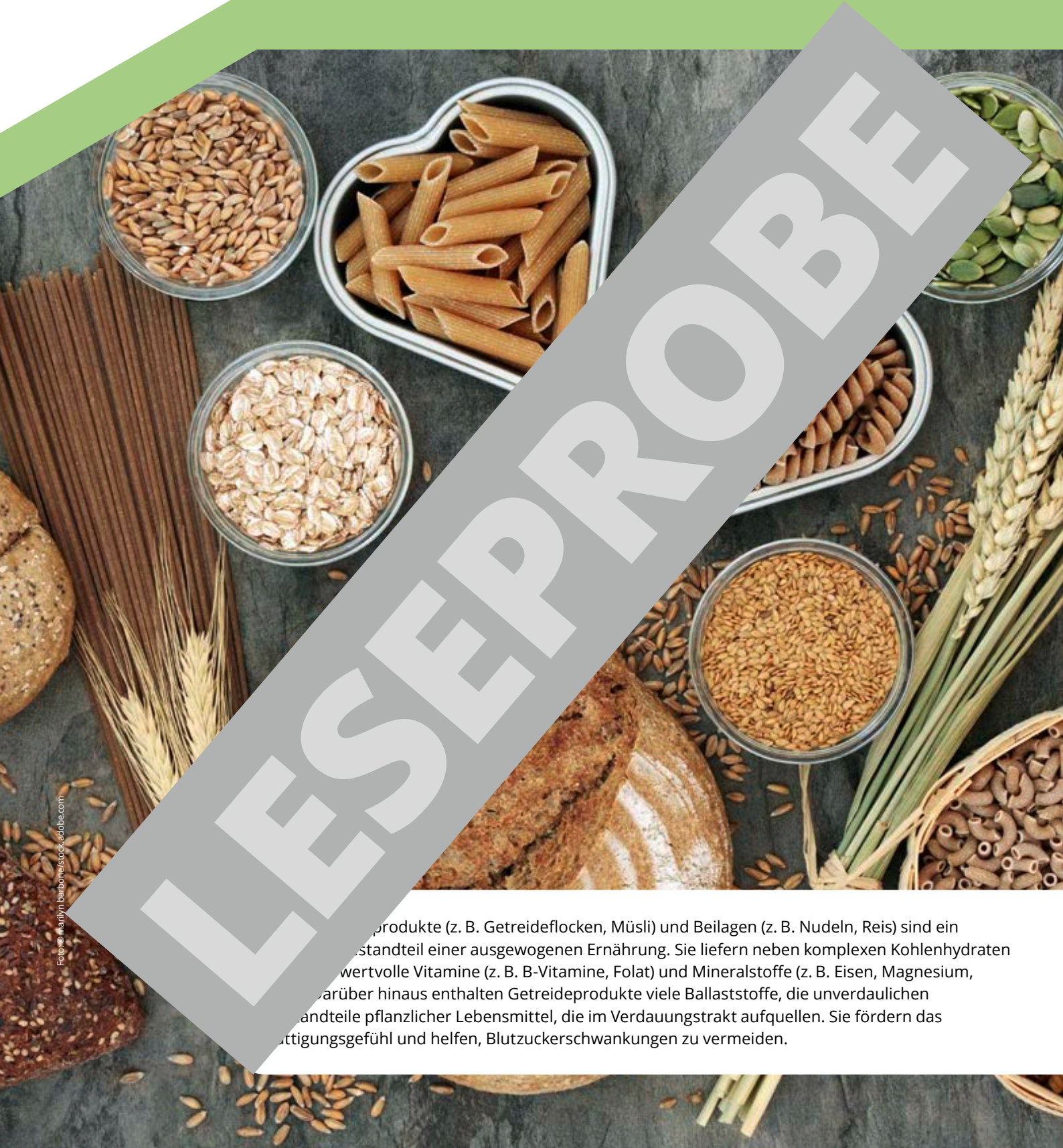
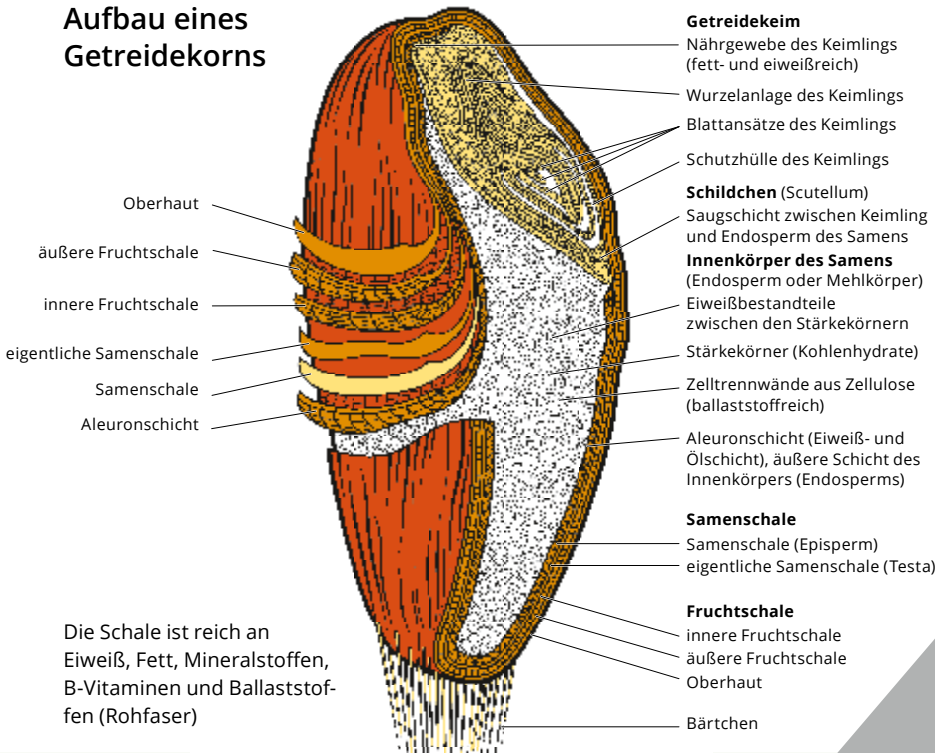


