



Volles Korn



## Vollgetreide – viele Vorteile!

Rezepte für jede Jahreszeit bieten willkommene Abwechslung im Speiseplan. Einfach ausprobieren und schmecken lassen!

Hier können Sie Broschüren zum Thema gesunde Ernährung bestellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

[www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

aid Infodienst · Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

[www.aid-mediashop.de](http://www.aid-mediashop.de)

[www.aid.de](http://www.aid.de)

## Inhalt

Vollgetreide – wertvoll! Unverzichtbar: Ballaststoffe	4
Getreide – mehr als Weizen & Korn	5
Getreide, Trockenfrüchte und Gewürze Tipps zu Mehl und Getreide   Trockenfrüchte und Gewürze	7
Rezepte	
Fit in den Frühling Hefepfannkuchen mit Apfelquarksoße   Gekräuterte Hafersuppe Vollkornnudeln mit Frühlingsgemüse   Gewürzkuchen	8
Im Sommer: Gemüse und Früchte frisch! Müsli mit Gerstenflocken   Buchweizentorte mit Sommerbeeren Sahneeis mit frischen Früchten	10
Schmeckt im Herbst besonders gut! Blumenkohl mit Grünkernfüllung und Käsesoße   Pilzhirsotto Kernig gefüllte Tomaten	12
Für den Winter: kräftig und gesund! Scharfe Linsen mit Spätzle   Roggenmischbrötchen Gewürzte Haferflockenschokoplätzchen	14



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

jeder wünscht es sich: möglichst ein (langes) Leben lang gesund und fit zu sein! Dabei spielt die Ernährung eine große Rolle: Aus der Nahrung nimmt der Mensch schließlich alle Bausteine des Lebens auf.

Unser Körper benötigt viele Nährstoffe und zwar in einem ausgewogenen Verhältnis: Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett sowie Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Flüssigkeit (Wasser).

Je abwechslungsreicher Sie sich ernähren, umso besser ist die Versorgung mit diesen lebenswichtigen Nähr- und gesundheitsfördernden Stoffen gesichert. Setzen Sie dabei auf Qualität: Das bedeutet „vollwertig“

Müsli, Pfannkuchen, Aufläufe, Nudeln und Gebäck aus „Vollkorn“ finden Sie nicht so gut? Probieren Sie einfach die Rezepte aus und genießen Sie den vollen Geschmack. Mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst treffen Sie die richtige Auswahl, weil sie für mehr als die Hälfte der Nahrungsmenge die ideale Grundlage bilden.

Bleiben Sie fit und gesund – dies wünscht Ihnen

Ihre **BKK**

# Vollgetreide – wertvoll!

## Was bietet das „volle“ Korn?

Vollkornprodukte sind sehr zu empfehlen: Im Gegensatz zum Weißmehl, für das nur das Innere des Getreidekorns, der sogenannte Mehlkörper, verwendet wird, enthält Vollkornmehl viele wichtige Bestandteile: Neben Stärke auch Eiweiß, Mineral-, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Spurenelemente und einige wichtige B-Vitamine. Gesundheitsfördernde Stoffe stecken vor allem in den Randschichten des Getreidekorns. Bei Vollkornprodukten, z. B. aus Vollkornmehl, sind sie größtenteils noch vorhanden – im Auszugsmehl nur noch teilweise. Beispiel: Eine Scheibe Weizenvollkornbrot enthält genauso viel Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub> wie etwa drei Weißmehlbrötchen. Um den Vitamin-B<sub>6</sub>-Anteil zu erreichen, müssten Sie sogar neun Weißmehlbrötchen essen.

