

Mitglieder im HGV

Energiequelle für jeden Tag

Ernährungstipp von Bäckermeister Wiedemann

Vollkornprodukte gehören unbedingt zu einer gesunden Ernährung dazu. Sie sorgen nicht nur für eine gesunde Verdauung, sondern auch für Vitalität. In Vollkornprodukten sind alle notwendigen Nährstoffe enthalten. Neben Kohlenhydraten, Eiweiß, Ballaststoffen und Fett enthalten sie auch lebenswichtige Vitamine (außer Vitamin C) und Mineralstoffe. Wichtig ist dabei, das wirklich das ganze Korn verarbeitet wird.

In vielen Mehlsorten fehlen wichtige Bestandteile des Korns. So werden Schale und Keime meist bei der Mehlerstellung entfernt. Dabei sind es gerade diese Teile, die das meiste an Vitaminen und Mineralstoffen beinhalten. Zum Vergleich: Brot aus Vollkornmehl enthält viermal soviel Eisen und doppelt soviel Magnesium wie Weißbrot.

Vollkornbrot muss nicht zwingend grob sein. Ganz im Gegenteil. Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl ist luftiger und nicht so schwer. Dadurch wird es auch leichter vom Körper aufgenommen und ist besser zu verdauen. Auch muss Vollkornbrot nicht immer dunkel sein. Häufig entsteht die dunkle Farbe nicht dadurch, dass Vollkornmehl verwendet wurde, sondern durch Backen oder das Hinzufügen von Zucker, Karamellsirup oder sonstigen Stoffen,



Gut für die Ernährung: Vollkornbrot.

Foto: Alt

fe, die zur Färbung von Broten verwendet werden können. Gerade bei Roggenprodukten ist dies häufig der Fall.

Beim Kauf sollte man also immer nachfragen, ob es sich bei dem Brot wirklich um ein Vollkornprodukt oder um ein eingefärbtes Roggenbrot handelt. Zu den Vollkornprodukten zählen aber neben Brot auch andere Lebensmittel, wie Getreide, Haferflocken und Naturreis.

Der regelmäßige Verzehr von Vollkornprodukten (drei Portionen pro Tag) beugt sogar Typ-II Diabetes vor. Dies ist das Ergebnis mehrerer Langzeitstudien.

Vollkornprodukte sind auch für Kinder und Jugendliche gesünder als Backwaren aus weißem Mehl. Zu den Vollkornprodukten zählen alle Lebensmittel, zu deren Herstellung das ganze Korn verwendet wird. Hierfür werden am häufigsten Roggen, Weizen, Mais, Gerste, Hafer, Reis und Hirse verwendet. (alt)