

Das **Dinkelmehl** ist eine der vielen Mehlsorten aus der Altbachmühle. Damit lässt sich ein urchiges Dinkelbrot backen.

Dinkel Rustico Brot

Rezept auf Seite 00



MEISTER DES MAHLENS

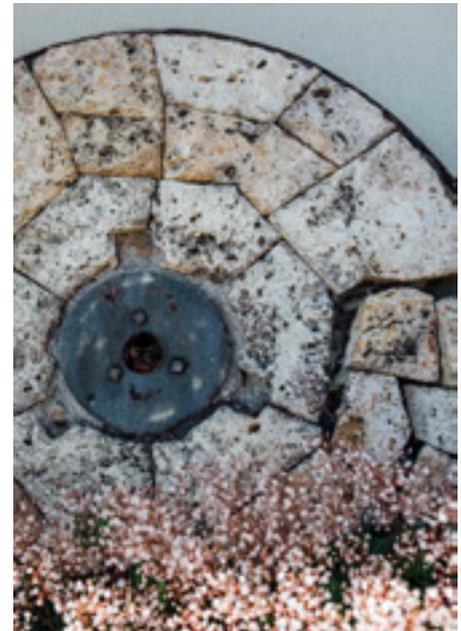
Sie beherrschen die Kunst des Müllerns seit neun Generationen. Ein Besuch bei Familie Tschudi in der Altbachmühle zeigt: Mehl ist nicht gleich Mehl. 43 Sorten aus regionalem Getreide entstehen hier in einem Prozess zwischen Tradition und Moderne.

— Text Michael Lütcher Fotos Valentina Verdesca

Vater und Sohn Tschudi begutachten den Hartweizen auf einem Feld in der Nähe von Wittnau.



Seit Generationen bewohnt und bewirtschaftet Familie Tschudi die Altbachmühle aus dem 17. Jh. (links). Der alte Mühlstein ist nur noch Dekoration (unten).



Im Weizenfeld blühen Mohn und Kornblumen. Die hügelige Landschaft des Fricktals mit Feldern, Wiesen und Wäldern scheint einem Bilderbuch entnommen. Mitten drin, halb von Kirschbäumen verdeckt, sind die Häuser von Wittnau auszumachen. «Dort steht unser Silo», sagt Müller Adolf Tschudi und zeigt in Richtung eines gedrungenen Turmes, der diskret zwischen den Scheunen steht. Dorthin kommt also das Bio-Getreide des Ackers, auf den Tschudi die Fotografin und den Reporter der «Schweizer Familie» geführt hat.

Adolf Tschudi, 63, macht, was schon sein Vater, sein Gross-, sein Urgrossvater und weitere vier Generationen davor getan haben, und was mit ihm zusammen auch sein Sohn Lukas, 30, tut: Das Getreide der Bauern aus der Region mahlen.

Das weisse Haus am Bach mitten im Dorf Wittnau ist eine von noch 45 aktiven Mühlen in der Schweiz. Sie ist ein Kleinbetrieb mit fünf Mitarbeitenden, aber mit beispielhafter Produktionspalette. Diese sehen Kunden und Kundinnen, die in die Altbachmühle eintreten, auf einen Blick: Regale voller brauner Säcke, während gleich dahinter die Mühle rattert. Ruchmehl, Ruchmehl dunkel, Buremehl hell, Buremehl dunkel, Chnöpfmehl, Pasta-

«Die Nachfrage stieg auf das Doppelte und Dreifache.»

Adolf Tschudi, Müller

mehl, Zopfmehl. Und 35 weitere Sorten aus Weizen, Hartweizen, Dinkel und Roggen in 1, 2, 5- und 10 Kilogramm-Portionen. 15 Mehle und 5 Sorten Getreidekörner stammen aus biologischem Anbau.

