**Informationsmaterial vom 26.07.2018**

# Wie gesund ist Getreide?

**Für Milliarden von Menschen bildet Getreide die Ernährungsgrundlage. Doch Weizen, Roggen, Reis oder Mais machen nicht nur satt, sie haben auch Einfluss auf unsere Gesundheit. Mit der Auswahl der richtigen Getreideprodukte können wir viel für einen fitten Darm und ein gesundes Herz tun – und sogar Krankheiten wie Diabetes vorbeugen.**

Erste Spuren des Anbaus von Getreide haben Forscher in Siedlungen gefunden, die 23.000 Jahre alt sind. Vor ungefähr zwölftausend Jahren begann dann der Siegeszug des Ackerbaus. Wildwachsende Süßgräser wie **Hafer**, **Gerste** oder **Emmer**, deren Körner zuvor mühsam gesammelt werden mussten, wurden nun auf Feldern gezielt angebaut. Die Menschen wurden sesshaft, Getreide zur Lebensgrundlage. Zunächst wurde es als Brei aus zerriebenen Körnern gegessen, später zu Fladen oder Brot gebacken.

## Die Rückkehr der alten Sorten

Die heute verbreiteten Getreidesorten sind das Ergebnis langjähriger Zucht, um hohe, stabile Erträge einfahren zu können. Doch Urgetreidesorten wie **Dinkel** oder **Emmer** feiern seit einiger Zeit ein Comeback – vor allem im Bio-Anbau. Dinkel ist ein Vorläufer des Weizens, schmeckt auch als Vollkornmehl vergleichsweise mild. „Dazu kommt – Dinkel ist in den meisten Fällen auch bekömmlicher als normaler Weizen“, sagt „Hauptsache Gesund“-Ernährungsexpertin Nicole Lins. Allerdings neigt Dinkelgebäck schneller zum Austrocknen. Emmer ist ebenfalls mit Weizen verwandt. Emmer-Brot schmeckt besonders herzhaft und nussig, außerdem eignet sich das Urgetreide auch zum Bierbrauen.

## Vorteil Vollkorn

Bis ins 19. Jahrhundert war praktisch jedes Mehl ein Vollkornmehl. Das heißt, in der Mühle wurde immer auch der Keim und die Hülle des Korns vermahlen. Nachteil – dieses Mehl war durch das im Keim enthaltene Öl nicht gut lagerfähig. Das änderte sich mit dem Aufkommen des Auszugsmehls, bei dem die ballaststoffreichen Randschichten und der Keim im Produktionsprozess entfernt wurden. Das heutige Weißmehl wurde zum Standard.

Allerdings verzichtet man so auf die Vorzüge des vollen Korns. Denn gerade in den Randschichten verstecken sich Inhaltsstoffe wie Magnesium, Eisen und Chrom, außerdem ein Großteil der im Korn enthaltenen Vitamine B1 und E. Ganz zu schweigen von den Ballaststoffen. Diese unterstützen nämlich unsere Darmtätigkeit. Wenn genügend Flüssigkeit vorhanden ist, quellen sie auf, füllen den Magen und sorgen so für anhaltende Sättigung und für Bewegung im Verdauungstrakt.

Studien zeigen inzwischen, dass Vollkornprodukte nicht nur für unsere Darmgesundheit einen entscheidenden Einfluss haben. Sie beugen auch Herz-Kreislauf-Leiden vor.

### Krank durch Weizen?

Viele Menschen sehen heute Weizen, der in Feingebäck, hellen Broten, aber auch in vielen Fertiggerichten steckt, mit wachsendem Misstrauen. Nicht nur, weil das meist verwendete Weißmehl sehr viele Kohlenhydrate und damit sehr viel Energie liefert. Weizen wird häufig auch dafür verantwortlich gemacht, wenn unser Körper mit Krankheitszeichen auf Getreide reagiert. Unstrittig ist – viele Menschen vertragen keinen Weizen.

## Drei Krankheitsbilder

Die Ernährungsmedizin unterscheidet heute zwischen drei Krankheitsbildern, die durch Weizenbestandteile ausgelöst werden können. Das bekannteste ist die **Zöliakie**. So bezeichnen Mediziner eine Autoimmunkrankheit, hervorgerufen durch das Klebereiweiß Gluten im Weizen. Gluten führt bei den Betroffenen zu einer heftigen Reaktion des körpereigenen Abwehrsystems. Dabei werden die empfindlichen Darmzotten zerstört. Folge: Verdauungsbeschwerden, Nährstoffmangel, manchmal aber auch Migräne und psychische Erkrankungen. Eine Heilung ist nicht möglich. Zöliakie-Patienten müssen ein Leben lang auf alle Nahrungsmittel verzichten, die auch nur einen geringen Anteil Weizen enthalten.

