

Vortrag: Getreide – volle Kraft im kleinsten Korn

Getreide zählt zu den bedeutendsten **Energie-, Kohlenhydrat- und Ballaststofflieferanten** weltweit. **Ballaststoffe** sind pflanzliche Faserstoffe, die die Verdauung fördern, sich positiv auf die Darmflora auswirken und länger sättigen. Getreidekörner enthalten zudem etliche wichtige Nährstoffe, wovon die meisten in den Randschichten des Getreidekorns stecken. Dadurch sind vor allem die Vollkornvarianten von Bedeutung.

Weißmehlprodukte hingegen werden häufig als „leere“ Kohlenhydrate bezeichnet, da sie kaum Nährstoffe und Ballaststoffe enthalten. Das ist auch oft der Grund, warum Kohlenhydrate negativ behaftet sind und von vielen immer öfter gemieden werden.

Dabei gibt es so viele wertvolle **heimische Getreidesorten** wie Roggen, Hirse, Buchweizen, Gerste oder Polenta, die eine wichtige Sättigungsbeilage darstellen. Roggen hat von Natur aus einen höheren Mineralstoffgehalt als Weizen oder Dinkel. Darum sind selbst Roggen-Auszugsmehle immer noch nährstoffreicher als Auszugsmehle aus Weizen oder Dinkel. Jedoch ist auch Weizen nicht per se schlecht und es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass das Meiden von Weizen gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Dennoch tauchen immer wieder Mythen rund um die gesundheitlichen Risiken von Weizen auf.

- **Macht Weizen dick und krank?**

Weizen allein ist nicht der Auslöser für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Wer aber zu viel Energie zu sich nimmt und sich gleichzeitig zu wenig bewegt, kann übergewichtig werden – und erhöht somit das Risiko für derartige Krankheiten. Das ist eine Frage der Energiebilanz, egal ob mit oder ohne Weizen. Die Verarbeitung des Weizens ist hier entscheidend. Insbesondere Vollkornweizen liefert dem Körper wichtige Vitamine und Mineralstoffe und ist insgesamt ein gesundes, seit Jahrtausenden bewährtes Lebensmittel.

- **Machen bestimmte Eiweiße in Weizen krank?**

Im Zusammenhang mit modernen, widerstandsfähigen Weizen-Züchtungen wurden häufiger sogenannte alpha-Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) als krankmachend genannt. Dabei handelt es sich um bestimmte Eiweiße. Sie schützen die Pflanze vor Fressfeinden und spielen bei der Keimung eine wichtige Rolle. ATI's stehen im Verdacht, auf den menschlichen Verdauungstrakt ähnlich schädigend zu wirken wie auf die Insekten und dort Entzündungen auszulösen - mit Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfällen, Kopfschmerzen und Schwindel als Folge. ATI's kommen jedoch nicht nur in Weizen vor, sondern zum Beispiel auch in Dinkel, Gerste, Hirse, Buchweizen und Soja – wo diese keine Beschwerden auslösen.

Wer jedoch trotzdem aus bestimmten Gründen auf Weizen verzichten will, hat die Möglichkeit, Mehle aus **Hülsenfrüchten** (Soja, Linsen oder Kichererbsen) oder Dinkel zu wählen. Aus ihnen lassen sich ebenfalls Teigwaren herstellen. Beim Dinkel sollte jedoch auch auf die Vollkornvariante zurückgegriffen werden. Eine weitere Alternative sind **Hirse, Buchweizen** oder **Polenta**. Sie werden in Österreich angebaut, sind sehr nährstoffreich und lassen sich in vielerlei Weise in den Speiseplan einbauen wie z. B. in Form von Laibchen, Aufläufen oder als Beilage. Ebenso gern gegessen werden auch Quinoa und Amaranth, diese haben jedoch eine weite Anreise und sind deshalb den heimischen Sorten nicht vorzuziehen. Buchweizen, Quinoa und Amaranth sind botanisch gesehen kein Getreide,

lassen sich aber teils ähnlich in der Küche einsetzen. Man bezeichnet sie als Schein- oder Pseudogetreide und sie sind glutenfrei. Gluten ist das Klebereiweiß in manchen Getreidesorten (Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Einkorn etc.), das in einzelnen Fällen bei Menschen Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen kann. Hierfür ist aber dringend eine ärztliche Abklärung notwendig, um nicht unnötig auf wertvolle Nahrungsquellen zu verzichten. Eine **glutenfreie Ernährung, wenn Gluten vertragen wird**, ist nämlich aus mehreren Gründen kontraproduktiv:

- Abnahme der Schmackhaftigkeit (andere Konsistenz, trockener)
- "Glutenfrei"-Ersatzprodukte enthalten häufig mehr Zusatzstoffe und Schwermetalle:
Zwar enthalten "Glutenfrei"-Produkte wie Brot und Gebäck kein Klebereiweiß, dafür aber in der Regel etliche Zusatzstoffe. Sie sollen zum Beispiel die Backeigenschaften optimieren und die sensorische Qualität des Produkts anheben, also das "Mundgefühl" und die Konsistenz verbessern. Wird Reis als Ersatzgetreide verwendet, kann es zudem sein, dass die Produkte mit Arsen belastet sind.
- Glutenfreie Produkte sind meist teurer, da die Produktion sehr aufwendig ist.
- Soziale Komponente und Exklusion: Das Einhalten einer streng glutenfreien Ernährung erfordert dauerhaften Verzicht. Gerade bei geselligen Anlässen, in Restaurants oder auf Reisen kann das eine echte Herausforderung werden.
- Nährstoffmängel können durch „Weg-lass-Diäten“ entstehen.
- Meist automatisch geringere Ballaststoffzufuhr und geringe Aufnahme an B-Vitamine und Selen, da diese vor allem in Vollkornprodukten enthalten sind.