Der Weg aus der Krise

«Früher haben wir nur drei Mehle gemacht – weiss, halbweiss und dunkel», sagt «Dölf» Tschudi. Das war in den 1980er Jahren, als er die Mühle von seinem Vater übernahm, als es eine staatliche Abnahmegarantie fürs Getreide gab, der Bundesrat jährlich den Brotpreis festlegte und der Weizenpreis mehr als doppelt so hoch war wie heute.

Der Preis sank, als der Bund den Getreidehandel dem Markt überliess. «Der Weg aus dieser Krise war die Veredelung», sagt Tschudi. Er stellte eine grössere Auswahl an Mehlen her. Der Kundschaft gefiel's. Ganz besonders aber wuchs das Interesse an Mehl in den Wochen des Corona-Lockdowns. «Die Nachfrage stieg aufs Doppelte und Dreifache», sagt Tschudi. «Ich versuche immer noch, alle Aspekte dieser Entwicklung zu verstehen». Den Detailhändlern in der Nähe sei das Mehl ausgegangen, also hätten sich die Leute in der Altbachmühle eingedeckt. «Aber wieso ist das Mehl ausgegangen?», fragt Tschudi und liefert die Antwort gleich selbst: «Die Grenze zu Deutschland ist nicht weit, aber sie war geschlossen. Es gab keinen Einkaufstourismus». Und fast alle Menschen hätten mehr Zeit zuhause verbracht, mehr Zeit zum Kochen und Backen gehabt. «Backen ist ansteckend», sagt Tschudi und lacht. Er ist optimistisch, dass ein Teil der neuen Kundschaft der Altbachmühle treu bleibt. Dabei ist er sich bewusst: «Wir sind nicht billig. Aber Qualität hat ihren Preis». →

Weichweizen-
(links im Bild) und
Hartweizenähren
(rechts im Bild)
unterscheiden sich
durch die langen
Grannen.





Ein Detail des Walzenstuhls mit Getreidekörnern vor dem Mahlen.



Das Mehl wird unter dem Walzenstuhl abgesogen und in die Siebmaschine transportiert.



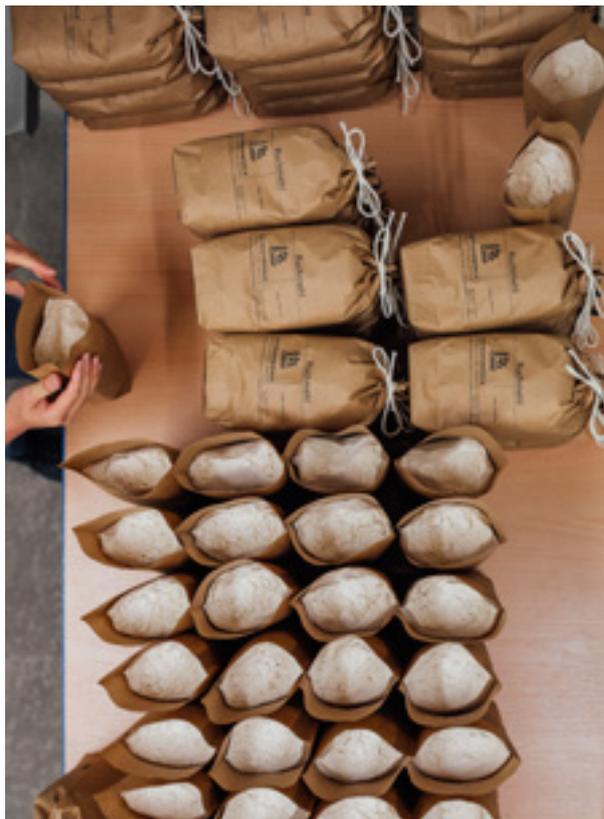
In den Holzkisten, der Siebmaschine, wird das Mehl durch Siebe gerüttelt um größere Teile auszusieben.



