

Getreide



Kartoffeln

Die besten Energiequellen

Getreide ist unser Hauptnahrungsmittel Nr. 1. Vor allem Weizen in irgendwelcher Form (Brot, Teigwaren, Gebäck) steht bei uns täglich auf dem Tisch.

Wieso sind Getreideprodukte und Kartoffeln so wertvoll?

- Sie liefern viele Kohlenhydrate (Stärke), welche als ideale Energielieferanten dienen.
- Sie sind reich an Nahrungsfasern.
- Sie dienen auch als Proteinquelle (für Vegetarier).
- Sie enthalten wenig Fett, aber viele Mineralstoffe und Vitamine (v.a. Vollwertprodukte)

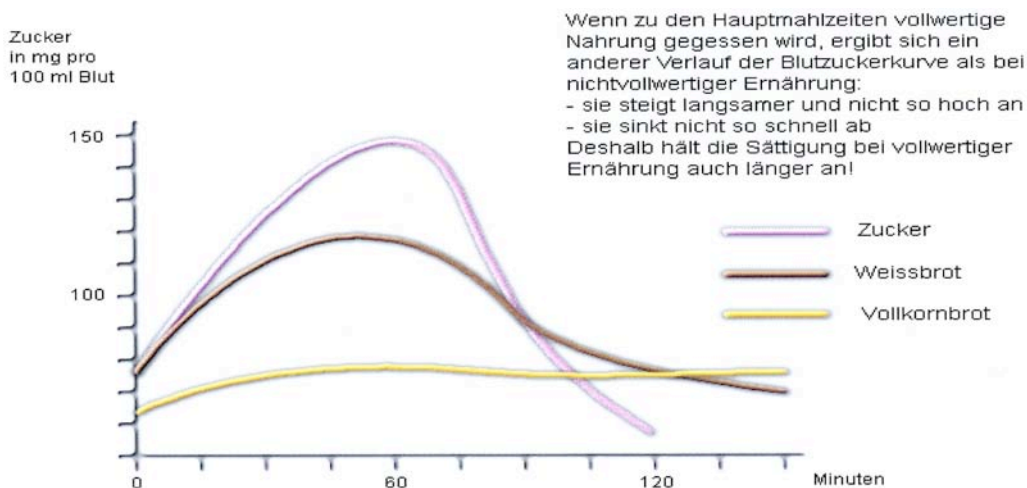
Grosse Vielfalt an Getreide:

Neben Weizen und Dinkel sind auch Grünkern, Roggen, Hafer und Gerste in verschiedenen Verarbeitungsformen im Handel. Für Allergiker (Zöliakie) sind die glutenfreien Getreidearten, wie Reis, Mais, Hirse, Buchweizen und Kartoffeln gut geeignet.

Kartoffeln, die tollen Knollen!

Sie sind reich an Vitaminen (C, A, B1, B2, B6) und Mineralstoffen (v.a. Kalium). Der Eiweissanteil ist gering, aber von hoher Qualität, Fett ist nur in Spuren vorhanden.

Zucker, Stärke und Nahrungsfasern sind Kohlenhydrate. Sie sind aber unterschiedliche Energiespender:



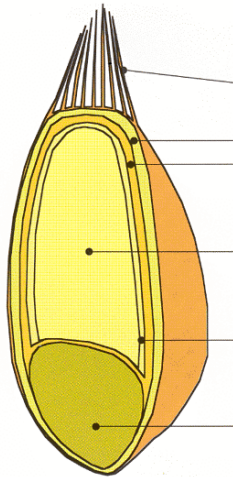
Zucker ist ein rascher und kurz anhaltender Energiespender. Er wird rasch ins Blut aufgenommen und sättigt nicht lange.

Stärke ist ein langsam wirkender, dafür lang anhaltender Energiespender. Er muss zuerst zu Zucker abgebaut werden. Er sättigt deshalb lange.

Nahrungsfasern sind unverdauliche Vielfachzucker. Sie haben aber einen günstigen Einfluss auf die **Zähne** und **Zahnfleisch**, auf die **Verdauung** und auf das **Körpergewicht**:

Sie nehmen sehr viel Wasser auf und quellen im Darm. So regen sie die Darmtätigkeit an, geben eine lang anhaltende Sättigung und wirken gegen Verstopfung. Ausserdem können sie Giftstoffe im Darm binden und den Cholesterinspiegel senken.

