

BIOLOGISCH-DYNAMISCH
SEIT 1959


SPIELBERGER
Mühle



**Kleine
Flockenkunde**

Der Sinn der Sache: Ökologisch kaufen, nachhaltig aufbewahren

Verpackung aus 100% Papier

Alle unsere Flockensorten sind in einem Beutel aus 100% Papier verpackt. Bedruckt werden unsere Verpackungen mit Farben auf Wasserbasis. Auch das Sichtfenster besteht nicht etwa aus Plastik, sondern aus Pergaminpapier. Dieses Material, das manche als „Butterbrotpapier“ kennen, besteht ebenfalls ausschließlich aus Papier, sodass die ganze Verpackung im Altpapier entsorgt werden kann und zu 100% recyclebar ist. Mit dem Kauf unserer Flocken entscheiden Sie sich damit für ein ökologisch verpacktes Produkt, dessen Verpackung rein auf nachwachsenden Rohstoffen basiert und nicht aus Plastik besteht.

Flocken im Glas machen Spaß

Mit unserem Vorratsglas können Sie Ihre Lieblingsflocken zuhause nachhaltig und gut verschlossen aufbewahren. Außerdem ist das Glas mit Beschriftungsfeld ein echter Hingucker im Küchenschrank. Unsere Flocken im Glas machen also doppelt Spaß!





Getreideflocken - Kraft und Energie für den Tag

Haferflocken sind gesund und sorgen für lang anhaltende Sättigung. Deshalb stehen sie bei vielen auf dem Frühstückstisch. Generationen von Kindern sind mit ihnen groß geworden. Aber auch die Flocken aus anderen Getreidearten stellen eine wertvolle Bereicherung auf dem Speiseplan dar. Mit vielen B-Vitaminen, hochwertigen Eiweißen und Mineralstoffen wie Eisen oder Kalzium liefern sie Nährstoffe, die wir möglichst täglich benötigen. Durch die besondere Herstellungsweise sind die Flocken besonders verträglich und leicht verdaulich.

Herstellung von Getreideflocken

In unserer Flockenmühle werden alle Getreidekörner zunächst mit Wasserdampf gedämpft und das Getreide dadurch aufgeschlossen. Nur so entstehen gleichmäßige und stabile Flocken. Nach kurzer Dämpfung werden die Körner auf dem Flockierwalzwerk ausgewalzt und anschließend schonend gekühlt und getrocknet. Diese Erwärmung sorgt zugleich dafür, dass die Flocken besser haltbar sind.

Für Kleinblatt- oder Zartblatt-Flocken wird das Korn zuvor noch geschnitten. Der Müller nennt dies „Grützen“. So wird dann nicht ein Korn zu einer Flocke gewalzt (wie bei Großblatt-Flocken), sondern ein Korn ergibt mehrere Flocken. Für Zartblatt-Flocken werden die gegrützten Getreidekörner besonders dünn ausgewalzt. Dadurch sind sie feiner als Kleinblatt-Flocken und noch besser löslich.

Besonderheit: Die Hafer-Darre

Unsere Mühle setzt als einzige Bio-Flockenmühle auf die Rohhafer-Darre. Sie gibt ein besonders kräftiges Aroma. In der Darre wird der ungeschälte Hafer über 1,5 Stunden erwärmt. Die Schale des Hafers schützt dabei die empfindlichen Kerne und seine positive Inhaltsstoffe wie beispielsweise Vitamin E. Der Geschmack der Schale geht ins Korn über und verleiht den Flocken ihr einzigartiges, nussiges Aroma. Nach der Darre wird der Hafer geschält und zu Flocken gewalzt.



2. Stock



1. Stock



Die Haferdarre in unserer
Flockenmühle

Flockenvielfalt für eine ausgewogene Ernährung

So unterschiedlich die verschiedenen Getreidearten im Aussehen sind, so einzigartig sind sie auch in ihrer Nährstoffzusammensetzung, in ihrem Geschmack und in ihrer Wirkung auf unseren Körper. Abwechslung bei der Auswahl der Getreide sorgt für eine ausgewogene Nährstoffversorgung und Vielfalt im Geschmack.