## Unverzichtbar: Ballaststoffe

Diese Pflanzenfasern regen nicht nur zum intensiveren Kauen an, sie fördern den Speichelfluss und sättigen auch länger als ballaststoffarme Lebensmittel. Obst und Gemüse sind pektinreich. Diese wasserlöslichen Ballaststoffe haben eine hohe Wasserbindungsfähigkeit und quellen dadurch im Darm auf. Sie werden von der Darmflora nahezu vollständig abgebaut und haben einen positiven Einfluss auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Die wasserunlöslichen Ballaststoffe in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst binden nur wenig Wasser und werden bakteriell kaum

abgebaut. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und führen zu einer Beschleunigung der Dünn- und Dickdarmpassage. Krebserregende Stoffe werden schneller ausgeschieden und die nützlichen Bakterien im Darm können sich gut entwickeln. Mit einer vollwertigen Ernährung erreichen Sie bestimmt die empfohlene Menge von 30 Gramm Ballaststoffen – in tierischen Lebensmitteln fehlen sie.



### Wertvoller Inhalt

Wählen Sie „Vollkorn“, dann setzen Sie gleichzeitig auf höchste Qualität. Das steckt alles in Weizenvollkornmehl (je 100g):

Vitamine/ Mineral-/ Ballaststoffe	Menge	% des Tages- bedarfs
Ballaststoffe	10g	33
Eisen	3,4 mg	24
Zink	3,4 mg	23
Magnesium	124 mg	41
Vitamin B <sub>1</sub>	0,4 mg	29
Pantothensäure	1,2 mg	20
Folsäure	50 µg	25
Niacin	7,1 mg	39

Auch Dinkelvollkornmehl enthält 10 g Ballaststoffe, Dinkelmehl Typ 630 nur noch 3,7 g. Deshalb gilt der Grundsatz, entweder das „volle Korn“ zu wählen oder ein Mehl mit hoher Typenzahl. Das übliche Weizenmehl Typ 405 enthält insgesamt nur 405 mg Mineralstoffe.

# Getreide – mehr als Weizen & Korn

## Weizen

Weizen enthält viel Klebereiweiß, deshalb ist Weizengebäck besonders locker. Neben dem hochwertigen Eiweiß im Mehlkörper liegen die wertvollsten Stoffe in den Randschichten (Ballast- und Mineralstoffe) und im Keimling (hochwertige Öle, Vitamin E). Weizen zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an B-Vitaminen und an den Mineralstoffen Kalzium, Eisen und Magnesium aus. Werden Weizenkörner zum Keimen gebracht, vervielfachen sich innerhalb der ersten 24 Stunden die Vitamine.

## Dinkel – Grünkern

Dinkelkörner werden im Stadium der Teigreife (nicht vollreif) geerntet. Die saftig-weichen rötlichen Körner werden gedarrt, dann sind sie mahlfähig und haltbar. Dadurch erhält der Grünkern seine olivgrüne Farbe und ein würziges rauchig-nussiges Aroma. Im Vergleich zum Weizen enthalten Dinkel und Grünkern mehr Fett, B-Vitamine und Mineralstoffe (vor allem Eisen, Phosphor und Magnesium).

## Roggen

Vor dem Verbacken müssen Klebereiweiß und Stärke erst durch einen Säuerungsprozess (Sauerteig) erschlossen werden. Gebäck aus Roggenmehl schmeckt aromatisch würzig und ist lange haltbar. Roggen ist reich an Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und Folsäure sowie an Mineralstoffen (Kalium und Magnesium).

## Hafer

Dem Hafer fehlt das zum Backen notwendige Eiweiß (Gliadin). Deswegen muss er mit anderen backfähigen Getreidesorten gemischt werden. Hafer zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Eiweiß, Fett, B-Vitaminen, Kalzium und Eisen aus.

## Hirse

Hirse ist ein Sammelbegriff für zahlreiche unterschiedliche Getreidesorten. Hirse hat die kugeligsten und härtesten Körner, die von einer unverdaulichen Fruchtschale umhüllt sind. Wegen des hohen Kieselsäuregehalts sind sie ideal für die Gesundheit unserer Haut, Haare, Nägel und des Bindegewebes. Hirse enthält viele Mineralstoffe (Magnesium, Kalzium, Phosphor, Eisen) sowie Vitamine (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und E).

## Gerste

Die äußerste Hülle, die so genannte Spelze, muss entfernt werden. Gerste ist arm an Klebereiweiß, deshalb ist sie nicht geeignet für Backwaren, jedoch für Suppen und Aufläufe. Gerste enthält viele Vitamine (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und E) sowie Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen). Hoher Kieselsäuregehalt!



