



Reha-Zentrum Passauer Wolf

# Brot: Voll lecker, voll gesund, Vollkorn!

Mit mehr als 300 Sorten kann die Bundesrepublik die größte Brotvielfalt weltweit aufweisen. Das Angebot reicht von traditionellen Roggen- und Weizenmischbroten über Weißbrot bis hin zu den diversen Vollkornbroten oder Spezialbroten mit und ohne Körnern. Auch Brote mit einer Zusatzportion Ballaststoffen oder geringerem Kalorien- oder Natriumgehalt sind am Markt erhältlich.

Bei vielen Menschen sind die hellen Brotsorten wie Ciabatta, Baguette und Toastbrot sehr beliebt, aber auch Vollkornbrote erfreuen sich großer Beliebtheit, und das aus gutem Grund: Vollkornbrot enthält hohe Anteile von Ballaststoffen und bis zu fünfmal mehr Vitamine und Mineralien – wie Eisen oder Vitamin B1 – als die hellen Brotsorten. Durch den hohen Ballaststoffgehalt macht es einfach schneller und länger satt, das Stuhlvolumen wird erhöht und damit die Darmtätigkeit angekurbelt. Voll-

kornbrot hilft den Cholesterinspiegel und auch den Blutdruck zu senken, und auch die Blutzuckerkurve wird ebenfalls positiv beeinflusst. Allerdings benötigen die Ballaststoffe entsprechend Flüssigkeit um ordentlich aufquellen zu können – vergessen Sie deshalb also das Trinken nicht.

Wenn Sie sich also gesund ernähren wollen, sollten Sie auf Vollkornbrot nicht verzichten. Doch auch hier ist eine gesunde Portion Skepsis angebracht, denn nicht alles, was dunkel ist und ein paar Körner enthält, ist gleichzeitig ein Vollkornbrot oder -brötchen. Ein Vollkornbrot darf sich erst so nennen, wenn es bei Weizen- und Roggensorten mindestens zu 90 Prozent aus Vollkorn besteht. Beim Bio-Vollkornbrot sind sogar 100 Prozent vorgeschrieben. In Vollkornbrot sind neben den wertvollen Keimlingen auch die Randschichten des Kornes enthalten.

Bei vielen Vollkornbroten bzw. -brötchen wird oftmals mit Auszugsmehlen gebacken und die dunkle Farbe ganz legal durch den Zusatz von Malz oder Zuckercouleur erzielt. Auch das Vorhandensein von verschiedenen Körnern und Bezeichnungen wie „Mehrkorn“, „Kraftkorn“ oder „Körnerbrot“ sagen nichts über den Vollkorngehalt aus. Häufig werden helle Mehle verwendet und Körner und Saaten, wie etwa Sonnenblumenkerne, Sesam oder Leinsamen, hinzugefügt. Das schmeckt zwar gut, hat aber noch lange nicht den gleichen Nährwert wie tatsächliches Vollkornbrot.

### HIER EIN BEWÄHRTES REZEPT AUS UNSERER LEHRKÜCHE

**Roggenbrot mit Sonnenblumenkernen (ergibt 20 Scheiben):**

400 g Roggenvollkornmehl  
250 g Weizenvollkornmehl  
15 g Sauerteigextrakt  
1 Pck. Trockenhefe  
1 TL Honig  
2 TL Meersalz  
100 g Sonnenblumenkerne  
500 ml Wasser

Alle Zutaten mit ca. 500 ml lauwarmen Wasser mischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals gut durchkneten und erneut 45 Min. gehen lassen. Den Teig mit feuchten Händen zu einem Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Um eine schöne Kruste zu bekommen, ein feuerfestes Gefäß mit heißem Wasser mit auf das Blech stellen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft 180°C) 50 bis 60 Min. backen.



**Andrea Ritter**  
Diätassistentin im Reha-  
Zentrum Passauer Wolf

Für all diejenigen, die sich nicht für die schweren Vollkornbrote aus Vollkornschrot mit zahlreichen Körnern begeistern können, gibt es auch fein gemahlene und hellere Sorten. Diese schmecken auch kleinen Kindern hervorragend und sind für ältere Menschen gut verträglich.

Ein weiterer Vorteil des Vollkornbrots ist seine lange Haltbarkeit: Richtig verpackt hält es bis zu 9 Tagen, helles Weizenmischbrot wird dagegen schon nach 3 bis 5 Tagen alt. Mit Hefe gebackene Brote trocknen schneller aus als Sauerteigbrote. Allerdings gehört Brot nicht in den Kühlschrank. Aufbewahrt wird Brot am besten in Kunststoffbeuteln oder im Brotkasten, der regelmäßig von Körnern befreit und mit Essig ausgewischt werden sollte. Hat sich Schimmel gebildet, dann ist das der

falsche Zeitpunkt zum Sparen. Werfen Sie dann das ganze Brot weg, denn die Sporen können sich schon ausgeweitet und Gift gebildet haben, ohne dass dies mit bloßem Auge erkennbar ist. Wer dies verhindern möchte, kann das frische Brot aber auch in Scheiben schneiden, diese einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Wer sein Brot selbst backen möchte, sollte nicht auf die diversen Brotbackmischungen zurückgreifen, da in diesen oftmals einiges an Zusatzstoffen enthalten ist. Eine sehr große Auswahl an verschiedenen Vollkornmehlen ist im gut sortierten Einzelhandel erhältlich. Beachten Sie allerdings, dass Vollkornmehl möglichst frisch verarbeitet werden sollte, da es auf Grund des Fettgehalts im Keimling schneller verdirbt. Lagern Sie deshalb Vollkornmehl immer kühl und dunkel.

# Herzlich willkommen im Hotel Summerhof



Gesundheit tanken und sich einmal so richtig erholen – dafür bietet das Hotel Summerhof ideale Bedingungen. Unser Komforthotel ist über einen Bademantelgang direkt mit der Wohlfühltherme verbunden und liegt ruhig im Herzen des Kurortes Bad Griesbach-Therme. Halbpension mit Wahlmenü möglich, kein EZ- oder Saisonzuschlag, Sauna/Sanarium kostenfrei. Gerne schicken wir Ihnen unseren Hotelprospekt mit Pauschalangeboten zu.



Thermalbadstraße 6  
94086 Bad Griesbach-Therme  
Telefon 08532 – 27 3737  
rezeption@hotel-summerhof.de  
www.hotel-summerhof.de

★ ★ ★  
Direkt an der Wohlfühltherme  
*Summerhof*  
Bad Griesbach-Therme