



Aber bitte mit Vollkorn!

Das hast du bestimmt schon einmal erlebt: Zwei Stunden nach dem Frühstück knurrt dein Magen, du fühlst dich müde und lustlos. Liegt das vielleicht am Essen? Wenn du morgens am liebsten helles Toastbrot mit Schokocreme isst, ist es kein Wunder, wenn du schnell wieder schlapp bist.

Dein Körper braucht **Vitamine**, **Mineralstoffe** und vor allem auch **Ballaststoffe**. Das sind Faserstoffe, die die Darmtätigkeit anregen und vor Verstopfung schützen.

Eine Scheibe Vollkornbrot liefert etwa 5g Ballaststoffe - eine Scheibe Weißbrot nur rund 2g. Im Darm bleibt von der Weißbrotscheibe nur noch ein halber Fingerhut über, vom Vollkornbrot hingegen der Inhalt einer halben Tasse.

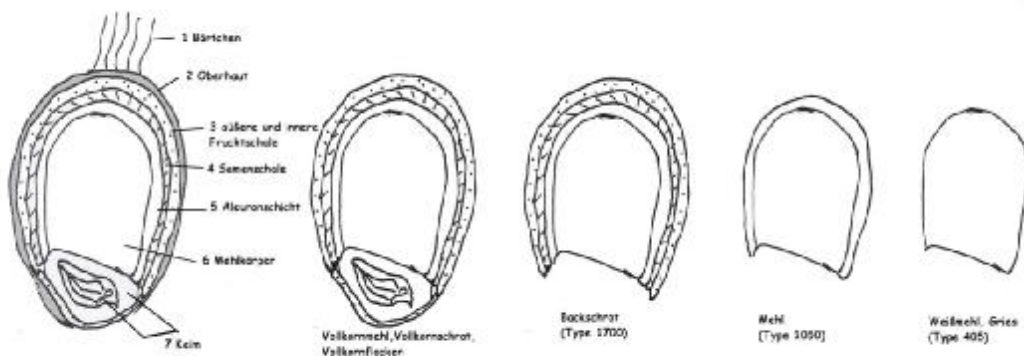
Jedes Getreidekorn besteht aus dem stärkehaltigen Mehlkörper, dem Keimling und der ballaststoffreichen Schale mit der eiweißhaltigen Aleuronschicht

Bei der Herstellung von weißem Mehl werden die Schale und der Keimling abgetrennt. Nur der stärkehaltige Mehlkörper wird zu so genanntem Auszugsmehl verarbeitet. Er enthält nur noch Mehlstärke (**Kohlenhydrate**).

Beim Vollkornmehl dagegen wird das ganze Kornvermahlen. Je mehr Bestandteile des Kornes bei der Verarbeitung zu Mehl entfernt werden, desto weniger wertvoll ist das Getreide für deine Ernährung. Mehlsorten kannst du beim Einkauf einfach erkennen: Auf der Tüte steht eine **Typenzahl**.

Je höher die Typenzahl auf der Mehlverpackung ist, desto mehr wertvolle Bestandteile sind im Mehl enthalten. Die Typenzahl gibt den Mineralstoffgehalt von 100 g Mehl in Milligramm an: 100 g Mehl vom Typ 405 enthalten z. B. 405 mg Mineralstoffe.

Verändert nach Gärten zum Leben und Lernen 15/4. Jahrg./Juli 2000 (7)



Mehltype	Bestandteile

Achte beim nächsten Einkauf einmal darauf, zu welchen Weißmehl-Produkten es Vollkorn-Alternativen gibt. Schau z. B. bei Nudeln, Brot, Kuchen, Keksen und Flocken. Vergleiche das Angebot im Supermarkt mit den Produkten in einem Bioladen.

Stelle einen Vollkorn-Frühstücksplan für die ganze Woche auf: Montags gibt es z. B. Birchermüsli mit Vollkornhaferflocken und Obst, dienstags dunkles Brot mit Honig, mittwochs Vollkorn-Cornflakes und samstags vielleicht ein Sechskornbrötchen?