

# Gebranntes Mus, Brennt's Mus, Häberes-Mus, Milchmus

alle diese Begriffe beschreiben die frühere Hauptkomponente des schwäbischen Frühstückes.

**Entstehung:** Wenn die Bauern früher ihr Getreide zur Mühle brachten, ließen Sie es schroten und das helle Mehl zum Backen aussieben. Übrig blieb das Breimehl, das nach anrösten in trockener Pfanne zum gebrannten Musmehl (brennt's Musmehl) wurde. Der daraus zubereitete Brei war mit einem Stich Butter oder Sauerrahm oder einem "Milchsee" eine sättigende Mahlzeit, mit der man den Tag über auf dem Feld durchhalten konnte.

Nach dem Krieg mußten viele täglich das "brennte Mus" essen. Es wurde mit Wasser aufgegossen und auch der Stich Butter fehlte meist. Dadurch hat mancher es noch in schlechter Erinnerung.

**Unterscheidungen:** Das gebrannte Mus wurde immer aus der Hauptgetreideart hergestellt. In Oberschwaben meist aus Weizen oder Dinkel, im Allgäu und auf der Alb aus (oft ungeschältem!) Hafer (Häberes Mus).

Auch in anderen Gegenden gibt es diese Art von Brei. In Moorgegenden aus Buchweizen, in Osteuropa auch aus Roggen.

Unser Breimehl besteht aus Weizengrieß mit "Koppen" (Schale-teilen) und einem erhöhten Anteil an Weizenkeimen.

**Wert für die Ernährung:** gebranntes Mus hat aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes, der hohen Vitamin B und E - Gehalte und des guten Sättigungseffektes einen sehr großen ernährungsphysiologischen Wert.

**Guten Appetit!**



# Breimehl-Rezepte

## brennt's Mus

Rezepte für Weizenbreimehl (Musmehl oder Briemehl)

(für 4 bis 5 Personen): 200 g Breimehl, 1 l Wasser, 1 bis 2 gestrichene bis knapp gehäufte Kaffeelöffel Salz.

Weizenbreimehl ca. 4 bis 5 Minuten trocken in einer Pfanne rösten.

1 Liter Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben und das gebrannte Breimehl langsam einrühren, gut aufkochen lassen. Dann in Teller geben und mit heißer Butter abschmelzen. Zusätzlich kann kalte Milch gegeben werden.

## Milchmus

200 g Breimehl und Salz in 1 Liter kochende Milch einrühren und in Teller geben.

**Als Varianten** können Sie gebranntes oder auch Milchmus auch mit Apfelmus oder Kompott als süße Hauptmahlzeit essen.

Als herzhaftere Variante statt Butter etwas gewürfelten ausgelassenen Speck oder Röstzwiebeln zum Mus zugeben.

Weizenbreimehl ist in den Sommermonaten nur begrenzt haltbar, wir empfehlen nur die Menge zu kaufen, die Sie in ca. 6 Wochen verbrauchen. In geröstetem Zustand ist es bei trockener Lagerung fast unbegrenzt haltbar.

## Albrecht Karge, Mühle

Langenargen, Telefon (0 75 43) 2131, Fax 2186

geöffnet: Montag-Freitag 8-12<sup>00</sup> und  
13<sup>30</sup>-18<sup>00</sup> Uhr, Samstag 8-12<sup>00</sup> Uhr

[www.karge-muehle.de](http://www.karge-muehle.de)



**Die Mühle am Bodensee**