



bien manger à petit prix

GUT, GESUND UND GÜNSTIG ESSEN

GETREIDE

Fédération romande des consommateurs FRC

Rue de Genève 17

CP 6151

1002 Lausanne

T 021 331 00 90

Weitere Informationen: frc.ch



Gerste:

- **Produktion:** Traditionell in der Schweiz bis in die Täler des Wallis und Graubündens angebaut, allerdings meist an Nutztiere verfüttert.
- **Nährwert:** reich an Beta-Glucan, einige Sorten sind so reich an Beta-Glucan, dass eine gesundheitsbezogene Angabe genehmigt wurde; enthält Gluten; reich an B-Vitaminen, Folsäure und Magnesium; enthält mehr Kalium als Weizen.
- **Verwendung:** Mehl zur Anreicherung von Brot mit Beta-Glucan, Flocken für Bircher und Crumble, polierte Körner für traditionelle Suppen oder als Risotto.



Hafer:

- **Produktion:** Ein gut an das gemässigte Klima angepasstes Getreide, das traditionell in der Schweiz angebaut wird; allerdings werden nur 5% des Nahrungsmittelbedarfs gedeckt.
- **Ernährung:** Enthält mehr Fett als Weizen; reich an Ballaststoffen, Vitaminen B6, B2 und B1, Magnesium, Eisen und Zink; der Nackthafer ist besonders reich an Beta-Glucan; im Prinzip ist Hafer glutenfrei, aber nur ein speziell gekennzeichnetes Produkt ist garantiert.
- **Verwendung:** Als ganzes Korn als Risotto, geschrotet für Suppen; Haferflocken entstehen aus ganzen oder geschroteten Körnern, die erhitzt und gepresst werden.



Weizen:

- **Produktion:** Hartweizen (*Triticum durum*), der in wärmeren Klimazonen wächst, ist die Grundlage für Teigwaren; Weichweizenmehl (*Triticum aestivum*) wird zur Herstellung von Brot und Backwaren verwendet; 60,3 % des Bedarfs werden in der Schweiz produziert; Agroscope Changins unterhält eine grosse Sammlung von mehr als 5'000 Weizensorten, darunter lokale und regionale Spezialitäten wie Rouge de Gruyère, dessen Stroh sich zum Flechten eignet.
- **Ernährung:** Das ganze Korn, also das Vollkornmehl (CH Typ 1900, F Typ 150), ist reich an Ballaststoffen, Vitamin B1 und Folsäure und enthält Magnesium; die Keimung erhöht den Gehalt an Vitamin B1 und B2, Folsäure und Lysin und verbessert die Verfügbarkeit von Eisen und Zink.
- **Verwendung:** Mehl, Griess, geschrotet, Flocken und ganze Körner; Weizen ist ideal für Brot und Gebäck.



Reis:

- **Anbau:** Das aus Asien stammende Getreide wird auf allen Kontinenten angebaut, in Europa insbesondere in Italien, Frankreich und Spanien und seit 20 Jahren auch im Maggia-Delta im Tessin.

- **Ernährung:** Brauner Vollkornreis enthält Vitamine, Mineralstoffe und natürliche Ballaststoffe in seiner Hülle; bei Parboiled-Reis werden die Vitamine und Mineralstoffe in das Korn gepresst, das dann poliert wird, das weiße Korn hat kaum noch Ballaststoffe; Reis enthält Vitamin B1, Folsäure, Magnesium und Zink.

- **Verwendung:** Das ganze Korn wird zu vielen Spezialitäten verarbeitet, von Sushi über Risotto bis hin zu kantonesischem Reis oder Milchreis; gepuffter Reis als Frühstückszerealien oder in Reiswaffeln.



Mais:

- **Produktion:** Mais wird seit 500 Jahren südlich der Alpen (Tessin, Miso, Val Poschiavo) sowie in Graubünden und im Wallis angebaut. Zu den zahlreichen lokalen Sorten gehören der rote Mais aus dem Tessin und der traditionelle Ribelmals aus dem Rheintal, der mit einer GUB/AOP ausgezeichnet ist. Heute wird der meiste Mais, der im Flachland angebaut wird, als Futtermittel verwendet.

- **Ernährung:** glutenfrei, relativ reich an Fett und den Vitaminen B1, E und Betacarotin; enthält mehr Ballaststoffe als Reis, ein weiteres wichtiges glutenfreies Getreide.

- **Verwendung:** Polenta, Ribel, Auflauf.



Hirse

- **Produktion:** Getreidefamilie mit einem Dutzend Sorten; Nischenproduktion in der Schweiz.

- **Ernährung:** Glutenfrei; reich an Vitamin B6, Magnesium und Eisen; die äußere Schicht kann Oxalate und Phytate enthalten, die durch Kochen denaturiert werden müssen.

- **Verwendung:** Flocken und ganze Körner, die relativ schnell gekocht sind; um Bitterkeit zu vermeiden: vor dem Kochen gut abspülen.



