

Kleine Lebensmittelkunde: Getreide und Mehl

Getreide ist eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel. Es wird zu Mehl verarbeitet und daraus wird Brot gebacken. Getreideflocken erfreuen sich als Müsli großer Beliebtheit und kleine Kinder bekommen am Nachmittag einen Getreide-Obst-Brei und als Abendmahlzeit einen Getreide-Milch-Brei. Früher waren Graupen ein wichtiges Nahrungsmittel. Sie bestehen aus geschälten, polierten Gerste- oder Weizenkörnern und können ähnlich wie Reis zubereitet werden. Graupen liefern Magnesium, Phosphor, Kupfer, Mangan und Zink. Außerdem dient Getreide als Viehfutter und man gewinnt Alkohol (Korn) daraus. Bei uns werden hauptsächlich Weizen, Gerste, Roggen und Hafer angebaut. Dinkel ist eine alte Kultursorte, die nur einen geringen Ertrag liefert aber auf sehr kargen Böden gedeiht. Dinkel wird z.B. auf der Schwäbischen Alb angebaut. Er enthält relativ viel Eisen. Unreife geerntete Dinkel wird als Grünkern bezeichnet.

Das Getreidekorn ist eine harte trockene Samenfrucht, die viel Kohlenhydrate in Form von Stärke enthält. Ein Getreidekorn besteht aus der äußeren Frucht- und Samenschale. Sie enthält viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Darunter liegt die Aleuronschicht, die ebenfalls viele Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß enthält. Im Keimling ist zusätzlich Fett enthalten. Den Großteil des Kornes nimmt der Mehlkörper ein. Er enthält Stärke und Eiweiß. Bei Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste wird dieses Eiweiß als Klebereiweiß oder Gluten bezeichnet. Wer an einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) leidet, muss auf glutenfreies Getreide wie Mais, Reis, Hirse oder Hafer ausweichen. Getreide liefert



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

relevante Mengen an B-Vitaminen, Vitamin E, Carotinoiden, Folsäure, Calcium und Phosphor.

Für Mehl gilt in Deutschland eine DIN-Norm für Erzeugnisse aus Weizen, Roggen und Dinkel, die den Mineralstoffgehalt in mg je 100 g Mehl angibt. Im Handel sind Type 405 bis 1500 und Vollkornmehle. Vollkornmehle werden mit Schale verarbeitet und enthalten damit den maximalen Mineralstoffanteil. Sie werden nicht typisiert. Je höher die Typenbezeichnung, desto höher ist der Schalenanteil und entsprechend mehr Mineralstoffe sind enthalten. Type 405 und 550 sind Haushaltsmehle mit guten Backeigenschaften für Brötchen, Kuchen und Feingebäck. Type 1700 dagegen ist Schrot für entsprechend kräftige Brote. Weizenmehl kann man 1:1 gegen Dinkelmehl austauschen. Das Gebäck wird etwas kompakter und schmeckt leicht nussig. Man muss allerdings etwas mehr Flüssigkeit zugeben als zu einem reinen Weizenmehlteig.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**