Vollkornprodukte



Vollkornprodukte (z. B. Getreideflocken, Müsli) und Beilagen (z. B. Nudeln, Reis) sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Sie liefern neben komplexen Kohlenhydraten auch 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.

Aufbau eines Getreidekorns



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

Beispiel Mehrkorn-Toastbrötchen

Zutaten:

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

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, enthalten größere Ballaststoffmengen.

Beachten Sie:

- Viele „Körnerbrötchen“ und „Körnerbrot“ sind in Wahrheit 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 aus dem vollen Korn.
- Namen wie „Vollwert“, „Mehlwort“, „Vollkorn“ sind nicht, dass die Erzeugnisse aus dem vollen Korn bestehen.
- Nur wenn „Vollkorn“ oder „Vollkornschrot“ im Produkt enthalten ist, ist es ein Vollkornprodukt.

Woran erkennen Sie Vollkorn?

1. Ein Vollkornprodukt hat eine dunklere Farbe.
2. Ein Vollkornprodukt hat einen kräftigen Geruch an erster Stelle, und auch die Verpackung hat den Begriff Vollkorn.
3. Ein Vollkornprodukt besteht zu mindestens 90 Prozent Roggen- oder Weizenmehl, das aus dem vollen Korn hergestellt ist, dürfen als „Vollkornbrot/-brötchen“ bezeichnet werden.
4. Ein Vollkornprodukt ist dunkel. Wenn es aus fein vermahlenem Vollkornmehl hergestellt ist, sieht es relativ hell aus.

Beispiel Roggen-Weizen-Vollkornbrot

Zutaten:

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