu ersetzen. Oft ist die Enttäuschung jedoch gross, denn Ruchmehl weist aufgrund des hohen Klebergehaltes und der hohen Wasseraufnahme andere Backeigenschaften auf!

Geschichte des Ruchmehls

Ruchmehl (aus Weizen oder Dinkel) gibt es schon sehr lange. Der Begriff "ruch" kommt aus dem Schweizerischen und bedeutet soviel wie "rau" oder "grob". Den großen Durchbruch erlangte es vor allem durch die Notmaßnahmen im 1. Weltkrieg:

Dort gab es nämlich ein Weißbrotverbot (aufgrund von Getreideengpässen, sollte die Mehlausbeute aus dem Getreide möglichst hoch sein, d.h. das "volle Korn" sollte verwertet werden.) Brot musste zudem während der Lebensmittelrationierung in beiden Kriegen beim Verkauf mindestens 1 Tag alt sein (damit nicht zuviel gegessen wurde?!). Vorteil des Ruchmehls: es weist eine deutlich längere Haltbarkeit und Frischhaltung auf, es konnte lange verzehrt werden und war daher sehr beliebt.

Tipps zu unserem Ruchmehl

Tasten Sie sich an die Wasserzugabe heran. Beim Einkneten sollte sich der Teig von der Schüssel lösen. Falls dies nicht mehr der Fall sein sollte, stoppen Sie bitte die Wasserzugabe!

Überzeugen Sie sich selbst vom unvergleichlichen Geschmack und den Backeigenschaften dieses besonderen Mehls!

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

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1454 kj
Brennwert kcal	347 kcal
Fett	2,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	65,0 g
Eiweiß	13,5 g
Salz	0,01 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Weizen	Ja