

## 2024-11-04-Brot aufs Korn genommen

Am Montag, den 04.11.2024, trafen sich ca. 75 Eicklinger und Bockelskämper Landfrauen zum Thema „Brot aufs Korn genommen“ von Oecotrophologin Renate Frank im Pröve Hof.

In ihrem sehr interessanten Vortrag erklärte uns Frau Frank, warum Vollkornbrot so grundlegend wichtig für unsere Ernährung ist. Vollkornbrot enthält neben viel Ballaststoffen u.a. B-Vitamine, Magnesium, Eisen und Zink, die essenziell für unsere Nerven und Muskeln sind und kaum über andere Lebensmittel ausreichend aufgenommen werden können.

Weißbrot und Toastbrot enthalten diese Nährstoffe und Ballaststoffe fast überhaupt nicht, dafür aber viele Kohlenhydrate, Fette und z.T. auch Zucker.

Die Ballaststoffe, Vitamine und Kohlenhydrate aus Vollkornmehl sind sehr wichtig für einen gesunden Darm und senken das Risiko von Darmentzündungen, Diabetes, chronischer Müdigkeit, Kopfschmerzen und Wadenkrämpfen. Pausen- und Abendbrot aus Vollkornbrot verhindern Leistungsschwankungen, nächtliche Unterzuckerung und dadurch bedingten schlechten Schlaf. Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bis zu vier Scheiben Vollkornbrot pro Tag. Eine Mahlzeit kann durch Müsli oder Haferbrei ohne Zucker ersetzt werden.

Vollkornbrot besteht zu mind. 90% aus Vollkornmehl. Es kann auch fein gemahlen sein und ist dann für empfindliche Menschen besser bekömmlich als Brot aus grobem Schrot und Körnern. Je heller das Brot und je niedriger die Typenbezeichnung des Mehls, z.B. 405, umso ungesünder ist das Brot und umso häufiger enthält es chem. Zusätze und Backtriebmittel.

Frau Frank empfiehlt, Sauerteigbrot zu bevorzugen, Roggen- oder Mehrkornbrötchen zu nehmen, wenn es keine Vollkornbrötchen gibt. Brote mit dem Logo „Slow-Baking“ sind hervorragend geeignet.

Knäckebrötchen sollte nur mal als Zwischenmahlzeit dienen, nicht als Brotersatz. Denn selbst die Vollkornvarianten des Knäckebrötchens enthalten durch den langen Herstellungsprozess kaum noch wertvolle Nähr- und Ballaststoffe.

Ein genauer Blick auf die Inhaltsstoffe oder eine gezielte Nachfrage beim Bäcker ist daher ratsam.

Brot hält sich am besten in Plastiktüten oder in Stein- oder Keramiktöpfen bei Zimmertemperatur. Auch Einfrieren einzelner Scheiben und im Toaster Auftauen bietet sich an.

Noch eine Anmerkung zur Glutenunverträglichkeit: Nur Personen, bei denen durch eine Blutuntersuchung oder eine Darmspiegelung eine echte Glutenunverträglichkeit festgestellt wurde, sollten sich glutenfrei ernähren. Alle anderen, die es nur glauben und deswegen auf Vollkornbrot verzichten, schaden eher ihrer Gesundheit.

2024-11-04-



Anja Schepelmann und Pamela Rehberg bedankten sich bei Frau Frank mit einem kleinen Präsent für ihren tollen Vortrag.