

Getreide richtig lagern

Geschichte

Die ältesten Funde von keimfähigem (!) Getreide (Emmer) stammen von ca. 8000 vor Christus und wurden in der Türkei gemacht. In Mitteleuropa wurden Einkorn und Emmer gefunden, datiert auf ca. 5000 vor Christus. Bei entsprechender Lagerung ist Getreide also sehr gut haltbar, sogar unter Beibehaltung der Keimfähigkeit. Werden dagegen Getreidekörner in einem luftdicht verschlossenen Gefäss, wie zum Beispiel in Tupperware – und noch dazu in der warmen Küche bei Sonneneinstrahlung – aufgestellt, beginnen sie in wenigen Tagen zu gären und werden ungeniessbar.

Problembereiche

Unkrautsamen im Getreide

Achte darauf, dass möglichst wenig andere Samen oder Körner beim neu gekauften Getreide zu finden sind. Je nach Menge und Art können sie den Grundgeschmack insbesondere beim Mahlen oder Flocken beeinflussen. Mutterkorn (ein längliches, schwarzviolettes Gebilde, das vor allem im Roggen zu finden ist) muss wegen seiner giftigen Wirkung grundsätzlich entfernt werden. In geringen Mengen kann Mutterkorn jedoch auch als Heilmittel wirken. Lassen sich also nur vereinzelte Bruchstücke davon finden, können diese vernachlässigt werden.

Fremdkörper im Getreide

Achte beim Kauf des Getreides auf Fremdkörper wie Steinchen, Glas- und Metallteile. Diese kommen auf dem Acker vor und können nur durch einen guten Reinigungsprozess in einer Müllerei herausgelesen werden. Bei einem schnellen, billigen Reinigungsverfahren ist möglicherweise das Getreide günstiger, aber die Mahlsteine können von den Fremdkörpern in Mitleidenschaft gezogen werden.

Ungebetene Gäste im Getreide

Bei biologischem Getreide ist wegen des Verzichts auf entsprechende Pestizide das Risiko des Befalls mit Schädlingen etwas höher als bei konventionellen Anbaumethoden. Nicht sichtbare Eier von ungebetenen Gästen können sich in einzelnen Körnern verstecken und auf eine gute Gelegenheit warten, um zu schlüpfen. Bei einer bewussten, vorsorgenden Lagerhaltung (siehe unten) kann das Risiko des Schädlingsbefalls aber geringgehalten werden.

Achte bereits beim Kauf auf eine saubere, schädlingsfreie Qualität → keine laufenden Korn- oder Getreidekäfer oder spinnwebenähnliche Gebilde (Larvenstadium der Getreidemotte, vor dem Entstehen des weissen Rüpchens).

Wenn du solche Entdeckungen machst, entferne nach Möglichkeit die Tierchen oder Spinnengewebe mitsamt den Körnern. Ist der Befall mässig, kannst du das restliche Getreide an der Sonne und bei guter Belüftung „nachbehandeln“ oder bei 50 Grad im Backofen austrocknen. Ist das Getreide zu stark befallen, bringe es einem Bauern für die Hühner oder zu einer Kompostanlage.

Optimale Lagerbedingungen

Tiefe Lagertemperaturen

Ideale Lufttemperaturen sind unter 15 Grad Celsius. Je höher die Temperatur ist, desto mehr sollten der nachfolgende Punkt «Kontrolle und Bewegung» beachtet werden.

Kontrolle und Bewegung

Es kommt vor, dass die eine oder andere Getreidesorte im Küchenschrank oder im Vorratskeller vergessen wird. Dies ist eine ideale Voraussetzung für Ungeziefer.

Alle 1 bis 2 Wochen solltest du deshalb den Getreidevorrat in der Küche und alle 2 bis 6 Wochen das Getreide im Vorratskeller einer Sichtkontrolle unterziehen und das Getreide kurz umschütten oder mindestens schütteln. Durch das Bewegen der Körner werden allfällige Schädlinge in ihrer Entwicklung gestört, und durch das Umschütten kannst du auch in tieferen Bereichen erkennen, ob Einnistungen stattfanden.

ACHTUNG: Maiskörner müssen jede Woche kurz bewegt werden!

Atmung

Getreide ist ein atmungsaktives Lebensmittel und braucht genügend Luftaustausch-möglichkeit. Vermeide die auf der Vorderseite beschriebene Situation mit luftdicht abgeschlossenen Gefässen und achte darauf, dass die Behälter nicht randvoll mit Getreide befüllt sind, sondern noch etwas Luftraum vorhanden ist, sodass die Luft zirkulieren kann.

Feuchtigkeit

Getreide aus einer guten Mühle wird mit ca. 12–15 % natürlicher Feuchtigkeit des Korns geliefert. Übersteigt die Raumfeuchtigkeit 50 % (z. B. bei einem Witterungsumschlag oder in der Küche), passt sich das Korn in kurzer Zeit an und ändert seinen Wassergehalt.

Teste gelegentlich dein Getreide mit der Löffelprobe: mehrere Körner auf eine sehr harte Unterlage legen und mit einem Kaffeelöffel zerdrücken → spicken sie weg, so ist das Getreide zum Mahlen trocken genug; kannst du die Körner zerdrücken, ist das Getreide zu feucht zum Mahlen und muss nachgetrocknet werden (andernfalls können die Mahlsteine der Mühle bzw. die Walzen des Flockers verkleben).

Behebung: Korn über mehrere Tage in einem sehr trockenen Raum möglichst frei ausbreiten oder während ca. ½ Stunde im Dörrgerät oder auf dem Backblech ausgebreitet (nicht übereinander!) bei ca. 50 °C nachtrocknen oder einen halben bis ganzen Tag sonnentrocknen.

Lagergefässe

In der Küche ist es sinnvoll, nur den benötigten Wochenvorrat aufzubewahren. Ideal sind hier Getreidespeicher aus Holz (siehe Onlineshop frohkost.ch), Leinensäcke, alte „Bülacher“ oder Einmachgläser ohne Gummidichtung. Statt des Glasdeckels kann auch eine Stoffgaze mit einem Gummiband verwendet werden. Offene Gefässe, Cellophansäcke und dünne Papiersäcke sind für Insekten leicht zugänglich und sollten deshalb zur Lagerung nicht verwendet werden.

Als Vorratsbehälter im trockenen Keller oder auf dem Kleiderkasten im Schlafzimmer eignen sich unsere kostengünstigen Getreidetönnli aus verzinktem Blech oder Hartkarton (ebenfalls im Onlineshop frohkost.ch erhältlich).

WICHTIG: Öffnen, gewünschte Menge herausnehmen und sofort wieder verschliessen.

Sauberkeit

Achte beim Nachfüllen von frischem Getreide, dass das Gefäss auch tatsächlich in allen Winkeln und Rändern sauber ist. Getreidestaub ist ein ideales Klima für ungebetene Gäste.

Wir wünschen dir viel Genuss und Gesundheit mit deinem selbst gemahlten Mehl und selbst gequetschten Flocken!

Dein frohkost-Mühlenteam