

Vielseitiges Mehl: eine Orientierungshilfe

Um die 800.000 Tonnen Getreide werden in Österreich jährlich vermahlen – ein Beweis für die zentrale Rolle von Mehl in unserer Ernährung. Doch Mehl ist nicht gleich Mehl. Man unterscheidet nach drei Merkmalen: Getreideart, Type und Körnungsgrad. Zum Tag des Mehls gibt Land schafft Leben Orientierung zu diesen drei Faktoren.

Getreideart: Basis für Beschaffenheit und Geschmack

Die Wahl des Getreides entscheidet über die Grundcharakteristik des Mehls. Weizen etwa ist in Österreich besonders beliebt, denn aufgrund seiner Backeigenschaften ist er äußerst vielseitig und eignet sich daher für eine breite Palette an Gerichten. Roggenmehl hat andere Eigenschaften und wird gerne für Sauerteigbrote verwendet. Egal, ob Weizen, Roggen, Dinkel, Ur- oder Pseudogetreide wie Buchweizen oder Amaranth – viele Getreidearten können vermahlen werden und eignen sich für verschiedene Verwendungszwecke.

Mehltype: Maß für den Mineralstoffgehalt

Die Mehltypen geben an, wie viele Milligramm Mineralstoffe in 100 Gramm Mehl enthalten sind. Das gibt Aufschluss darüber, wie viel vom Schalenanteil des Korns im Mehl gelandet ist. Und genau das macht den Unterschied: Weizenmehl Type 1600 beispielsweise enthält etwa drei Mal so viel Mineralstoffe wie Weizenmehl Type 480. Das bedeutet also: Je höher die Typennummer, desto mehr Bestandteile des Korns sind enthalten – und desto mineralstoffreicher ist das Mehl. Vollkornmehle haben keine Typennummer, bei ihnen werden aber fast 100 Prozent des Korns vermahlen. Bei diesen gehen lediglich minimale Teile der Schale im Zuge der Reinigung verloren.

Körnungsgrad: Feinheit und Verarbeitung

Glatt, griffig, universal: Der Körnungsgrad beschreibt, wie fein das Mehl gemahlen wurde, was besonders bei der Verarbeitung in der Küche eine Rolle spielt. Glattes Mehl ist besonders fein und eignet sich gut für Müb-, Biskuit- und Tortenteige sowie zum Binden von Suppen und Saucen. Gröber hingegen ist griffiges Mehl und wird deshalb vor allem für Nockerl-, Nudel- oder Kartoffelteige verwendet. Universalmehl ist eine Mischung aus glattem und griffigem Mehl und daher vielseitig einsetzbar. Zur leichteren Orientierung geben viele Hersteller auf der Verpackung bereits Empfehlungen für spezielle Anwendungsbereiche ab.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Kommunikation
Land schafft Leben
8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b
1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1
T: 01 89 06 458
presse@landschaftleben.at

Bildmaterial

- **Bild 1:** Mehl spielt eine zentrale Rolle in unserer Ernährung; © Land schafft Leben
- **Bild 2:** Getreideart, Typenzahl, Körnungsgrad: Nicht jedes Mehl ist für jeden Einsatz zu gebrauchen; © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche

- Hier geht's zum [Lebensmittelreport Getreide und Mehl](#)

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanninger** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschaftleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein **Land schafft Leben** für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. **Land schafft Leben** finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält **Land schafft Leben** seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.