Bau des Getreidekornes:



- Bärtchen**
- Frucht- und Samenschale(Kleie):**
enthalten Nahrungsfasern
Mineralstoffe, Vitamine
- Mehlkörper** enthalten vor
allem Stärke und Klebereiweiss
- Aleuronschicht:** reich an
Proteinen, Mineralstoffe,
Vitamine und Nahrungsfasern
- Keimling:** fetthaltig und reich an
Vitaminen und Mineralstoffen

Wieso ist es vorteilhaft, vollwertige Getreideprodukte zu essen?

Vollkornmehl hat wesentlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als Weissmehl. Diese sind vor allem in den Randschichten und im Keimling enthalten.

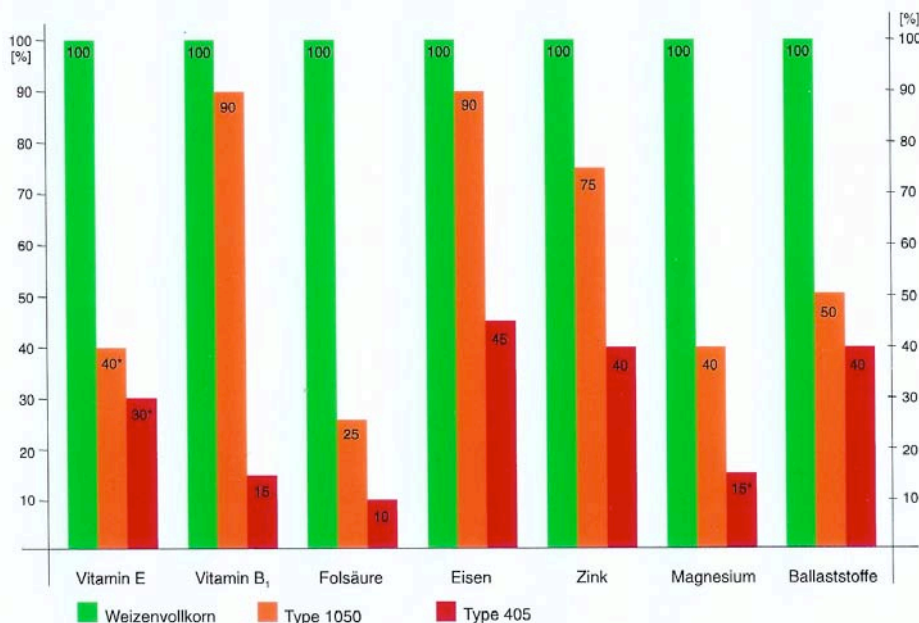
Vollkornmehl enthält hochwertiges Eiweiss und Fett (im Keim)

Vollkornmehl ist kein Vitalstoffräuber!

Es enthält mehr Ballaststoffe. Das führt zu einer grösseren und länger anhaltenden Sättigung.

⇒ **Toll in Form mit vollem Korn!**

Nährstoffvergleich: Vollkornmehl – Weissmehl (Typ 405)



Tipps für den Alltag:

- Täglich mindestens 3 Portionen Getreide oder Kartoffeln einplanen. Jugendliche, Sportler oder Schwerarbeiter haben einen höheren Bedarf.
- Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel (zB. Teigwaren) sind die beste Sportlernahrung. 2-3 Stunden vor dem Einsatz einnehmen. So liefern sie die ideale Energie beim Sport.
- Möglichst Produkte aus dem vollständigen Getreidekorn essen. Weissmehlprodukte machen schneller dick und sind arm an Vitalstoffen.
- Wenn möglich Produkte aus dem biologischen Landbau einkaufen (ohne Chemie)
- Vollkornmehl frisch mahlen vor dem Verbrauch. Es verdirbt schneller als Weissmehl.
- Vollkornmehl enthält weniger Klebereiweiss. Dadurch wird das Gebäck weniger luftig. Aber es trocknet auch weniger schnell aus.
- Vollkornprodukte und weisser Zucker zusammen gegessen, können bei empfindlichen Personen Blähungen verursachen.
- Kochen von ganzen Getreidekörnern (Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Wildreis):
Mindestens 8 Std. im kalten Wasser einweichen. Die übrigen Getreidearten müssen nicht unbedingt eingeweicht werden. Im ungesalzenen Wasser aufkochen.
Nach der Kochzeit: auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen. Das verbessert die Bekömmlichkeit. Erst am Schluss salzen, weil Salz das Weichwerden behindert.
- Die Zugabe von Kräutern und Gewürzen erhöhen die Bekömmlichkeit der Getreidegerichte.
- Getreideriegel und anderes Gebäck enthalten viel Zucker und Fett.