

Q&A

Hier möchten wir einige häufig gestellte Fragen beantworten und hoffen, damit zusätzlich zum Webinar Wissen zu vermitteln und offene Punkte zu klären.

Frage: Wie ist ein Grahamweckerl aus ernährungsphysiologischer Sicht zu beurteilen?

Antwort: Ein Grahamweckerl ist ein Gebäck aus Weizenmehl. Durch die Zugabe eines gewissen Anteils an Weizenvollkornschrot (mindestens 50 %) liegt der Ballaststoff- und Mineralstoffgehalt deutlich höher als bei vielen anderen Gebäcksorten. Damit stellt das Grahamweckerl eine gesündere Alternative zu Semmel, Mohnweckerl und Co. dar.

Frage: Wie hoch muss der Vollkornanteil bei einem Vollkornbrot sein?

Antwort: Ein Gebäck darf nur dann als „Vollkornprodukt“ bezeichnet werden, wenn der Vollkornmehlanteil mindestens 90 % beträgt. Bei Teigwaren liegt der erforderliche Anteil sogar bei 100 %. Bei anderen Mehlerzeugnissen muss das Vollkornmehl in der Zutatenliste an erster Stelle stehen, damit das Produkt als Vollkorn gekennzeichnet werden darf. Diese Vorgaben sind gesetzlich geregelt.

Frage: Wie ist Keimlingsbrot ernährungsphysiologisch zu bewerten?

Antwort: Keimlingsbrot wird aus gekeimtem Getreide hergestellt. Dabei wird das Getreide eingeweicht und unter bestimmten Temperatur- und Lichtbedingungen zum Keimen gebracht. Sobald das Korn eine bestimmte Sprossenlänge erreicht hat, wird es beispielsweise zu Brot weiterverarbeitet.

Durch den Keimprozess verändert sich die chemische Struktur des Korns, was zu einem erhöhten Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen führt. Aufgrund des aufwendigen Herstellungsverfahrens ist Keimlingsbrot jedoch deutlich teurer als herkömmliches Brot. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist es nicht notwendig, Keimlingsbrot regelmäßig in den Speiseplan zu integrieren – eine ausgewogene Mischkost deckt den Nährstoffbedarf in der Regel ausreichend ab.

Frage: Sind sogenannte Eiweißbrote und Eiweißgebäcke für eine gesunde Ernährung notwendig?

Antwort: Eiweißbrote und -gebäcke enthalten laut Herstellerangaben weniger Kohlenhydrate und deutlich mehr Eiweiß. Dabei wird das üblicherweise verwendete Mehl teilweise durch Soja-, Weizen- oder Lupineneiweiß ersetzt. Durch die Zugabe von Saaten, Samen und

Nüssen steigt der Fettgehalt stark an. Problematisch ist zudem, dass häufig Zusatzstoffe eingesetzt werden um die gewünschte Backeigenschaft zu erhalten.

Fazit: Für Personen, die sich gesund und ausgewogen ernähren, besteht kein Grund, Eiweißbrot zu konsumieren. Wer jedoch gerne selbstgebackenes Eiweißbrot isst, kann es gelegentlich in den Speiseplan einbauen – dagegen spricht nichts.

Frage: Wie lange ist Mehl haltbar?

Antwort: Die Haltbarkeit von Mehl hängt stark von der Mehllart ab. Vollkornmehl enthält den fettreichen Keimling und kann daher schneller ranzig werden – es ist etwa 6 Monate haltbar. Auszugsmehl hingegen (z. B. glattes oder griffiges Mehl) ist bei kühler, trockener Lagerung etwa 1 Jahr haltbar.

Frage: Stimmt es, dass Vollkornprodukte die Nährstoffaufnahme hemmen?

Antwort: In der Schale des Getreidekorns befindet sich Phytinsäure, die die Aufnahme bestimmter Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Calcium hemmen kann. Dieser Gehalt kann jedoch durch Methoden wie Einweichen, Keimen oder durch Verwendung von Sauerteig deutlich reduziert werden.

Eine bewusste und abwechslungsreiche Ernährung macht die Sorge vor einem Nährstoffmangel unbegründet. Die Nährstoffaufnahme hängt nämlich nicht nur vom Phytinsäuregehalt ab, sondern auch von weiteren Faktoren. Zudem liefern Vollkornprodukte im Vergleich zu Weißmehlprodukten deutlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Die Vorteile von Vollkornprodukten überwiegen daher klar.

Frage: Was ist Dinkelreis?

Antwort: Dinkelreis ist geschliffener, entspelzter Dinkel, der ähnlich wie Reis zubereitet wird. Die Kochzeit beträgt durchschnittlich 25–30 Minuten. Dinkelreis eignet sich hervorragend als Beilage und enthält etwa doppelt so viel Eiweiß und siebenmal so viele Ballaststoffe wie Langkornreis.

Frage: Stimmt es, dass Nudeln am nächsten Tag weniger Kalorien haben?

Antwort: Beim Abkühlen von gekochten Lebensmitteln wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis bildet sich sogenannte resistente Stärke – ein Ballaststoff. Diese wird im Darm kaum verdaut und unterstützt die Darmflora. Der Umwandlungsprozess dauert etwa 12 bis 24 Stunden. Auch erneutes Erhitzen zerstört die resistente Stärke nicht. Die Kalorieneinsparung ist jedoch nur gering.

Frage: Ist Leinsamenschrot leichter verderblich als ganzer Leinsamen?

Antwort: Ja, geschroteter Leinsamen ist im Vergleich zu ganzen Leinsamen deutlich empfindlicher und sollte daher rasch verbraucht werden.

Ganzer Leinsamen ist bei richtiger Lagerung bis zu zwei Jahre haltbar, da ihre Schale die empfindlichen Öle schützt. Bereits geschrotete Leinsamen hingegen verderben durch den Kontakt mit Sauerstoff schneller, entwickeln einen ranzigen, bitteren Geschmack und verlieren ihr typisches nussiges Aroma.

Tipp: Wer gerne geschroteten Leinsamen verwendet, sollte diesen am besten im Ganzen kaufen und erst direkt vor dem Verzehr selbst schroten.