

## Glatt, griffig, universal: Mehl als Grundpfeiler unserer Ernährung

**Brot, Striezel, Mehlspeise – die Liste an Backwaren ist schier unendlich und sie beruht auf dieser einen Grundzutat: Mehl. Anlässlich des Tages des Mehls am 20. März erklärt der Verein Land schafft Leben Wissenswertes zum wichtigen Kohlenhydratlieferanten und verschafft so Überblick vorm Supermarktregal.**

Als Mehl werden in Österreich all jene Erzeugnisse bezeichnet, die aus Getreide gemahlen wurden. So erhält man eine beachtliche Auswahl und hat die Qual der Wahl unter Mehl aus Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Hirse, Reis, aber auch Buchweizen, Amarant und Quinoa. All diese Getreidesorten werden in Österreich angebaut und verarbeitet, vorwiegend im Osten des Landes. Die daraus gewonnenen Mehle haben in der Küche unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten. Erst wenn man zur richtigen Mehlsorte mit der passenden Verarbeitung greift, gelingen auch die gewünschten Gerichte.

### Welcher Typ bist du?

Generell unterscheidet man Mehl nach Getreideart, der Mehlsorte und dem Körnungsgrad. Der beliebte Weizen ist das Universalgetreide, das sich für viele Gerichte hervorragend eignet. Dinkel etwa schmeckt süßlich und nussig. Roggenmehl ist vor allem bei Brotbäckerinnen und Brotbäckern sehr beliebt.

Bei Weizenmehl zeigen die Kennzahlen Typ 480, Typ 700 oder Typ 1600 an, wie viel Milligramm Mineralstoffe pro 100 Gramm Mehl enthalten sind. Dies ergibt sich aus dem Anteil des Korns, der zu Mehl vermahlen wurde. Oder, anders gesagt, wie viel der Schale und des Keimlings im Mehl verblieben sind oder ausgesiebt wurden. Weizenmehl Typ 480 enthält also nur rund ein Drittel des Mineralstoffgehalts eines Weizenmehls Typ 1600. Vollkornmehl trägt keine Typennummer, da es die maximale Mineralstoffmenge beziehungsweise das „volle Korn“ des verwendeten Getreides enthält. Die Mehle von Roggen oder Dinkel enthalten andere Typenbezeichnungen. Übrigens: Die Mehlsorte sagt nichts über die Getreidesorte oder den Feinheitsgrad des Mehls aus.

Kennt man sich bei diesen Merkmalen aus, fehlt nur noch der Körnungsgrad. Glatt, griffig und universal sind maßgebende Eigenschaften, die zum Küchenerfolg beitragen. Sie zeigen nämlich den Vermahlungsgrad an, also die Feinheit des Mehls. Um für sein Gericht den richtigen Vermahlungsgrad zu finden, lohnt sich ein Blick auf die Rückseite der Mehlverpackung, hier gibt es oft eine hilfreiche Liste, was mit welchem Mehl gekocht oder gebacken werden kann. Bei Suppen und Saucen nimmt man am besten ein glattes Mehl, für Nudeln oder Kartoffelteig eignet sich griffiges Mehl sehr gut.

### Die Ausnahme: Glutenfreies Mehl

Jedes Getreide enthält Eiweiße wie beispielsweise Gluten. Das Klebereiweiß Gluten sorgt für die nötige Elastizität im Teig, es hält sozusagen alles zusammen. Wer allerdings eine

Glutenunverträglichkeit hat, kann zu glutenfreiem Mehl greifen. Es wird aus glutenfreien Getreidesorten wie Hirse, Mais, Reis, Soja und Pseudogetreide wie Buchweizen, Amarant und Quinoa hergestellt. Da sich diese Mehle beim Kochen und Backen anders verhalten, können sie in Rezepten nicht eins zu eins ausgetauscht werden. Außer bei einer Glutenunverträglichkeit gibt es keinen gesundheitlichen Mehrwert von glutenfreiem Mehl.

### **Die Neuen im Supermarktregal: Spezialmischungen**

Pizzamehl, Spätzlemehl und viele mehr erleichtern uns den Einkauf, denn sie zeigen genau an, wofür sie am besten verwendet werden. Hier handelt es sich um reine Mehlmischungen, die eine besonders gute Verarbeitung ermöglichen. So lässt sich der Pizzateig mit Pizzamehl besonders gut dehnen und die Spätzle behalten aufgrund des eingemischten Hartweizengrieß ihre Bissfestigkeit.

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

**Carmen Brüggler**, Kommunikation

*Land schafft Leben*

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

[presse@landschaftleben.at](mailto:presse@landschaftleben.at)

### **Bildbeschreibungen:**

- Bild 1: 74 Prozent des in Österreich produzierten Mehls ist Weizenmehl.
- Bild 2: Weizen wird zum Großteil in Ostösterreich, also dem mittleren und östlichen Niederösterreich und dem Burgenland, angebaut.

### **Weiterführende Links für Ihre Recherche:**

- Mehr über Mehl erfahren: <https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/mehl>

### **Kurzinfo Land schafft Leben**

*Land schafft Leben* ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanninger und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsument\*innen und Medienvertreter\*innen mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite [www.landschaftleben.at](http://www.landschaftleben.at), Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsument\*innen realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft*

## Presseaussendung

Wien, 20.03.2023



*Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Expert\*innen aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sowie thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von über 60 Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spender\*innen und gemeinnützig engagierten Personen.