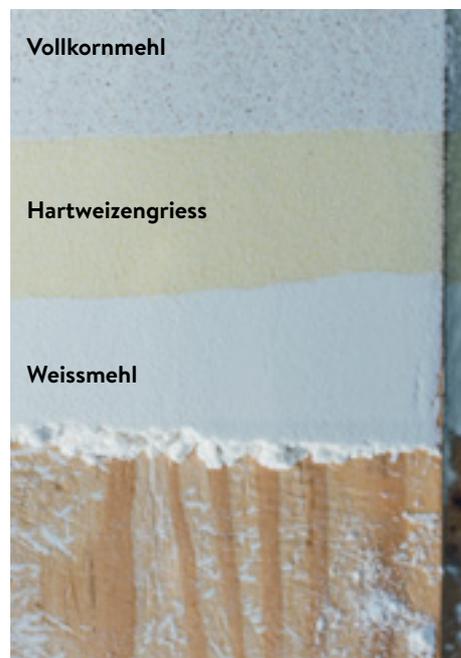
Nach mehrmaligem Mahlen und Sieben gelangt das Mehl in Papiersäcken in den Verkauf.

Die achte und die neunte Generation der Müllerfamilie vor der Scheune der Altbachmühle in Wittnau. Von links nach rechts: Lukas Tschudi, seine Mutter Erika und sein Vater Dölf Tschudi.





Von Hand verpacktes Ruchmehl wartet auf Kunden (links). Die Mehle unterscheiden sich auch optisch (unten).



«Mit unserem Mehl zu backen macht Spass – dann wird es auch verlangt». Nach diesem Motto arbeite sein Betrieb, sagt Tschudi. Einer der zufriedenen Kunden ist der Basler Blogger und Kochbuchautor Claudio Del Principe. Das Mehl von der Altbachmühle nehme Wasser besonders gut auf – Mehl und Wasser würden sofort zu Teig und nicht zu Brei, sagt Del Principe, der viel zum Thema Backen publiziert hat. «Ich habe einen Versuch gemacht: Mit welchem Mehl verdoppelt sich der Teig wie rasch? Resultat: Mit dem Mehl aus der Altbachmühle ging es doppelt so schnell wie mit Industriemehl. Das zeigt, wie viele Nährstoffe, Leben in einem Mehl steckt.»

Mit gedrosseltem Tempo

«Getreide reagiert empfindlich auf Hitze und auf Druck», sagt Dölf Tschudi. Damit Vitamine und Enzyme erhalten blieben, müsse man es vorsichtig mahlen. Um naturbelassenes Mehl zu produzieren, lässt er die Mühle weniger schnell laufen als sie könnte. Industrielle Mühlen hingegen mahlen in einem höherem Tempo und fügen anschliessend dem Mehl künstliche Enzyme und andere Stoffe bei, um die Backeigenschaften zu verbessern.

Lärmig ist die Altbachmühle trotz gedrosseltem Tempo. Zwischen zwei Wal-

«Mit unserem Mehl zu backen macht Spass – dann wird es auch verlangt.»

Adolf Tschudi, Müller

zenpaaren werden die Körner im Walzenstuhl gemahlen. Das Herzstück der Mühle steht gleich hinter den Regalen des Ladenlokals, angetrieben werden die Walzen von Transmissionsriemen. Eine Etage höher rütteln zwei Holzkisten, die in Form und Grösse vornehmen Särgen gleichen. In ihnen wird das Mehl über jeweils zehn verschiedene Siebe geschüttelt – um die gröberen Teilchen nochmals zu mahlen oder als Schrot, Dunst oder Griess (siehe Box) zu verwenden. Bis zu acht Mal wird das Korn hintereinander gemahlen.

Bei diesem Prozedere resultieren Mehle in jeder Schattierung bis hin zu Vollkornmehlen. Die Hits heissen Bure-,

Halbweiss und Zopfmehl. Das bedeutet auch, dass Kleie übrig bleibt – ein Sechstel bis ein Fünftel der Getreidemenge wird schliesslich zu Tierfutter.

Das Mahlen in der vergleichsweise kleinen Altbachmühle ist ein voll automatisierter Prozess. Während des Lockdowns war sie 24 Stunden, sieben Tage die Woche in Betrieb. «Ich bin nachts nur aufgewacht, wenn sie still gestanden ist», sagt Dölf Tschudi, der mit seiner Frau Erika über der Mühle wohnt.

