

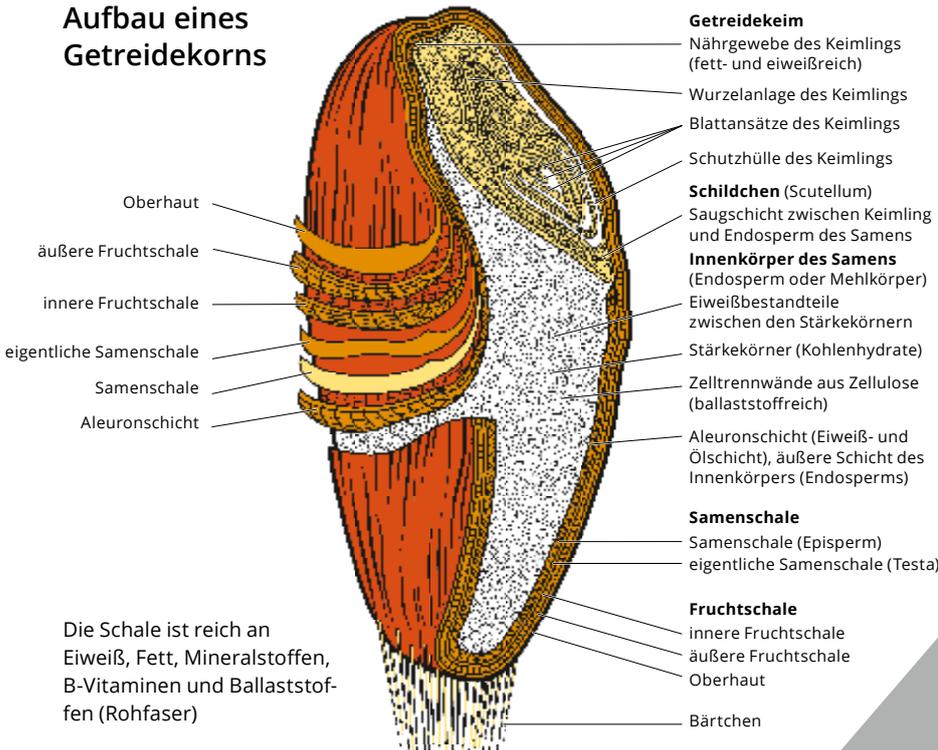
Vollkornprodukte



Vollkornprodukte (z. B. Getreideflocken, Müsli) und Beilagen (z. B. Nudeln, Reis) sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Sie liefern neben komplexen Kohlenhydraten wertvolle Vitamine (z. B. B-Vitamine, Folat) und Mineralstoffe (z. B. Eisen, Magnesium, Zink). Darüber hinaus enthalten Getreideprodukte viele Ballaststoffe, die unverdaulichen Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die im Verdauungstrakt aufquellen. Sie fördern das Sättigungsgefühl und helfen, Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

VOLLKORNPRODUKTE

Aufbau eines Getreidekorns



Die Schale ist reich an Eiweiß, Fett, Mineralstoffen, B-Vitaminen und Ballaststoffen (Rohfaser)

Ballaststoffe kommen vor allem in den Randschichten des Getreidekorns vor, ebenso ein Großteil der Vitamine und Mineralstoffe. Viele Vollkorn-Teigwaren werden jedoch aus Auszugsmehl (Weißmehl) hergestellt, bei dessen Produktion werden die Randschichten vom Korn entfernt, bevor es gemahlen wird.

Nur Getreideprodukte, die aus dem vollen Korn hergestellt werden, haben größere Ballaststoffmengen.

Beachten Sie:

- Viele „Körnerbrötchen“ und „Körnerbrot“ sind in Wirklichkeit Vollkornerzeugnisse. Sie sind zum Beispiel mit Leinsamen versetzt, der Teig ist aber aus Auszugsmehl.
- Brot und Gebäck sind oft mit Weizenmehl und einem Vollkornteig ähnelnd, aber nicht als Vollkornprodukt gekennzeichnet.
- Namen wie „Vollwert“, „Mehlwort“, „Mehlwort“ sind irreführend, nicht, dass die Erzeugnisse aus Vollkornmehl hergestellt sind.
- Nur wenn „Vollkorn“ oder „Vollkornmehl“ auf dem Etikett steht, ist das Produkt enthalten.

Woran erkennen Sie Vollkorn?

1. Ein Vollkornprodukt ist dunkler als ein Auszugsmehlprodukt.
2. Ein Vollkornprodukt hat einen kräftigen Geruch, der an erster Stelle, und auch die Konsistenz, den Begriff Vollkorn.
3. Ein Vollkornprodukt besteht aus mindestens 90 Prozent Roggen- oder Weizenmehl, das in der Regel in der ersten Stelle steht, dürfen als „Vollkornbrot/-brötchen“ bezeichnet werden.
4. Ein Vollkornprodukt ist dunkler als ein Auszugsmehlprodukt. Wenn es aus fein vermahlenem Vollkornmehl hergestellt ist, sieht es relativ hell aus.

Beispiel Mehrkorn-Toastbrötchen

Zutaten:

- Weizenmehl
- Wasser
- Hefe
- Maisgrieß
- Roggenvollkornschrot
- Sonnenblumenkerne
- Gersten
- Hafer
- Weizen
- Salz

Beispiel Roggen-Weizen-Vollkornbrot

Zutaten:

- Roggenvollkornschrot
- Weizenvollkornmehl
- Wasser
- Natursauerteig aus Roggenvollkornschrot, Wasser
- Salz
- Hefe
- Sesam