



Magnesium ☞☞

ist ein Mineralstoff, der die Enzyme des Energiestoffwechsels aktiviert, die Muskelfunktion steuert und die Erregungsübertragung von Nerven auf die Muskulatur beschleunigt.

Mehl ☞☞

bezeichnet das aus Getreidekörnern nach intensiver Reinigung durch Zerkleinern (Mahlen) und Absichten der Schalen- und Kleinanteile gewonnene pulverförmige Produkt, das je nach Ausmahlungsgrad heller oder dunkler ist.

Mehltype ☞☞

ist die Maßzahl für den Aschegehalt (mg Asche/100g Mehl) und den ungefähren Ausmahlungsgrad der Mehle. Je höher die Mehltype ist, desto dunkler ist das Mehl und desto höher ist der Ausmahlungsgrad.

Beispiele:

Type 405 sehr helles Mehl

Type 1.600 sehr dunkles Mehl mit höherem Schalenanteil

Mehrkornbrot ☞☞

bezeichnet Brot, das mindestens aus drei Getreidearten hergestellt wird. Eine Getreideart muss Weizen oder Roggen sein. Die Bezeichnung der Mehrkornbrote erfolgt i.d.R. nach der Zahl der enthaltenen Getreidearten (Dreikorn-, Vierkornbrot etc.).

Milchsäurebakterien ☞☞

sind äußerst nützliche Mikroorganismen, die Zucker unter Bildung von Milchsäure vergären und somit z.B. in Sauerteigen die Backeigenschaften des Brotes deutlich verbessern.

Milchsäurebakterien kommen auch bei der Herstellung von Joghurt und Sauerkraut zum Einsatz.



AUS GUTEN HÄNDEN.

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ≡

bezeichnet das Datum eines Lebensmittels, bis zu dem dieses Lebensmittel unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften (wie z.B. Konsistenz, Geschmack) beibehält. Es ist nicht gleichzusetzen mit dem Verfallsdatum.

Mineralstoffe ≡

im Alltagsgebrauch irreführend oft auch kurz Minerale genannt, sind lebensnotwendige anorganische Nährstoffe, welche der Organismus nicht selbst herstellen kann; sie müssen ihm mit der Nahrung zugeführt werden.



AUS GUTEN HÄNDEN.