Computer und Handarbeit

Möglich gemacht hat den Betrieb rund um die Uhr eine umfassende Erneuerung der Mühle vor sechs Jahren. Dabei entwickelte Lukas Tschudi zusammen mit einem Kollegen ein Computerprogramm, um den Walzenstuhl und die Sieberei von 1960 zu steuern. Dank dieser Software lässt sich die Mühle über die Smartphones von Vater und Sohn Tschudi bedienen.

Der letzte Schritt in der Produktion allerdings ist weiterhin Handarbeit: Das Abfüllen und Verschliessen der Säcke. →

Dinkel Rustico Brot mit Brühstück

Rezept: Erika Tschudi

ZUTATEN

BRÜHSTÜCK:

200 g Dinkel Rustico Mehl
(helles und dunkles Dinkel-
mehl mit Dinkelschrot),
310 g Wasser

TEIG:

800 g Dinkel Rustico Mehl,
1 EL Salz (17 g), 1 EL Öl,
Brühstück, 10-30 g Hefe,
450 bis 500 g Wasser

ZUBEREITUNG

Brühstück:

Wasser kochen Mehl und
Wasser vermischen. 2 – 6
Std. quellen lassen.

Teig:

1. Alle Zutaten zusammen-
fügen, kneten und einen
weichen Hefeteig herstel-
len. Zudecken und wä-

rend ca. 4 Std. aufs Dop-
pelte aufgehen lassen. Die
Dauer hängt von der ver-
wendeten Menge Hefe ab.

2. Zwei Cakeformen buttern.
Teig portionieren, kurz
aufschaffen und in die
Formen legen; der Teig
soll sie gut zur Hälfte
füllen. Nochmals gehen
lassen.
3. Backofen auf 220 Grad
vorheizen. Teiglinge 30 –
35 Min. im unteren Drittel
backen, dann aus den
Formen nehmen und
weitere 5–8 Minuten auf
dem Backblech knusprig
ausbacken.

Zubereitungszeit:

30 Min (plus 6 – 10 Std.
ruhen lassen)

Backzeit: 35–40 Minuten

MAHLGRAD UND MAHLFEINHEIT

Zwei Werte bestimmen die Eigenschaft von gemahlenem Getreide: Der Ausmahlgrad und die Mahlfeinheit.

Der Ausmahlgrad gibt darüber Auskunft, welcher Anteil des Getreidekorns Mehl enthält. Je höher der Ausmahlgrad, desto vollständiger ist das Korn ausgewertet. Vollkornmehl (Typ 1900) hat den höchsten Wert – es umfasst bis zu 98 Prozent eines Korns. Weissmehl wird dagegen nur aus dem inneren Teil des Korns gewonnen: Mehl vom Typ 400 aus den innersten, sehr stärke- und proteinhaltigen 30 Prozent, Typ 550 enthält rund 65 Prozent eines Korns. Halbweissmehl (Typ 720) wird aus den Schichten zwischen Kern und Schale gemahlen, Ruchmehl (Typ 1100) beinhaltet zusätzlich äussere Randschichten. Generell gilt: Je höher der Ausmahlgrad desto mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Je tiefer, desto backfähiger ist ein Mehl.

Die Mahlfeinheit bezeichnet die Partikelgrösse. Mehl ist am feinsten und ideal zum Backen sowie zum Herstellen von Eier Teigwaren. Dunst lässt sich zwischen den Fingern spüren, weshalb er auch griffiges oder doppelgriffiges Mehl genannt wird. Dunst aus Hartweizen eignet sich, um selbst Pasta zu machen, ebenso das noch etwas gröbere feine oder mittlere Griess. Mit Schrot, der grössten Form gemahlenen Getreides, kann man einen Teig auflockern oder Oberflächen von Brötchen gestalten.