Haferflocken

Der Klassiker unter den Frühstücksflocken ist besonders wertvoll wegen seines hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren und wegen seiner Ballaststoffe. Dank des hohen Gehalts an Beta-Glukan wirken Haferflocken positiv auf den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel. Die Ballaststoffe bilden zusammen mit anderen Inhaltsstoffen des Hafers einen schützenden Schleim, der wohltuend für Magen und Darmwand wirkt.





Dinkelflocken

Sie sind reich an den Vitaminen A, E, B1, B2 und Niacin und verfügen über eine hochwertige Eiweißzusammensetzung. Dinkel wird von vielen Menschen gut vertragen, die auf Weizen empfindlich reagieren.



Roggenflocken

Roggenflocken sind besonders kräftig im geschmack und sehr kernig. Dank ihres hohen Gehalts an Ballaststoffen wirken sie positiv auf den Verdauungsapparat.



Gerstenflocken

Gerste besitzt einen angenehm nussigen Geschmack. Ähnlich wie Haferflocken wirken Gerstenflocken positiv bei Magen- und Darm-Erkrankungen. Ihre Ballaststoffe können z.B. Gallensäure binden und so zur Absenkung des Blutcholesterinspiegels beitragen.



Hirseflocken

Sie sind außergewöhnlich reich an Kieselsäure und stärken deshalb Haut, Haare und Nägel. Mit ihrem eigenen, kräftigen Geschmack und dem hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Eisen und Magnesium sind sie ein sehr wertvoller Baustein in einer gesunden Ernährung.



Teffflocken

Teff ist eine Zwerghirseart. Die besonders kleinen Flocken sind sehr reich an essentiellen Fettsäuren.



Braunhirseflocken

Die kleine Hirseart wird mit Schale verarbeitet. Die Flocken dienen als Nahrungsergänzungsmittel. Nur wenige Esslöffel täglich reichen aus zur Versorgung mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. 15 g Braunhirseflocken liefern die gewünschte Tagesmenge an Silicium.



Buchweizenflocken

Sie sind besonders eiweißreich und verfügen über eine sehr wertvolle Zusammensetzung der unterschiedlichen Eiweißbausteine. Die kleinen Flocken bestechen durch einen aromatischen Geschmack.



Einkornflocken

Diese alte Getreideart enthält viele Mineralstoffe. Die gelblichen Flocken besitzen einen zart-nussigen Geschmack und eine weichere Konsistenz als z.B. Emmerflocken.



Emmerflocken

Auch Emmer zählt zu den alten Getreidearten. Im Vergleich zu Einkorn besitzen die Flocken mehr Biss und einen aromatischen Geschmack.





Rotkornflocken

Diese alte Getreideart besitzt ein dunkelrotes Samenhütchen, das reich ist an sekundären Pflanzenstoffen, den so genannten Anthozyanen. Mit ihrem hellen Mehlkörper und der dunklen Hülle ergeben sie optisch besonders attraktive Flocken.



Kamutflocken

Diese besonders großkörnige, eiweißreiche Urgetreideart ergibt große, gelbe Flocken. Als geschützte Marke wird das Getreide ausschließlich in Kanada angebaut.



Amaranthflocken

Dank seiner vielfältigen und hohen Eiweißzusammensetzung bereichert der ursprünglich von den Inkas geschätzte Amaranth inzwischen auch deutsche Küchen. Die winzig kleinen Körner des Amaranth ergeben besonders kleine Flocken.