Eine glutenfreie Ernährung kann jedoch für einige lebensnotwendig sein. Dazu zählen Personen mit einer Zöliakie.

Wer auf Gluten verzichtet, sollte auf jeden Fall auf hochwertige Kohlenhydrat-Alternativen wie Buchweizen, Hirse, Vollkornreis, glutenfreien Hafer oder Kartoffeln achten.

Glutenfreie Mehle aus Hülsenfrüchten, Buchweizen und Co. öfter in den Speiseplan einzubauen, lohnt sich für alle, denn Abwechslung tut dem Körper gut. Außerdem kann die Glutenaufnahme meist schon dadurch reduziert werden, indem weniger Fertigprodukte verwendet werden und häufiger frisch kocht wird.

Fazit: Probieren Sie in der Küche nicht nur bekannte, sondern auch ab und zu „vergessene“ Getreidesorten aus. Mehr Abwechslung im Speiseplan ist nicht nur für Ihren Geschmack, sondern auch für Ihre Gesundheit von Vorteil! Achten Sie dabei neben den Getreidearten, aber auch auf deren Zubereitungsform und die Qualität.

REZEPTE

Buchweizen-Haferbrot

Zutaten (1 Kastenform)

120 g Buchweizenmehl, 100 g Maisstärke, 150 g Maismehl, 150 g Hafermark, 450 ml Wasser lauwarm, 1 Pkg. Trockengerst (7 g), 1 ½ TL Salz, 40 g Rapsöl, ½ Pkg. Backpulver, 50 g Sesam hell, 1-2 TL Brotgewürz

Zubereitung

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

Buchweizenmehl, Maismehl, Hafermark, Maisstärke, Germ, Salz, Brotgewürz, Sesam, Backpulver vermischen. Mit Knethaken das Wasser und das Öl unter die Mehle kneten. (Es wird ein zäher Rührteig). Teig in die Form geben, glattstreichen und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 230 °C vorheizen. Brot 10 Minuten anbacken, Temperatur auf 180 °C reduzieren und 40 Minuten fertigbacken. Brot aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Mediterranes Gersten-Risotto

Zutaten für 2 Portionen

1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 125 g Rollgerste, 300 – 400 ml (Gemüse)Suppe heiß, 1 kleine Zucchini (ca. 150 g), 1 Tomate, 1 Paprika (rot oder gelb), Salz, Kräuter, Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel hacken, in Öl anschwitzen. Rollgerste zugeben und 5 Minuten sanft anschwitzen. Zucchini, Tomaten und Paprika in nicht zu kleine Stücke schneiden, zugeben, kurz anrösten. Nach und nach die Suppe hinzugießen und bei kleiner Hitze ca. 25-30 Minuten köcheln lassen. Nun mit Salz und Kräutern abschmecken. Mit Parmesan bestreut servieren.

REZEPTE

Flottes Dinkelvollkornbrot

Zutaten

500 g Dinkelvollkornmehl, 500 ml lauwarmes Wasser, 1 EL Honig, 2 EL Brotgewürz, 1 - 2 TL Salz, 3 EL Leinsamen, 2 EL Kürbiskerne, 3 EL Sesam, 4 EL Sonnenblumenkerne, 1 Pkg. Trockengerm

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen und Trockengerm dazu geben. Honig im lauwarmen Wasser auflösen und zugeben. Die gesamte Masse mit einem Kochlöffel vermischen. Nicht gehen lassen (keine Sorge: Das Brot geht bei der weiteren Verarbeitung ausreichend auf, da es in das kalte Backrohr gestellt wird). Eine Kastenform einfetten (oder eine Silikonbackform verwenden) und den Teig hineingeben. Backrohr nicht vorheizen. Bei 200°C Heißluft 50 Minuten backen, das Brot aus der Form stürzen und noch 10 Minuten umgedreht fertig backen.

Kornweckerl

Zutaten (für ca. 10 Weckerl)

150 g Weizenvollkornmehl, 150 g Dinkelvollkornmehl, 150 ml lauwarmes Wasser, 100 g Körner (nach Geschmack zum Bestreuen), 15 g frische Germ oder 1 Packung Trockengerm (7 g), ½ TL Honig, ½ TL Salz

Zubereitung

Das Backrohr auf 200° C vorheizen. Germ mit Honig und etwas Wasser vermischen. Alle übrigen Zutaten miteinander vermengen und zu einem Teig kneten. Diesen ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend aus dem Teig 10 Weckerl formen, mit Wasser bestreichen und mit den Körnern bestreuen. Ein Schälchen mit Wasser auf den Boden des Backrohrs stellen und für ca. 20 Minuten backen.



Holen Sie sich weitere Tipps und Infos unter
www.gesundheitskasse.at/ernaehrung