

In der Arche des Geschmacks

MUSMEHL DER LUZMÜHLE BUTTENHAUSEN

ES IST AUS VOLLKORN-DINKEL UND -WEIZEN UND WAR AUF DER SCHWÄBISCHEN ALB JAHRHUNDERTLANG HAUPTNAHRUNGSMITTEL DER ÄRMEREN LANDBEVÖLKERUNG: DAS MUSMEHL. MIT MILCH UND WASSER WIRD DARAUS DER AROMATISCH-NUSSIGE SCHWARZE BREI.

Gutes
aus der
Region



Bild: Gerhard Schindler

„Musmehl wird bei uns in der Mühle seit mehreren Hundert Jahren hergestellt“, erzählt Thomas Manz. Er ist Müllermeister und Inhaber der fast 400 Jahre alten Getreidemühle Luz in Münsingen-Buttenhausen. Hier werden heute mit moderner Technik aus regionalem Getreide die verschiedensten Mehle, Schrote und Grieße produziert.

RÖSTAROMEN FÜR DEN GESCHMACK

Dinkel und Weizen für das Musmehl bezieht Manz von Albkorn-Landwirten, die das Korn im Umkreis von etwa 30 Kilometern rund um die Luzmühle anbauen. Ein Bäcker aus der Umgebung röstet das Getreide mit der Restwärme nach dem Brotbacken. Etwa acht Stunden bleiben die Dinkel- und Weizenkörner in dünnen Schichten auf den Backblechen im Backofen, bis sie Röstaromen entwickeln. „Das Rösten gibt dem Musbrot den ganz typischen Geschmack“, betont Manz. Danach werden die Körner in der Luzmühle zu einem grießigen Vollkornmehl vermahlen und gesiebt.

AUS DER REGION FÜR DIE REGION

Die Luzmühle ist heute die letzte aktive Mühle im Lautertal: Ein Teil der für den Betrieb benötigten Energie wird auch heute noch mit Wasserkraft gewonnen. Produziert wird hier für regionale Bäckereien, Gastronomie, Handel und Privatleute. In Buttenhausen gibt es einen Mühlenladen, genauso wie in der Talmühle in Mössingen-Talheim, Zweigstelle seit 1999. Inhaber Thomas Manz kommt aus Buttenhausen. Hier hat er seine Lehre und seinen Meister gemacht und im vergangenen Jahr die Mühle von Vorgänger Erwin Luz übernommen. Was er an seinem Beruf schätzt? Die Vielseitigkeit, die vielen Kontakte mit Menschen und die Arbeit mit dem Naturprodukt, zählt der Müllermeister auf.

SLOW FOOD: VOR DEM VERGESSEN BEWAHREN

„Schwarzer Brei“, „Musbrot“ oder „Brennt's Mus“ – der aus dem Musmehl hergestellte Brei hat viele Namen. Auf der Alb war er lange weitverbreitet. „Er soll sogar um 1540 die Menschen in einer Hungersnot vor dem Verhungern gerettet haben“, erzählt Manz. Heute dagegen ist das aromatisch schmeckende Vollkornprodukt fast in Vergessenheit geraten. Deshalb hat Slow Food Deutsch-

Muskuchen



Thomas Manz

300 g Musmehl

1 Päckchen Backpulver

200 g Zucker

3 – 4 Esslöffel zerlassene Butter

1/8 Liter Milch

Abgeriebene Schale einer halben Zitrone

4 Eier

500 g Zwetschgengsälz

75 g Mehl

Musmehl mit Zucker und Milch verrühren. Eier, Mehl, Backpulver, zerlassene Butter und die abgeriebene Zitronenschale hinzugeben. Den Teig in eine Form füllen und bei 200 Grad 30 bis 35 Minuten backen. Zum Kuchen Zwetschgengsälz servieren.



Bild: S. Frank

Gar nicht schwarz, sondern appetitlich braun: der Schwarze Brei



Bild: Rainer Fieslmann

In den Walzenstühlen wird das Korn zu Musmehl vermahlen.



In Buttenhausen an der Großen Lauter: die Luzmühle

Bild: Gerhard Schindler

land das Musmehl 2005 in die „Arche des Geschmacks“ aufgenommen. Damit sollen „regional bedeutsame Lebensmittel, Nutztierarten, Kulturpflanzen sowie traditionelle Zubereitungsarten vor dem Vergessen und Verschwinden“ bewahrt werden – und das weltweit.

HERZHAFFE HAUPTMAHLZEIT, SÜBSPEISE, KUCHEN

„Möglichkeiten zur Zubereitung gibt's unendlich“, sagt Thomas Manz: „Traditionell war der eigentlich sehr appetitlich braune Schwarze Brei eine Hauptmahlzeit, ein Mittagessen.“ Zubereitet wird diese uralte Variante ähnlich wie Grießbrei, aber herzhaft mit Milch, Wasser, Salz und in Schmalz gerösteten Zwiebeln. Auch süß – mit Milch, Zucker, Zimt, Marmelade oder Obst – wird der nahrhafte Vollkornbrei gegessen. Und ersetzt das Musmehl in Rührkuchen oder Muffins einen Teil des Mehls, gebe es dem Kuchen – ganz ohne Nüsse – ein mild aromatisch-nussiges Aroma und eine besondere Struktur. Thomas Manz: „Das macht den Kuchen schön kross.“ 🍯

www.luzmuehle.de
www.slowfood.de



Bild: Getreidemühle Luz

**VORTEILS-COUPON:
15 % RABATT FÜR SWT-KUNDEN!**

Auf das Musmehl der Luzmühle Buttenhausen

- Bei Online-Bestellung im Schwäbischen Shop www.schwaebischer-shop.de/swt-aktion.html mit Aktionscode: SWT-MUSMEHL
 - Beim Einkauf im Silberburg-Laden am Tübinger Marktplatz mit diesem Coupon.
- Zusätzlich gibt's im Laden eine Tasse Kaffee gratis (einmalig gültig bis 4. Dezember 2021).