Roggen:

- **Produktion:** 76,8 % des Bedarfs werden in der Schweiz auf etwa 3 % der Brotgetreideanbaufläche erzeugt; dank seiner Fähigkeit, Kälte und Trockenheit zu widerstehen, wird er in der Schweiz seit den Römern in den Alpentälern bis auf 2000 m Höhe angebaut und jetzt im Walliser Roggenbrot GUB/AOP wiederbelebt.

- **Ernährung:** Das ganze Korn, d.h. das Vollkornmehl, ist reich an Ballaststoffen, Vitamin B1 und Folsäure, liefert Kalium, Magnesium, Eisen und Zink; mit Gluten; enthält sättigungsfördernde Pentosane.

- **Verwendung:** Roggenbrot oft mit Weizenanteil, geschrotet im Eintopf, Vollkorn mit Einweichen.



Amaranth

- **Produktion:** Pseudogetreide aus Mittel- und Südamerika, Anbauversuche beginnen auch in der Schweiz (Genf).

- **Ernährung:** Reich an Eiweiß (ca. 14%), aber glutenfrei, reicher an Lysin als Weizen, sowie an Vitamin B2, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink, Eisen.

- **Verwendung:** Die winzigen ganzen Körner als Beilage oder in der Suppe kochen.



Quinoa

- **Produktion:** Pseudogetreide der Gattung Chenopodium aus Südamerika - wird aber jetzt auch in Europa (Frankreich) und in der Schweiz angebaut.

- **Ernährung:** Reich an Protein (ca. 12%), aber glutenfrei, reicher an Lysin als Weizen, enthält Kalium und Magnesium, weniger Ballaststoffe als Vollkorn.

- **Verwendung:** Gründlich abspülen, um die bitteren Saponine von der Oberfläche des Korns zu entfernen. Quinoa kann wie Reis gekocht werden als Beilage, in Salat oder Suppe, als Flocken oder gepoppt wie Popcorn. Für Kleinkinder nicht empfohlen (Saponine).

Was bringt Vollkorn?

Das Wichtigste auf einen Blick

Eine aktuelle Untersuchung zeigt, dass Vollkornprodukte das Risiko für Diabetes und Darmkrebs senken können. Anders als Weißmehlprodukte enthalten sie das ganze Korn und damit alle wertvollen Inhaltsstoffe: In Vollkornlebensmitteln stecken zum Beispiel rund viermal mehr Mineralstoffe als in Weißmehlprodukten. Der Grund: Im Weißmehl steckt nur der Mehlkörper.

Muss es immer Vollkorn sein?

Vollkorn zu essen lohnt sich: Schon eine Scheibe Vollkornbrot oder eine Schale Müsli (Vollkornflocken) kann dabei helfen, Risiken für Krankheiten zu senken. Ob Brot, Brötchen, Nudeln, Reis oder Plätzchen: Je mehr Weißmehlprodukte man durch Vollkornlebensmittel ersetzt, umso besser.

Wie erkennt man Vollkorn im Laden?

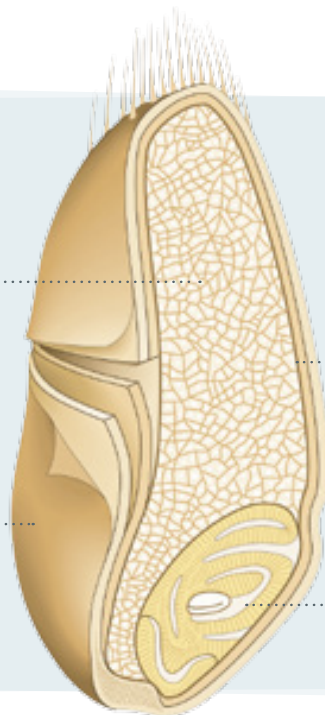
Nur wo Vollkorn draufsteht, ist es drin. Vollkornbrot enthält mindestens 90 Prozent Vollkornmehl. Dunkle Brotfarbe kann hingegen von färbendem Malz oder Karamellsirup stammen. Auch ganze Körner im Brötchen bedeuten nicht, dass es aus Vollkorn ist.

Wie bewahrt man Vollkornbrot auf?

Vollkornbrot hält im Brotkasten aufbewahrt je nach Sorte vier bis neun Tage statt nur ein bis drei Tage wie das Weißbrot. Wer das Gefäß wöchentlich mit Essigwasser auswischt, beugt Schimmel vor. Brötchen und Co. bleiben in einer Papiertüte für kurze Zeit knusprig.

Der **Mehlkörper** enthält Eiweiß und eine Menge Kohlenhydrate in Form von Stärke. Beide liefern dem Körper Energie.

Die **Schale** besteht aus Ballaststoffen. Sie machen lange satt, halten den Darm gesund und beugen Übergewicht vor.



Die feine **Aleuronschicht** sitzt zwischen Mehlkörper und Schale. In ihr verbergen sich die meisten der Vitamine und Mineralstoffe des Getreidekorns.

Der **Keimling** versorgt den Körper mit wertvollem pflanzlichem Fett, Vitaminen und Mineralstoffen.

Längsschnitt eines Weizenkorns