

Wann heißt´s Vollkorn?

"Wenn ganze Körner auf oder im Brot zu sehen sind, das Brot dunkel ist oder es grob erscheint...?"

Vollkornmehle und -schrote müssen stets **alle Bestandteile** des ungeschälten Getreidekorns einschließlich Keimling, Schale und Randschichten enthalten. Nur die äußere Fruchtschale darf bei der Reinigung des Getreides entfernt werden. Vollkornprodukte sind viel nährstoff- und ballaststoffreicher als stärker ausgemahlene Getreideprodukte.

Weit verbreitete Irrtümer existieren: "Vollkornbrot hat eine dunkle Farbe. Es wird nur aus Roggen hergestellt. Es wird aus grobem Schrot oder mit ganzen Körnern gebacken."

Für die Herstellung von Vollkornbroten können sowohl die Brotgetreide Weizen, Dinkel und Roggen als auch zu einem geringen Anteil andere Getreide wie zum Beispiel Gerste und Hirse verwendet werden. Ein Vollkornbrot aus Weizen hat von Natur aus eine hellere Farbe als aus Roggen. Die Getreidekörner können zu grobem Schrot, etwas feinerem Grieß und zu der feinsten Stufe Mehl verarbeitet werden. Wenn Schrot oder sogar ganze Körner im Brot zu sehen sind, ist das kein Beleg dafür, dass es sich um Vollkornbrot handelt, sie können auch nur in kleinen Mengen zugesetzt worden sein. Vollkornbrote können auch aus ganz feinem Vollkornmehl bestehen.

Wie unterscheiden sich die verschiedenen Mehltypen?

In der Mühle werden verschiedene Mehltypen durch den Grad der Vermahlung und durch verschieden große Siebeinsätze hergestellt. Je höher der Ausmahlungsgrad des Kornes ist, desto mehr Schalen- und Keimanteile sind noch enthalten. Je höher der Ausmahlungsgrad, desto höher die Mehltypen. Auf der Verpackung wird die Mehltypen angegeben. Mehle mit hohen Typenzahlen sind dunkler, enthalten mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine. **Das bekannte Weizenmehl Type 405 enthält etwa 405 Milligramm Mineralstoffe in 100 Gramm Mehl**, Type 1050 enthält dagegen etwa 1050 Milligramm Mineralstoffe in 100 Gramm Mehl.

Vollkornmehl und Vollkornschrot haben keine Typennummer, da alle Kornbestandteile in dem Erzeugnis enthalten sein müssen.

„Vollkornbrot/ Vollkornbrötchen“ wann dürfen sie so genannt werden?
 Die Bezeichnung ist erlaubt, wenn der Anteil an Vollkornprodukten mindestens 90 Prozent des Getreideanteils beträgt. Ein Zusatz von anderen niedriger ausgemahlene Getreideerzeugnissen ist bis zu 10 Prozent erlaubt.

Nährstoffgehalt verschiedener Mehle im Vergleich (pro 100 g)

Quelle: Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel 3.02. Sie beziehen sich jeweils auf 100 Gramm.

1) Angaben in Gramm

2) Angaben in Milligramm

3) Angaben in Mikrogramm

	Ballaststoffe 1)	Kalium 2)	Eisen 2)	Magnesium 2)	Vitamin B1 3)	Vitamin B2 3)	Folsäure 3)
Weizenmehl Type 405	2,75	168	0,57	14	100	10	10
Weizen-vollkornmehl	10	337	3,4	124	470	170	50

Fazit: Vollkornbrot enthält viele lebensnotwendige Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitamin B1 und B2, die Mineralstoffe Magnesium, Calcium, Phosphor und ist reich an Ballaststoffen.

Im Vergleich zu Brotsorten, die mit Mehl geringeren Ausmahlungsgrades gebacken werden, liegt der Gehalt an oben genannten Nährstoffen im Vollkornbrot um ein 2- bis 8-faches höher (siehe Tabelle). Kohlenhydrate sind im Wesentlichen in Form von Stärke vorhanden. Diese ist gut verdaulich, wird im Verlauf des Verdauungsvorgangs nur sehr langsam abgebaut und bewirkt eine lang anhaltende Sättigung. Auch die enthaltenen Ballaststoffe erfüllen wichtige Aufgaben.

Funktionen der Ballaststoffe

- Sie regen zum Kauen an und damit zum langsamen Essen.
- Sie erhöhen durch ihr Quellvermögen das Stuhlvolumen und beugen damit Verstopfung und Darmkrankheiten vor.
- Sie bewirken, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt.
- Sie tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei.

Vollkornerzeugnisse stellen eine wichtige und empfehlenswerte Grundlage der täglichen Ernährung dar. Deshalb:

- Essen Sie jeden Tag reichlich davon!
- Gewöhnen Sie sich langsam an Vollkornbrot, bevorzugen sie zuerst fein gemahlene Sorten und steigern Sie langsam die Verzehrsmengen.
- Fragen Sie nach, wie hoch der Vollkornmehlanteil im Brot ist. Kann die Verkäuferin dies nicht, geben Sie ihr Zeit sich zu erkundigen.
- Fragen Sie auch nach weiteren Zutaten und Zusatzstoffen der einzelnen Brote.
- Probieren Sie auch andere Vollkornprodukte wie Naturreis, Vollkornnudeln, Getreidefrikadellen aus Dinkel oder Grünkern usw.
- Unser extra Tipp: Bevorzugen Sie mit Jodsalz hergestellte Brote. So können Sie Ihren Jodbedarf leichter decken.

Unsere aktuellen Ratgeber finden Sie unter: www.ratgeber-verbraucherzentrale.de

Unser **Ratbertelefon Lebensmittel und Ernährung** erreichen Sie am Dienstag von 9 - 12 und 13 - 16 Uhr unter **0361-555 14 27**.

Persönliche Beratung (kostenfrei) in unseren Verbraucherberatungsstellen Erfurt, Jena, Rudolstadt, Suhl. Terminvereinbarung unter 0361 555 140.

Stand: 01/ 2015

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.
Eugen-Richter-Str.45
99085 Erfurt

Geschäftsstelle
Tel. 0361 5 55 14-0
Fax 0361 5 55 14 40
info@vzth.de
www.vzth.de