

FOODSTORY

Unterschiede zwischen Tipo 00, Integrale & Semola



Ein wenig Mehl liegt auf der Arbeitsfläche, in der Mitte eine Mulde, daneben Eier, ein Glas Wasser und ein altes Holzbrett. Die Hände bewegen sich ruhig durch den Teig. Erst klebt er an den Fingern, dann wird er mit jedem Kneten glatter und geschmeidiger.

Was später vielleicht Tagliatelle, Ravioli oder eine Pizza wird, beginnt erstaunlich unscheinbar. Mit Mehl. Doch wer in Italien vor einem Regal mit Farina steht, entdeckt schnell Begriffe, die aus deutschen Küchen nicht immer vertraut sind: Tipo 00, Integrale, Semola, Semola Rimacinata. Sie sehen auf den ersten Blick ähnlich aus. In der Küche verhalten sie sich jedoch unterschiedlich. Denn Mehl ist in Italien nicht einfach Mehl.

VOM KORN ZUM MEHL

Bevor über Typen und Bezeichnungen gesprochen wird, beginnt die Geschichte auf dem Feld.

Weizen gehört seit Jahrhunderten zur italienischen Küche. Doch Weizen ist nicht gleich Weizen. Für Brot, Pizza, frische Pasta und getrocknete Pasta werden unterschiedliche Getreidearten und Mahlprodukte verwendet. Besonders wichtig sind Weichweizen – Grano Tenero – und Hartweizen – Grano Duro. Weichweizen bildet die Grundlage vieler italienischer Mehle, die unter anderem für Pizza, Focaccia, Brot, Gebäck oder frische Eierpasta verwendet werden. Hartweizen begegnet uns dagegen besonders häufig dort, wo Pasta eine Rolle spielt. Aus ihm entsteht Hartweizengrieß – auf Italienisch Semola di Grano Duro. Damit beginnt bereits der wichtigste Unterschied. **Tipo 00-Mehl** und Integrale beschreiben in der Regel Weichweizenmehle mit unterschiedlichem Ausmahlungsgrad. Semola dagegen stammt aus einer anderen Weizenart.

TIPO 00 - DAS BESONDERS FEIN AUSGEMAHLENE MEHL

Wer italienische Pizza backt oder frische Pasta selbst herstellt, begegnet fast zwangsläufig der Bezeichnung **Farina Tipo 00**. Zwischen den Fingern fühlt es sich sehr fein und weich an. Die Zahl „00“ beschreibt dabei nicht automatisch, wie viel Gluten oder Protein ein Mehl enthält und auch nicht unmittelbar, ob es für Pizza oder Pasta geeignet ist. Sie bezieht sich auf den Ausmahlungsgrad beziehungsweise den Mineralstoffgehalt des Mehls. Tipo 00 ist stark ausgemahlen. Ein großer Teil der äußeren Bestandteile des Korns wird bei der Herstellung entfernt. Zurück bleibt ein helles, feines Mehl. Genau deshalb kann ein Tipo-00-Mehl je nach verwendeter Weizensorte und seinen weiteren Eigenschaften für ganz unterschiedliche Anwendungen

gedacht sein. Manche eignen sich besonders für Pizza, andere für Pasta und wieder andere für feines Gebäck.

Wer italienisches Tipo-00-Mehl kaufen möchte, sollte deshalb nicht nur auf die beiden Nullen auf der Verpackung schauen, sondern auch darauf, wofür der Hersteller das Mehl vorgesehen hat.

WARUM PIZZABÄCKER AUF MEHR ALS „00“ ACHTEN

In einer Pizzeria beginnt die Arbeit am Teig häufig viele Stunden vor dem eigentlichen Backen. Mehl trifft auf Wasser, Salz und Hefe und danach beginnt die Zeit ihre Arbeit, der Teig ruht. Er wird gedehnt, gefaltet und darf weiter reifen. Je nach Rezept können viele Stunden vergehen, bevor daraus überhaupt eine Pizza entsteht. Gerade bei langen Teigführungen spielt deshalb die Beschaffenheit des Mehls eine wichtige Rolle. In Italien begegnet einem in diesem Zusammenhang häufig ein weiterer Wert: die sogenannte **W-Zahl**. Sie beschreibt vereinfacht die Stärke beziehungsweise Backfähigkeit eines Mehls. Für unterschiedliche Teigführungen können deshalb unterschiedliche Mehle sinnvoll sein. Die Aufschrift Tipo 00 allein erzählt also nur einen Teil der Geschichte. Entscheidend ist immer, was daraus entstehen soll.

SEMOLA - DAS GOLDENE MEHL DES SÜDENS

Dann gibt es noch ein Mehl, dessen Farbe bereits verrät, dass hier etwas anders ist - Semola di Grano Duro, Hartweizengrieß. Er besitzt häufig einen warmen, leicht goldgelben Farbton und eine gröbere Struktur als klassisches Weichweizenmehl. Vor allem im Süden Italiens ist Hartweizen tief in der kulinarischen Tradition verwurzelt. Das warme, trockene Klima vieler Regionen bietet gute Bedingungen für Hartweizen, und aus ihm entstand eines der Lebensmittel, die heute untrennbar mit Italien verbunden sind: **Pasta**. Viele klassische getrocknete Pastaformen werden aus Hartweizengrieß und Wasser hergestellt. Keine lange Zutatenliste: Nur Hartweizen und Wasser. Damit aus diesen einfachen Zutaten Spaghetti, Rigatoni, Paccheri oder Orecchiette werden können, braucht es jedoch das richtige Ausgangsprodukt und Erfahrung bei der Verarbeitung.