Quinoaflocken

Die kleinen Quinoa-Körnchen enthalten viele Mineralstoffe, wie z.B. Eisen, und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Mit rund 14% Eiweiß in einer hohen biologischen Wertigkeit sind die Flocken echtes Superfood. Dank des niedrigen glykämischen Index eignen sie sich gut für Menschen mit Diabetes oder Gewichtsproblemen.



Reisflocken

Reisflocken sind natriumarm, enthalten viele komplexe Kohlenhydrate und wenig Kalorien. Die sehr kernigen Flocken sorgen für lang anhaltende Sättigung und tragen zur Entwässerung bei.

Verwendung

Müsli	Alle Großblatt-, Kleinblatt- und Zartblattflocken – z.B. aus Hafer, Dinkel, Hirse, Buchweizen, Einkorn, Emmer, Kamut und Rotkorn sowie alle unsere Flocken-Mischungen: 3-Korn-, 4-Korn-, 5-Korn und 6-Korn-Flocken
Kerniger Frühstücksbrei	Alle Großblattflocken, z.B. aus Hafer, Dinkel, Gerste, Einkorn, Emmer, Rotkorn, Kamut sowie die 4-Korn-Flocken und die 6-Korn-Flocken-Mischung
Porridge und Frühstücksbreie	Kleinblatt- und Zartblattflocken aus Hafer, Dinkel, Quinoa- und Hirseflocken sowie 5-Korn-Flocken-Mischung
Bratlinge und Puffer	Alle Flocken, insbesondere die aromatischen Sorten aus Buchweizen, Hirse, Rotkorn, Einkorn und Kamut
Brot und Gebäck	Großblattflocken sorgen im Teig für Feuchtigkeit und als Topping für eine knusprige Kruste – besonders geeignet sind Roggen- und Haferflocken
Smoothies	Insbesondere die eiweiß- und mineralstoffreichen Sorten wie Amaranth, Quinoa oder Teff
Suppen	Großblatt-Flocken z.B. aus Hafer, Dinkel, Roggen oder Gerste geben – leicht ohne Fett in der Pfanne angeröstet - Suppen Geschmack.
Als Topping für Süßspeisen, Joghurt & Co.	Großblattflocken, z.B. aus Hafer, Dinkel, Rotkorn, Buchweizen werden ohne Fett geröstet. Oder als besonderes Plus für die Gesundheit: 1-2 Esslöffel Braunhirseflocken

Häufig gestellt Fragen

Sind Flocken Vollkorn?

Ja, alle Flockensorten werden aus dem ganzen Korn hergestellt. Sie enthalten immer alle wertvollen Bestandteile der jeweiligen Getreideart. Dennoch sind sie – dank des Aufschlusses mit Wasserdampf – gut verträglich und lange haltbar.

Eignen sich Flocken für die Rohkost-Ernährung?

In der Flockenmühle werden die Körner immer mit Wasserdampf geschmeidig gemacht. Dadurch wird das Korn auf etwa 60 °C erwärmt und entspricht damit nicht mehr den Anforderungen einer Rohkosternährung. Dies ist nur erreichbar, wenn man sein Getreide mit einem Haushaltsflocker aus dem ganzen Korn selbst herstellt.

Muss ich Flocken einweichen oder kochen, bevor ich sie verzehren kann?

Alle Flockensorten können ohne Einweichen oder Kochen verwendet werden. Durch Einweichen oder Kochen werden die Flocken allerdings weicher. Die Kochzeit richtet sich dabei nach der gewünschten Konsistenz des Breis.



Der Sinn der Sache.

Spielberger GmbH
Burgermühle 1
D-74336 Brackenheim

0 71 35/98 15 - 0
info@spielberger-muehle.de
DE-ÖKO-007

www.spielberger.de

Besuchen Sie uns auch auf:



[facebook.com](https://www.facebook.com)



[instagram.com](https://www.instagram.com)



[youtube.com](https://www.youtube.com)



Umweltfreundlich gedruckt:
Klimaneutral produziert mit
Biodruckfarben und Recyclingpapier.