

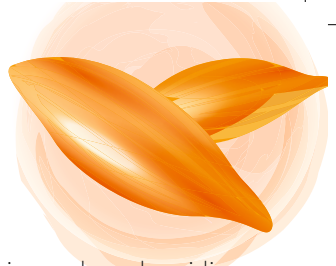
# Getreide

## KÖRNRUNGSGRAD VON MEHL

Feinheit des Mehls (Vermahlungsgrad)



- **Glattes Mehl:** Für feinporige und geschmeidige Teige sowie zum Binden von Flüssigkeiten wie Suppen oder Saucen.
- **Griffiges Mehl:** Für Spätzle, Knödel, Nockerl, Nudeln oder Kartoffelteil sowie zum Bemehlen der Arbeitsfläche.
- **Doppelgriffiges Mehl:** Wird wie griffiges Mehl verwendet, allerdings wird dieses Mehl kaum noch angeboten.
- **Universalmehl:** Universell einsetzbar



## AUSMAHLUNGSGRAD

Je mehr vom Korn mitvermahlen wurde, umso mineralstoffreicher ist es. Je höher die Zahl der Mehltypen ist, desto dunkler ist die Farbe des Mehls.

Weizenmehl Typ 480  
bis zu 65%



Weizenmehl Typ 700  
bis zu 75%



Weizenmehl Typ 1600  
bis zu 85%



Vollkornmehl  
ca. 98%



#dieesserwesser

# Werde zum Esserwisser!

Die Esserwisser sind Bäuerinnen und Bauern, Seminarbäuerinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen, die auf der Plattform [www.esserwissen.at](http://www.esserwissen.at) fundiertes Lebensmittelwissen aus den Bereichen der Ernährungswissenschaft und der Landwirtschaft sowie den praktischen Umgang mit Lebensmitteln vermitteln.



## ZUKUNFT BRAUCHT HERKUNFT

Beim Lebensmitteleinkauf geben wir den Auftrag an die Produktion! Zu wissen, wo das Lebensmittel produziert wurde, schafft Transparenz und die Möglichkeit, familiären Bauernhöfen in Österreich eine Zukunft zu geben!



## NACHHALTIGKEIT BRAUCHT WERTE

Wer sich mit seinem Essen beschäftigt, der versteht, wie viel es Wert ist und geht sorgsam mit den Lebensmitteln um.



## GESUNDHEIT BRAUCHT BEWUSSTSEIN

Das Selbermachen verleiht uns eine kostbare Autonomie. Denn wer selbst zubereitet, der weiß, was er isst! Das Wissen um die Menge und Qualität der verwendeten Zutaten steht bei einer gesundheitsfördernden Ernährung im Vordergrund.



#dieesserwisser



#dieesserwisser  
[www.esserwissen.at](http://www.esserwissen.at)

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20  
Ernährung für den Ländlichen Raum

Europäisches  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung ein-  
zelwirtschaftlicher Betriebe  
und kleinerer Betriebe in  
den ländlichen Gebieten

