

Brot: Wie Sie echtes Vollkornbrot erkennen

Dunkles Brot ist stets gesund, helles Brot immer das ungesunde. Das ist die landläufige Meinung. Doch ist ein Brot mit Sonnenblumenkernen bereits Vollkorn? MEINE VITALITÄT erklärt, wie Sie ein echtes Vollkornbrot erkennen, was im Brot wirklich enthalten ist und welche Bäcker noch selbst backen.

25.02.2016 - von Sabrina Bardas

Haben Sie in der Bäckerei schon einmal nach einem Vollkornbrötchen gefragt? Sie bekommen die abenteuerlichsten Sachen angeboten: von „Nehmen Sie das, das ist mit Dinkel“ über „Hier sind Sonnenblumenkerne drauf“ oder „Das ist mit Leinsamen“. Was bedeutet also Vollkorn genau?

Kurze Mehlkunde

Beim Mehl gibt es verschiedene Mehltypen – egal, ob das Getreide Roggen, Weizen oder Dinkel ist. Die Mehltypen bezeichnen den Ausmahlungsgrad des Getreides, den verbleibenden Schalenrest und damit die Menge an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen, die noch im Mehl stecken. Sie befinden sich sehr viel in der Mittel- und Außenschicht des Getreidekorns, viel weniger aber im Stärkekern. Wenn ein Getreide wie Weizen gemahlen und dann sehr stark ausgesiebt wird, dass fast nur noch der Mehlkörper zurückbleibt, hat man ein Weißmehl (Type 405 oder 550). Siebt man nicht aus, hat man ein Vollkornmehl (typenlos, aber entspräche Type 1700-1800). Siebt man ein bisschen, bekommt man eine Zwischenstufe, die Mehltypen 1050. Diese Zwischenstufe schmeckt noch nicht sonderlich „vollkornig“ und ist auch gut für die meisten Backwaren verwendbar, hat aber zweieinhalb Mal so viel Mineralstoffe als ein Weißmehl Typ 405. Die Rechnung ist denkbar einfach: Die Mehltypen 1050 hat pro 100 Gramm Mehl mehr als doppelt so viele Mineralien als die Mehltypen 405 (Weißmehl).

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/26>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Der Vollkorn-Schwindel

Oft wird Weißmehl nur mit Malz braun gefärbt, Körner dazu gemischt und als Mehrkornbrot verkauft. Mehrkornbrot bedeutet aber nur, dass mehrere Sorten Mehl verwendet wurden, in Wirklichkeit ist es nichts anderes als „gefärbtes Baguette“ mit viel weniger Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Fazit: Möchten Sie beim Bäcker nicht nur „Körner drauf“, sondern echtes Vollkornmehl in Ihrem Brot oder Brötchen, fragen Sie nach der Mehltyp, die verarbeitet wurde. Je höher die Nummer, desto „vollkorniger“ ist es.

Weitere Informationen:

Lesen Sie hier: Ist Brot aus dem Supermarkt genauso gut wie vom Bäcker?

Rezept: Spanischer Brotsalat

Buchtipps: Brot backen: Wie das aus dem Ofen duftet (GU Küchenratgeber, 8,99€)