

Getreide und Getreideprodukte

Infos und Empfehlungen

Getreide wie Reis oder Mais ist in vielen Teilen der Welt seit Jahrtausenden ein Hauptnahrungsmittel. Es enthält viele wichtige Nährstoffe und deckt z.B. rund 50% des täglichen Eiweiß- und Energiebedarfs. Vollkornprodukte enthalten das ganze Korn und deshalb besonders viele wertvolle Mineral- und Ballaststoffe.



Nutzen Sie die Vielfalt der Getreidesorten und ihrer Zubereitungsmöglichkeiten!

Kleines Getreidelexikon

Einkorn, Emmer, Kamut, Dinkel und Grünkern (= unreif geernteter Dinkel) sind Urformen von Weizen. Sie sind zum Backen und für Teigwaren geeignet, schmecken im Aufstrich und als Laibchen.

Hafer ist in Flockenform beliebt. Für Flocken wird das ganze Korn gedämpft und gewalzt, sie haben also Vollkornqualität.

Hirse ist ein vollwertiges Getreide, in Aufläufen oder als Frühstücksbrei vielseitig einsetzbar.

Maiskörner kommen in Salate oder Eintopfgerichte. Vermahlen ist Mais die Basis von Polenta und Cornflakes.

Quinoa, Amaranth und Buchweizen sind botanisch kein Getreide. Weil sie wie „echtes“ Getreide verwendbar sind, heißen sie Pseudogetreide.

Reis ist neben Mais weltweit das wichtigste Getreide und unglaublich sortenreich.

(Roll-)Gerste ist eine der ältesten Kulturpflanzen, beliebt als Beilage oder Risotto.

Weizen ist DAS Backgetreide schlechthin. Weizengrieß ist Basis für Nudeln, Couscous oder Bulgur.

Was bedeutet Vollkorn?

Vollkorn = Mehlkörper + Schale + Keimling
Schale und Keimling enthalten besonders viele Nähr- und Ballaststoffe.
Im Weißmehl ist nur der Mehlkörper vermahlen. Wertvolle Nährstoffe und rund 70% der Ballaststoffe fallen dadurch weg.

Einkauf und Zubereitung

Tipps für den Alltag

So erkennt man ...

Vollkorn: Nur wenn auf dem Etikett „Vollkorn“ draufsteht, ist auch Vollkornmehl, -schrot oder -grieß drinnen. Karamellzuckersirup oder Malzextrakt als Zusatzstoffe färben Brot zwar dunkel, süßen zusätzlich, machen es aber nicht vollwertig. Körner, Samen oder eine dunkle Farbe stehen nicht automatisch für Vollkorn. Das gilt auch für Begriffe wie „Mehrkorn“ oder „Dinkel“. Sie verweisen bloß auf das verarbeitete Getreide.



Mehltypen: W 480, W 700 oder R 960 sind Typenzahlen des Mehls. W steht für Weizen, R für Roggen. Je höher die Typenzahl, desto höher ist der Anteil von vermahlener Schale und Keimling und damit an Mineral- und Ballaststoffen. Vollkornmehl hat keine Typenzahl. Sie erkennen es an der Bezeichnung „Vollkornmehl“.

Vorteile von Vollkorn

- schmeckt gut
- macht länger satt
- regt die Verdauung an
- beugt Übergewicht vor
- senkt das Risiko für viele chronische Krankheiten

Quellen: siehe styriavitalis.at/getreide/

Kosten und Probieren

Vollkornmehl: Bei Kuchen- oder Pizzateig lässt sich ein Drittel bis zur Hälfte des Weißmehls durch Vollkornmehl ersetzen, ohne dass es geschmacklich oder farblich stark auffällt. Die Akzeptanz für Vollkorn steigt übrigens bei einer schrittweisen Erhöhung des Vollkornanteils. Da Vollkorn stärker quillt, etwas mehr Flüssigkeit zugeben!

Naturreis: Ungeschälter Reis heißt Naturreis. Er ist erst nach dem Kochen zu salzen, sonst bleibt er hart!

Getreide macht satt und nicht dick

Brot, Nudeln und Reis sind Sattmacher, keine Dickmacher. Die Kalorien stecken oft im Brotbelag, im Pesto oder Sugo. Das gilt auch für Mehlspeisen: Nicht das Getreide, sondern Zucker und Fett sind kalorienreich. Besonders fettreich sind etwa Blätter- und Plunderteig oder Donuts.



1% der Menschen brauchen glutenfrei

Gluten bezeichnet das Klebereiweiß in vielen Getreidesorten. Rund ein Prozent der Weltbevölkerung vertragen keine Gluten und brauchen daher glutenfreie Produkte. Für alle anderen Menschen bringen diese Produkte keinen gesundheitlichen Vorteil, nur höhere Kosten.