

Volle Kraft voraus – Vollkornbrot und Eiweißbrote im Vormarsch

Wir lieben Brot. Und das zu recht. Denn Brot ist praktisch, es macht satt, lässt sich wunderbar zum Ausflug, zur Arbeit oder zur Schule mitnehmen und wird nie langweilig. Nicht nur deswegen wird so gut wie täglich zu Brot und Backwaren gegriffen.

WAS BEDEUTET VOLLKORN?

Was ist eigentlich ein Vollkornbrot? Dass es gesund sein soll, ist allgemein bekannt.

Ganz nach dem Motto: „**Vollkorn = voll gesund**“. Aber warum?

Von **Vollkorn** spricht man, wenn **das ganze Korn** mit all seinen Bestandteilen, also auch die **Schale** (Kleie), der **Mehlkörper** und der **Keimling**, enthalten sind. Gerade die **Randschichten und der Keimling** enthalten **wertvolle Nährstoffe** wie zum Beispiel **Ballaststoffe**, **hochwertiges Eiweiß**, **ungesättigte Fettsäuren** sowie **Vitamine** und **Mineralstoffe**.

Laut österreichischem Lebensmittelbuch darf Brot dann als „Vollkornbrot“ bezeichnet werden, wenn zu seiner Herstellung mindestens 90 Prozent ganze Getreidekörner, Vollkornschrot oder Vollkornmehl verwendet wurde. Wenn Sie also „Vollkornbrot“ kaufen, das als solches bezeichnet ist, können Sie grundsätzlich auch sicher sein, Vollkornbrot zu erhalten.

NOCH ETWAS GESCHICHTE

Früher wurde Getreide hauptsächlich in Form von Vollkorn verwendet und verzehrt. Weißmehl/Auszugsmehl wurde nur von der wohlhabenderen Bevölkerung verzehrt, da die Herstellung teurer und schwieriger war. Erst mit der Verbreitung moderner Mühlen war Weißmehl/Auszugsmehl bzw. die daraus hergestellten Produkte für alle leistbar, was auch einen Rückgang von der Verwendung von Vollkorn bewirkte.

BROT ALS DICKMACHER?

Doch der Ruf des Brotes hat in den letzten Jahren einen Knacks bekommen: Denn Brot enthält Kohlenhydrate – und die sollen dick machen, wenn man der Theorie von Low Carb folgt. Aber auch für Fans von Low Carb gibt es eine Alternative: Das **Eiweißbrot** auch bekannt als Low Carb-Brot oder Abendbrot. Denn dieses Brot enthält **wenig Kohlenhydrate**, aber dafür **mehr Eiweiß**.

WAS IST EIWEIßBROT?

Es ist schwer, fühlt sich saftig an und ist kompakter. Das **Eiweißbrot** enthält weniger Kohlenhydrate als herkömmliches Brot, aber dafür je nach Zutaten **viermal so viel Eiweiß** und mitunter **drei- bis zehnmal mehr Fett**. Beim Eiweißbrot wird beispielsweise der Presskuchen verbacken, der bei der Produktion von Speiseölen entsteht.

Getreide und Getreideerzeugnisse, wie Brot und Gebäck, sind ein **wichtiger Bestandteil** einer **ausgewogenen und gesundheitsfördernden Ernährung**. Vor allem **Brot und Gebäck aus Vollkorn** sollte gegenüber den Produkten aus Weißmehl, bzw. auch Auszugsmehl genannt, bevorzugt werden, da in den Randschichten und im Keimling des Getreidekorns sich wichtige Nährstoffe befinden, die beim Ausmahlen verloren gehen.

Wollen Sie selbst erlernen wie man Vollkornbrot und eiweißreiches Brot herstellt? Dann besuchen Sie unseren Kurs.

Innovation in der Backstube – Vollkornbrot trifft eiweißreiches Brot

Termine:

- Dienstag, 22. Mai 2019, 9:00-16:00 Uhr, Biohof Maritschnig, Gundisch-Mitte 3, 9423 St. Georgen
- Mittwoch, 23. Mai 2019, 9:00-16:00 Uhr, Betrieb Claudia Thurner, Michelsdorf 4, 9624 Hermagor-Pressegger See

Teilnehmerbeitrag: € 65,- gefördert für Landwirte, € 55,- für GvB Betriebe, € 130,- ungefördert

Anmeldung und Information

in der LK Außenstelle Wolfsberg,

Ing. Siegrid Kainz und Anna Schlatte, Tel.: 0463/5850-3340