Im Handel häufig sind Mehlmischungen. Buremehl enthält Weizen-, Roggen- und Dinkelmehl. Dem Chnöpfliemehl ist nebst Weizen- ein Teil Hartweizenmehl beigelegt, um es fester zu machen. Pizzamehl besteht manchmal zu einem Teil aus Hartweizen- oder aber Halbweissmehl. Zopfmehl beinhaltet einen kleinen Anteil Dinkelmehl, das den Teig dichter macht.



Jedes Mehl hat seinen Charakter (links). In der Scheune lagern Mehl und Getreide (oben)

Dazu falten Mitarbeitende – manchmal auch die beiden Chefs, wie sie betonen – die Oberkanten der gefüllten Papiertüten handorgelartig und binden sie anschliessend mit einer Schnur zu. Jede einzeln. Gestaltet haben die Verpackungen die Tschudis, und die 1-kg-Säcke bedrucken sie mit Hilfe eines Digitaldruckers selbst, inklusive des Verbrauchsdatums. Mehl bleibt acht Monate lang frisch.

Ein menschliches Labor

Selber machen. Neues ausprobieren. Altes wiederverwenden. Das ist die Maxime des Familienbetriebes. Im Keller des Jahrhunderte alten Gebäudes steht ein kleines Kraftwerk, wo einst das Mühlerad war, angetrieben durch Wasser aus dem alten Mühlekanal. Der Strom, den die kleine Turbine produziert, hilft mit die Mühle am Laufen zu halten. Und während grössere Müllerbetriebe ein Labor betreiben, hat die Altbachmühle Erika Tschudi. Ihr Mann nennt seine Frau «unser Labor»,

weil sie für eine Qualitätskontrolle sorgt, indem sie zweimal pro Woche mit einer Probecharge des frisch produzierten Mehlen backt und auch neue Rezepturen entwickelt – zum Beispiel das Dinkel Rustico Brot (siehe Rezept Seite 45).

«Das Probebacken ist wichtig», sagt Dölf Tschudi. «Denn Mehl ist immer ein Sortengemisch, um eine gleich bleibende Qualität zu haben». Beim Backen zeigt sich, ob die Mischung stimmt. So setze sich ein reines Weizenmehl stets aus verschiedenen Weizensorten zusammen. Je nach Qualität der Ernte müsse man die Zusammensetzung anders gewichten.

Bäcker Jens Jung, der in Zürich in seinen Jung- und John Baker-Geschäften überaus aromatische Brote verkauft, sagt: «Gutes Mehl lässt sich nur aus gutem Getreide machen». Auf die Altbachmühle treffe dies voll zu. «Was sie macht, ist sensationell», sagt Jung, der Tschudis in Wittnau besucht hat und natürlich privat auch deren Mehl ausprobiert hat. In seinen Be-



trieben braucht er aber so viel Mehl, dass er aus einer grösseren Mühle beziehen muss.

Müller Tschudi kauft sein Getreide ausschliesslich in der Schweiz. Dagegen importieren andere Schweizer Mühlen durchschnittlich etwa einen Fünftel des

Getreides. Tschudi ist von der besseren Qualität des einheimischen Kornes überzeugt, weil es weniger intensiv angebaut und damit mit weniger Dünger und Schädlingsbekämpfungsmitteln behandelt wird.

Deshalb, und weil er darin eine gute Marktchance sah, hat Tschudi vor ein paar Jahren Bauern ermuntert, ein Getreide anzubauen, dessen Produktion in der Schweiz unüblich war, obwohl es häufig konsumiert wird: Hartweizen, der Rohstoff für Pasta. Diese Weizenart ist im Anbau heikel, weil Regen die fast reifen Körner aufweicht.

Die trockenen Sommer der letzten Jahre sorgten aber dafür, dass die Hartweizenkörner auch in der Nordwestschweiz glasig und hart wurden. Gemahlen, wird daraus ein wunderschönes, goldgelbes Mehl oder Griess. Kein Wunder, ist Dölf Tschudi darauf besonders stolz.

