

ZU WEISSMEHLPRODUKTEN

Liebe Kunden,

die Entscheidung, unser Brot- und Brötchensortiment mit weißmehlanteiligen und reinen Weißmehlprodukten zu ergänzen, kam aufgrund von Erkenntnissen in der Ernährungswissenschaft, die den klassischen Vollwertgedanken ‚Je unverarbeiteter, desto gesünder‘ in einigen Punkten kritisch beleuchten.

Grundsätzlich ist das Getreidekorn ein Samen. Dieser ist dazu bestimmt, eine neue Pflanze zu werden. Die Natur hat dem Korn daher eine Reihe natürlicher Abwehrstoffe (**Antinutritiva**, z.B. Bitterstoffe etc...) mitgegeben, die Mikroorganismen, Insekten, Tieren und auch den Menschen davon abhalten sollen, das Korn zu verspeisen. Manche Tiere haben z. B. mehrere Mägen oder einen Kropf, und können dadurch die Getreidekörner gut aufschließen. Füttert man jedoch das dem Menschen engerverwandte Schwein übermäßig mit Getreide, insbesondere Roggen, reagiert es mit Wachstumsschwierigkeiten.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei das **Phytin** bzw. die **Phytinsäure** in den Samen. **Phytin** ist die pflanzliche Speicherform von Energie. Während der Keimung wird es verbraucht. Werden ‚unbehandelte‘* Getreidekörner oder daraus hergestellte Produkte vom Menschen verspeist, behindert **Phytin** die Aufnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen, insbesondere Eisen, Calcium und Zink, mutmaßlich auch die Aufnahme von Vitamin B1.

Das **Phytin** befindet sich vor allem in den äußeren Randschichten (**Aleuronschicht**) und im Keimling des Getreidekorns. Dort befinden sich auch andere Substanzen, die, sofern das Getreidekorn nicht ‚behandelt‘ wird, auf die Verdauung des Menschen störend wirken, indem sie die Aufnahme von Nährstoffen behindern.

1.) Während einer Sauerteig- bzw. Backfermentierung von Vollkornmehlerzeugnissen wird das **Phytin** vollständig abgebaut. Deshalb gehören versäuerte Vollkomprodukte zu den besonders empfehlenswerten Nahrungsmitteln. Sie liefern verwertbare Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe.

2.) Bei unversäuerten Vollkomprodukten, wie z.B. Frischkornbrot, Vollkornflocken, Weizenkleieprodukten und Vollkornhefegebäck, ist das **Phytin** aus dem Samenkorn nahezu noch vollständig erhalten. Solche Nahrungsmittel können in Abhängigkeit von Zeit und Menge zu den oben beschriebenen Mineralmangelsituationen führen, sie haben jedoch aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes eine verdauungsregulierende, abführende Wirkung. Durch den Zusatz von Vitamin C (**Ascorbinsäure**), Zitronensaft oder säuerlichem Obst zum Frischkornbrot oder Müsli wird das **Phytin** in Abhängigkeit von Zeit und Säuerung abgebaut. Dadurch erhält man wieder Lebensmittel, die ernährungsphysiologisch besonders empfehlenswert sind (Kategorie 1).

3.) Beim Weißmehl wurden die **phytinhaltigen** äußeren Randschichten des Kornes entfernt. Daraus hergestellte Hefegebäcke, wie z.B. Brötchen etc., entziehen dem Körper während der Verdauung zwar keine Mineralien, dafür liefern sie jedoch auch weniger Ballaststoffe und Vitamine; bestimmte Vitamine werden sogar vermehrt für deren Verdauung benötigt.

Versäuerte Vollkomprodukte (1.) sind ernährungsphysiologisch betrachtet den Produkten der Kategorie 2.) und 3.) vorzuziehen. In Maßen genossen werden Sie aber auch durch keine der beiden Varianten in eine echte Mangelsituation geraten. Am Besten bekömmlich ist das 100% aufgeschlossene **Essener Brot**.

* = Behandlung entspricht hier einer Versäuerung z.B. durch ein traditionelles Sauerteigverfahren.

