



Slow Food®  
Deutschland



Slow Food®  
Arche des Geschmacks

## Musmehl

Arche Passagier seit 2005

Unterstützt von Slow Food Stuttgart und Slow Food Tübingen

### **Beschreibung des Passagiers**

Traditionell wurde das Musmehl aus den ganzen Körnern des Dinkels gemahlen; Weizen und auch Hafer waren möglich; Gerste wurde nicht gerne verwendet. Die Körner wurden auf ein Backblech gelegt und man ließ sie so lange im Ofen, bis sie angebräunt waren. Der Bräunungsgrad fiel dabei regional und lokal unterschiedlich aus.

### **Gefährdung des Passagiers**

Nahezu in Vergessenheit geratenes regionaltypisches Nahrungsmittel

### **Geschmack des Passagiers**

Der aus Musmehl hergestellte Schwarze Brei war Jahrhunderte lang die Hauptnahrung auf der Schwäbischen Alb. Das Schwäbische Wörterbuch von Hermann Fischer belegt, dass der Schwarze Brei bereits im späten Mittelalter gegessen wurde. Anno 1540 wurden auf der Alb die ärmeren Leute mit Schwarzem Brei vor dem Verhungern bewahrt. Die Zubereitung erfolgte in einer eisernen Pfanne mit einem langen Stiel, wobei die Pfanne direkt über bzw. im Feuer hing. Das fertige braune "Muasmähl" wurde in kochendes, gesalzenes Wasser gestreut und unter ständigem Rühren wurde vorsichtig Milch hinzu gegeben. Den ganzen Brei lies man so lange köcheln bis er dicklich wurde. Wurde er zu dick, konnte man noch etwas Milch hinzu geben. Eigentlich ist der Schwarze Brei gar nicht schwarz, sondern eher appetitlich braun. Der Name des Breis dürfte einer jener Sarkasmen sein, die den Äblern so sehr zu eigen sind. Wahrscheinlich eine Verspottung, wenn einem die Körner zu dunkel geraten sind und der Brei dann eben auch bitter war! Durch die Verwendung des ganzen Kornes entspricht das Musmehl (und der Schwarze Brei) einem Vollkornprodukt mit dessen klassischen ernährungsphysiologischen Werten (wie Ballaststoffe, Spurenelemente, Vitamine, hochwertiges Eiweiß etc...). Es passt daher (wieder) in die zeitgemäße Küche.

## **Züchter\*innen, Erzeuger\*innen und Bezugsquellen sowie Links und Aktivitäten rund um den Passagier**

Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte:

[www.slowfood.de/musmehl](http://www.slowfood.de/musmehl)

Sie sind Erzeuger\*in oder kennen Menschen Ihres Netzwerks, die im Sinne von Slow Food produzieren?

Wir freuen uns über Ihren Vorschlag unter [archekommission@slowfood.de](mailto:archekommission@slowfood.de)

---

Die **Arche des Geschmacks** ist ein internationales Projekt der Slow Food Stiftung für Biodiversität. Sie fördert regional bedeutsame Lebensmittel, Nutztierassen, Kulturpflanzen und handwerkliche Verarbeitung und trägt damit zum Erhalt unserer biologischen und kulturellen Vielfalt bei.



**Slow Food**<sup>®</sup>  
Deutschland

Als weltweite Bewegung setzt sich Slow Food für ein Ernährungssystem ein, das Genuss und Verantwortung verbindet.

[www.slowfood.de](http://www.slowfood.de)

### **Ihre Ansprechpartner bei Slow Food Deutschland e. V.:**

[www.slowfood.de/service/kontakt/](http://www.slowfood.de/service/kontakt/)

Slow Food Deutschland e.V.  
Geschäftsstelle  
Marienstr. 30  
D-10117 Berlin

Telefon (030) 2 00 04 75-0  
Fax (030) 2 00 04 75-99

[info@slowfood.de](mailto:info@slowfood.de)