



Vom Getreidekorn zum Weihnachtskeks

So viel Mehl wie in der Adventzeit kaufen viele Menschen das ganze restliche Jahr nicht. Doch woher kommt das Mehl für die Weihnachtskekse, welches Getreide wächst in Österreich und worauf kann man beim Kauf achten? Der Verein *Land schafft Leben* liefert Antworten.

Wer vom Vanillekipferl abbeißt, denkt meist nicht als Erstes an Getreidefelder. Doch sind heimische Getreidesorten wie Weizen oder Dinkel meist Hauptzutat beim Kekserlbacken. In Österreich werden mehr als zwei Drittel der gesamten Ackerfläche für Getreide verwendet. Der Großteil wächst dabei im Norden und Osten des Landes. Knapp drei Viertel der Ernte macht der typische Weichweizen aus. Dieser wird von Mühlen weiter zu verschiedenen Mehlsorten verarbeitet, bis es später in den Regalen steht.

Wie kann man die Herkunft von Mehl erkennen?

Anders als bei Produkten wie Ei, Frischfleisch oder frisches Obst und Gemüse muss bei Mehl die Herkunft der Rohstoffe nicht angegeben sein. Doch können die Herstellungsbetriebe die Herkunft freiwillig auf der Verpackung angeben. Einige Mehlpackungen tragen auch das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel. Dieses stellt sicher, dass das Getreide zur Gänze in Österreich angebaut, geerntet und gemahlen worden ist.

Daneben gibt es auch noch Siegel, die Auskunft über die Produktionsweise des Mehls und das Herkunftsland geben. Ist auf der Mehlpackung ein rot-weiß-rotes AMA-Bio-Siegel abgebildet, kann man sich sicher sein, dass es sich um biologisch hergestelltes Mehl aus Österreich handelt. Das EU-Bio-Siegel gibt hingegen keine genaue Auskunft über das Herkunftsland. Was Österreich betrifft, vermahlen heimische Mühlen auf die gesamte Menge berechnet etwa 10 Prozent Bio-Getreide.

Welches Mehl eignet sich für Weihnachtskekse?

Mehl lässt sich in dreierlei Hinsicht unterscheiden: nach Getreideart, Körnungsgrad und Mehltyp. Die Getreideart ist ausschlaggebend für den Geschmack sowie auch die Backfähigkeit. Dinkelmehl schmeckt zum Beispiel im Vergleich zu Weizenmehl nussig und leicht süßlich. Weizenmehl ist dafür backfähiger, da es mehr Kleberproteine, also Gluten, enthält. Daneben gibt es noch andere Getreidesorten wie etwa Emmer oder Einkorn, die geschmackliche Abwechslung bringen. Auch Rezepte mit Sauerteig, der aus einer Mischung aus Roggenmehl und Wasser gewonnen wird, gibt es mittlerweile für die Weihnachtsbäckerei.

Was den Körnungsgrad betrifft, sollte man beim Einkauf für die Weihnachtskekse auf die Aufschrift „glatt“ achten. Diese gibt an, dass es sich um sehr fein vermahlene Mehl handelt. „Am besten ist es, das Mehl zudem vor dem Kekserl-Backen zu sieben. So kommt mehr Sauerstoff ins Mehl, was die Wasseraufnahme verbessert und die Kekse länger haltbar macht“, so Maria Fanningner, Vorständin des Vereins *Land schafft Leben*. Das griffige Mehl kann beim Kekserlbacken zum Bestreuen der Arbeitsfläche zum Einsatz kommen. Ansonsten eignet es sich eher für Nudeln, Nockerl oder Knödel.

Die Type sagt etwas darüber aus, wie viel vom Getreidekorn vermahlen wurde. Beim typischen Weizenmehl Typ 480 wird beispielsweise nur der innere Teil des Getreidekorns vermahlen. Das Mehl eignet sich dann gut zum Backen, da es viele Kleberproteine beinhaltet. Doch weist es im Gegensatz zum Vollkornmehl geringere Mengen an wertvollen Ballaststoffen, Mineralstoffen

und Vitaminen auf. Wer seine Weihnachtskekserl also etwas gesünder gestalten möchte, kann Weiß- und Vollkornmehl einfach mischen. Mehr Tipps rund um Mehl findet man auf der Webseite des Vereins: www.landschaftleben.at

Links:

Alles zu Mehl und Getreide: www.landschaftleben.at/lebensmittel/mehl

Zu den Infografiken: <https://www.landschaftleben.at/infografiken/mehl>

Pressebilder: www.landschaftleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder

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

Marlene Klotz, Redaktion und Kommunikation

Land schafft Leben

Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming

T: +43 3687 24 008-306

presse@landschaftleben.at

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 Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschaftleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten 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. Das 12-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 62 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.