## Buchweizen

Buchweizen zählt zu den Knöterichgewächsen. Die dreikantigen harten Samen sind sehr vielseitig verwendbar: Ganze Körner für Risotto oder Aufläufe, geschrotet für Grützen, Klöße, Suppen oder Aufläufe, geflockt für Müsli, Suppen oder Nachspeisen sowie gemahlen für Pfannkuchen oder Soßen. Buchweizen schmeckt leicht bitter. Er enthält kein Klebereiweiß und ist deshalb nicht für Brot und Gebäck geeignet, es sei denn, er wird mit anderem Mehl gemischt. Buchweizen enthält neben Ballaststoffen beachtliche Mengen B-Vitamine, Kieselsäure sowie Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen.

## Reis

Verschiedene Sorten und Verarbeitungen ergeben eine große Auswahl. Getrocknet und entspelzt (gedroschen) heißt er „Naturreis“. Dieser ist für die Ernährung am wertvollsten, weil Keime und Silberhäutchen mit den Mineralstoffen und Vitaminen vorhanden sind. Voll-

wertig! Weißreis entsteht durch Schleifen und Polieren der Körner. Er ist zwar länger als Naturreis haltbar, allerdings enthält er fast nur noch Stärke. Es fehlen viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Parboiledreis wird mit Wasserdampf behandelt, dadurch bleiben die Vitamine und Mineralstoffe erhalten.

## Mais

Bekannt sind Maiskolben oder Maiskörner (frisch, getrocknet oder in Dosen). Mais enthält nicht ganz so viel Eiweiß wie die anderen Getreidesorten. Deshalb bieten Hülsenfrüchte und Mais eine optimale Eiweißkombination. Maisgrieß oder -mehl kann für Pfannkuchen (mit Weizen gemischt), Polenta (Grießbrei) oder Flachgebäck verwendet werden. Ganze Körner werden durch Rösten zu Popcorn.



## Getreide, Trockenfrüchte und Gewürze

### Tipps zu Mehl und Getreide

In der Vollwertküche werden wegen der vielen Vorteile und des guten Geschmacks „vollwertige“ Körner verwendet, entweder ganz oder geschrotet, geflockt oder gemahlen.

Ganze Getreidekörner lassen sich zügiger verarbeiten und sind für die Verdauung verträglicher, wenn sie vorher eingeweicht wurden. Garen Sie das Getreide mit etwa der doppelten Menge Wasser oder Brühe bei kleiner Hitze. Tipp: Buchweizen nicht vorher einweichen und nicht zu lange garen, weil er sonst pappig wird. Ideal ist es, den Buchweizen fünf Minuten sprudelnd zu kochen und danach quellen zu lassen.

Teige aus Vollgetreidemehl benötigen im Vergleich zum Auszugsmehl mehr Flüssigkeit, weil die reichlich vorhandenen Ballaststoffe stärker quellen. Der Teig sollte auch etwas flüssiger sein als der aus dem „weißen“

Mehl, damit das Gebäck nicht zu trocken wird. Um Erfahrungen zu sammeln, anfangs das Mehl mischen und den Anteil an Vollgetreidemehl stufenweise erhöhen.

### Trockenfrüchte und Gewürze

Bei den Rezepten für Süßspeisen und Gebäck werden Vollrohrzucker, Honig, Ahornsirup empfohlen. Diese haben zwar fast genauso viele Kalorien wie Zucker, wegen des intensiveren Geschmacks konnte der sonst höhere Zuckeranteil reduziert werden; dies gilt auch für Trockenfrüchte. Sie sind gesund, weil sie viele Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitamine liefern. Gewürze verfeinern nicht nur Speisen, sie sind auch gesundheitsfördernd. Zimt, Nelken, Kardamom oder Piment wirken appetitanregend und fördern die Verdauungssäfte. Kümmel, Fenchel, Anis und Koriander helfen gegen Blähungen. Pfeffer und Ingwer wirken anregend auf Blutdruck und Herzfrequenz.