

Ist Vollkorn besser fürs Klima?

Kleine Entscheidungen in unserer Ernährung können einen großen Unterschied machen – nicht nur gesundheitlich. Zum Welttag des Mehls beschäftigt sich *Land schafft Leben* mit dem Grundnahrungsmittel. Mit seiner Vollkorn-Variante tut man nämlich auch dem Klima etwas Gutes.

Mehl ist nicht gleich Mehl: Zwischen Vollkorn- und Weißmehl gibt es einen bedeutenden Unterschied – nicht nur für den Geschmack, sondern auch für das Klima. Beim Vollkornmehl wird fast das ganze Korn vermahlen. Dadurch fließen sämtliche Ressourcen der Produktion direkt in das Lebensmittel. Für das Klima bedeutet das: Vollkornmehl hat einen kleineren ökologischen Fußabdruck als Weißmehl.

Mehlerzeugung und Klima

Beim Vermahlen von Weißmehl wird die Schale des Kornes vom Mehlkörper und vom Keimling getrennt. Je nach Type werden dann noch 65 bis 80 Prozent des Kornes vermahlen. Bei Vollkornmehl hingegen werden durchschnittlich 98 Prozent des Kornes vermahlen (bei Weizen). Damit fließen bei Vollkornmehl also fast alle Produktionsressourcen in die Ernährung. Dadurch verteilt sich die Klimawirkung auf eine größere Mehlmenge als bei Weißmehl. Das wiederum macht den Fußabdruck pro Kilogramm Mehl kleiner.

In der Schale und im Keimling, die bei Vollkornmehl mitvermahlen werden, sind außerdem besonders wertvolle Eiweiße, Fette, Mineralstoffe und Vitamine konzentriert. Deshalb stecken in diesen Teilen des Kornes sogar besonders viele Ressourcen. Denn um all diese Nährstoffe bilden zu können, braucht die Pflanze vor allem zu Beginn ihres Wachstums einiges an Dünger, Zeit, Arbeitskraft und mehr.

Reste der Weißmehlproduktion

Aus Klimaperspektive ideal: Das gesamte Korn in Form von Vollkornmehl direkt für die menschliche Ernährung zu nutzen. Auch gesundheitlich hat die Vollkorn-Variante von Mehl Vorteile, denn sie liefert mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Weißmehl.

Ist das nicht möglich, verwendet man Kleie und Keimling am besten anderweitig für die menschliche Ernährung. Das ist zwar nicht ganz so klimaeffizient – weil dafür weitere logistische Schritte notwendig sind – aber immer noch eine gute Lösung. Speisekleie kann zum Beispiel wertvolle Ballaststoffe in Müslimischungen oder Backwaren liefern. Der Keimling eignet sich aufgrund seiner vielen Nährstoffe als Zutat für Müslis und Smoothies und wird auch in Speiseölen wie Mais- oder Weizenkeimöl verwendet.

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

presse@landschafftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Infografik 1: Die Bestandteile des Weizenkorns; © *Land schafft Leben*
- Infografik 2: Inhaltsstoffe von Vollkorn- und Weißmehl; © *Land schafft Leben*

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Mehr zu Mehl und Getreide aus Österreich [gibt es hier](#)

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.