Die Vorräte davon und der meisten anderen Getreide gehen im Juni in der Altbachmühle allmählich zur Neige. Aber nun ist Erntezeit, und bis Mitte August werden die Silos wieder voll sein. ■

BESICHTIGEN UND KAUFEN

Führungen und Verkauf (auch online):
Hauptstrasse 41,
5064 Wittnau. Tel. 062 871 12 19,
www.altbachmuehle.ch

TIPPS FÜR KNUSPRIGE, LUFTIGE BROTE UND ZÖPFE

Wieso geht der Teig nicht auf?

- Die Hefe ist zu alt oder wurde durch zu heisse (über 38 Grad) Zutaten zerstört.
- Der Teig stand beim Ruhen im Durchzug, daher den Teig immer mit Folie etc. abdecken und an einem warmen Ort aufgehen lassen.
- Es wurden zu viele schwere Zutaten wie Nüsse, Speck oder Früchte verwendet
- Kneten Sie noch etwas Trockenhefe (7 g auf 500 g Mehl) in den Teig und lassen ihn nochmals ruhen.
- Wichtig: Der Teig braucht je nach Raumtemperatur

mehr oder weniger Zeit zum Aufgehen. Je länger er ruhen kann, desto weniger Hefe braucht er.

Kann man anstelle von Hefe Backpulver verwenden?

- Ja, der Teig braucht dann zum Backen aber eine Backform.

Wieso muss ein Teig geknetet werden?

- Beim Kneten quillt der Kleber im Mehl. Dieser bildet ein "Gerüst". Es hält das Brot beim Backen in Form.

Wie weiss ich ob der Teig genug lange geknetet ist?

- Schneiden Sie den Teig auf. Haben sich

in ihm gleichmässige Luftbläschen gebildet, dürfen sie aufhören.

Wieso reisst das Brot beim Backen auf?

- Die bei der Gärung gebildeten Gase entweichen beim Backen. Damit sie kontrolliert entweichen und das Brot sich nach oben ausdehnt, schneidet man es vor dem Backen an der Oberseite ein.

Wie kann ich verhindern, dass das Brot beim Backen zusammenfällt?

- Öffnen Sie auf keinen Fall den Backofen in den ersten 15 Minuten.

- Ziehen Sie den Teig beim Aufgehen alle 30 Minuten auf. Das macht ihn elastischer und damit stabiler: Teig in der Schüssel auf einer Seite hochziehen und falten. Mit den anderen Seiten genauso verfahren.

Wie erhalte ich eine knusprige Kruste und eine feuchte elastische Krume?

- Backen Sie das Brot (aus 500 g Mehl) in einem Gusseisentopf von ca. 26 cm Durchmesser mit gutschliessendem Deckel: Topf und Deckel im Ofen bei 250 Grad vorheizen. Dann Temperatur auf 230 Grad redu-

zieren und das Brot in den heissen Topf geben. 20 Minuten zugedeckt garen. Dann abdecken und 25 Minuten fertig backen.

Wieso trocknet das Brot schnell aus?

- Der Teig besteht nur aus Weissmehl.
- Es hat Eier im Teig.
- Es wurde zu viel Hefe zugegeben.

Wieso reisst der Zopf beim Formen, wieso ist der Teig krümelig?

- Sie haben ihn zu wenig lange geknetet. Kneten Sie den Teig noch einmal und lassen ihn dann ruhen.

Online entdecken und live die Natur geniessen



**AUCH ALS
BUCH**

FÜR SCHWEIZER FAMILIE
LESER NUR CHF 29.-
STATT CHF 39.-
SCHWEIZERFAMILIE.CH/
ANGEBOTE

Eine Website – 570 Feuerstellen.
Finden Sie rasch und einfach die
passende Schweizer Familie-
Feuerstelle zu Ihrer Wanderung
oder Ausflug. Kostenlos auf dem
Smartphone, Tablet oder am PC.

schweizerfeuerstellen.ch

 **Schweizer
Familie
FEUERSTELLEN**