Semola Rimacinata - wenn Hartweizen feiner wird

Auf italienischen Verpackungen findet sich außerdem häufig die Bezeichnung **Semola Rimacinata di Grano Duro**. Rimacinata bedeutet sinngemäß „noch einmal gemahlen“. Der Hartweizengrieß wird feiner vermahlen und erhält dadurch eine feinere Struktur. Das macht ihn für verschiedene Teige leichter verarbeitbar. Semola Rimacinata wird deshalb nicht ausschließlich für Pasta verwendet. Je nach Region und Rezept findet sie sich auch in Broten, Focaccia, Pizza und anderen traditionellen Teigen. Das zeigt, wie schwierig eine einfache Einteilung wie „dieses Mehl ist für Pizza, jenes für Pasta“ eigentlich ist. Italienische Mehlkultur ist regional. Und sie ist vielseitig.

WELCHES MEHL EIGNET SICH FÜR PASTA?

Die Antwort hängt davon ab, welche Pasta entstehen soll. **Für frische Eierpasta**, wie Tagliatelle, Lasagneblätter oder gefüllte Ravioli, wird häufig feines Weichweizenmehl wie Tipo 00 verwendet. Es lässt sich zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, der anschließend dünn ausgerollt werden kann.

Ganz anders sieht es bei vielen traditionellen Pastaformen aus Hartweizen aus. Hier treffen Semola beziehungsweise Semola Rimacinata und Wasser aufeinander. Daraus können beispielsweise Orecchiette, Cavatelli oder andere regionale Formen entstehen.

Und dann gibt es zahlreiche Mischungen und Familienrezepte. Eine Nonna in Bologna würde ihren Pastateig vielleicht anders zubereiten als eine Familie in Bari. Beide würden wahrscheinlich behaupten, dass genau ihre Methode die richtige sei. Vielleicht gehört auch das zur italienischen Küche.

TIPO 00, INTEGRALE ODER SEMOLA?

Am Ende entscheidet nicht die Frage, welches Mehl grundsätzlich „besser“ ist. Entscheidend ist, was daraus werden soll.

Tipo 00 ist ein sehr fein ausgemahlenes Weichweizenmehl. Je nach Eigenschaften des jeweiligen Mehls eignet es sich beispielsweise für Pizza, frische Pasta, Brot oder Gebäck.

Integrale bezeichnet Vollkornmehl. Es enthält mehr Bestandteile des Korns und bringt dadurch einen kräftigeren Geschmack und eine andere Teigstruktur mit.

Semola di Grano Duro wird aus Hartweizen hergestellt. Sie ist besonders eng mit der italienischen Pastatradition verbunden und bildet die Grundlage vieler getrockneter Pastaformen.

Semola Rimacinata ist feiner vermahlener Hartweizengrieß und wird neben Pasta auch für verschiedene Brote und andere Teige verwendet.

Drei Begriffe. Aber dahinter stehen unterschiedliche Getreidesorten, Mahlverfahren und kulinarische Traditionen. Alles beginnt mit einer Handvoll Mehl. Zurück auf dem Holzbrett liegt inzwischen ein glatter Teig. Er wird ausgerollt, gefaltet und mit einem Messer in lange Streifen geschnitten. Ein wenig Mehl wird darübergestreut, damit nichts zusammenklebt. Später werden daraus vielleicht Tagliatelle. Oder jemand mischt Semola mit Wasser und formt mit dem Daumen kleine Orecchiette. In einer anderen Küche ruht währenddessen ein Pizzateig und wartet darauf, am Abend in einen heißen Ofen geschoben zu werden. Drei Teige können vollkommen unterschiedlich sein. Und doch beginnen sie alle mit derselben scheinbar einfachen Entscheidung: Welches Mehl nehme ich?

Wer Tipo 00, Integrale und Semola unterscheiden kann, versteht deshalb nicht nur italienisches Mehl ein wenig besser.

Er versteht auch, warum in Italien bereits die Wahl des Mehls darüber entscheidet, welche Geschichte später auf dem Teller landet.

ITALIENISCHES MEHL BEI WAURIG ENTDECKEN

Wer sich intensiver mit italienischer Küche beschäftigt, merkt schnell, dass gutes Mehl nicht nur eine Zutat ist. Es entscheidet darüber, wie elastisch ein Pizzateig wird, welche Struktur eine Pasta bekommt und wie sich ein Brot beim Backen entwickelt. Genau deshalb gehört italienisches Mehl auch bei Waurig zu jener Welt von Lebensmitteln, mit der wir uns seit vielen Jahren

beschäftigen. Als Spezialist für italienische Lebensmittel und Gastronomie in Deutschland bringen wir Produkte und Produzenten aus unterschiedlichen Regionen Italiens zusammen von Pasta und Mehl über Olivenöl und Tomaten bis hin zu Wein und Kaffee. Dabei lohnt sich gerade beim Mehl ein genauer Blick. Denn ob Tipo 00, Integrale, Semola oder Semola Rimacinata: Nicht die bekannteste Bezeichnung entscheidet darüber, welches Mehl das richtige ist, sondern das, was daraus entstehen soll.

In unserem Onlineshop findest du genau die richtigen Mehlsorten, die dich bei der Wahl unterstützen und noch viele mehr findest du in unseren Märkten!

Weitere Stories auf waurig.com/stories