Durch Gluten, aber auch durch andere Weizeneiweiße kann es zu einer ***Weizenallergie*** kommen. Die Beschwerden sind unterschiedlich – manchmal ist die Haut betroffen, manchmal das Verdauungssystem. Mitunter ist auch die Lunge beteiligt. Weil Bäcker häufiger unter solch einer Allergie leiden als andere Berufsgruppen, wird dann auch von „Bäckerasthma“ gesprochen.

Das dritte mit Weizen verbundene Krankheitsbild – die ***Weizensensitivität***. Davon könnten bis zu fünf Prozent der Deutschen betroffen sein. Bisher ist nicht vollkommen klar, welche Weizen-Bestandteile dafür verantwortlich sind. Neben dem Gluten stehen andere Weizen-Eiweiße sowie bestimmte im Getreide enthaltene Kohlenhydrate unter Verdacht, die so genannten FODMAPS. Solch eine Überempfindlichkeit lässt sich, anders als eine Allergie, nicht eindeutig durch Tests oder Blutuntersuchungen nachweisen. Ärzte raten dann, versuchsweise auf Weizenprodukte zu verzichten. Stellt sich eine Besserung ein, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass man es mit einer Weizensensitivität zu tun hat.

## Brotkrusten – besonders gesund?

Eigentlich ist sie das Schönste beim Brot – die knusprige, dunkle Kruste. Sobald das Brot etwas älter wird, schneiden viele sie ab. Doch damit bringen sie sich möglicherweise um einige gesundheitswirksame Inhaltsstoffe, die vor allem in der Kruste stecken. Wissenschaftler aus Halle sind gerade dabei, diese Stoffe, die so genannten verzuckerten Eiweiße oder ***AGE***, genauer zu erforschen. Die Hoffnung: Die Stoffe könnten das Abwehrsystem unserer Zellen besser auf Stresssituationen einstellen, zum Beispiel auf eine Erkrankung oder eine anstrengende Operation.

## Hat „Super-Getreide" wirklich Superkräfte?

Sie liegen im Trend: Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen oder Chia-Samen. Körnerpflanzen, die häufig als „Super Grains", also „Super-Getreide" gerühmt und denen ein besonders günstiger Einfluss auf unsere Gesundheit nachgesagt wird. Botanisch handelt es sich jedoch nicht bei allen dieser Pflanzen um Getreidesorten.

**Hirse**, immerhin, ist ein klassisches Getreide, das langsam wieder an Beliebtheit gewinnt, nachdem es lange Zeit vor allem als Vogelfutter bekannt war. Hirse punktet mit einem besonders hohen Mineralstoffgehalt: Fluor, Phosphor, Schwefel, Magnesium, Kalium, Zink. Auch Kieselsäure ist enthalten, weswegen Hirse für schönes Haar und kräftige Nägel sorgen soll. Hirse kann als Brei zubereitet werden oder ähnlich wie Risotto mit heißer Brühe – mancher spricht dann auch von „Hirsotto".

**Quinoa** (sprich: Kinoa) wiederum ist kein Getreide. Die ursprünglich in Nordamerika beheimatete Pflanze gehört nicht zu den Gräsern, sondern zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Die Samenkörner, die es in unterschiedlichen Farben gibt, bieten reichlich Eiweiß sowie Mineralstoffe wie Phosphor, Kalium oder Magnesium – mehr als bei bekannten Getreidesorten. Gluten enthalten die meisten Quinoa-Sorten dagegen nicht.

Auch **Amaranth** wird als so genanntes „Pseudogetreide" bezeichnet. Genau wie Quinoa zählt auch Amaranth zu den Fuchsschwanzgewächsen, die viele vielleicht als Zierpflanze aus dem Garten kennen. Amaranth dürfte vor allem für Menschen interessant sein, die Probleme mit dem Weizeneiweiß Gluten haben. Denn Amaranth enthält nichts davon. Dafür das wichtige Eiweiß Lysin sowie Eisen und Zink. So bereichert Amaranth besonders die vegetarische Ernährung.

**Chia-Samen** stammen ebenfalls nicht aus Getreide-Ähren, sondern von einer Salbeipflanze. Ihre Vorzüge sind ihr hoher Gehalt an Eiweißen und Fettsäuren, außerdem bieten Chia-Samen viele Ballaststoffe sowie Kalzium und Eisen. Ernährungsexperten sind dennoch zurückhaltend, wenn es um die Einschätzung des vermeinlichen „Superfoods" Chia geht. Zum einen kann ein übermäßiger Verzehr der Samen zu unwillkommenen blutverdünnenden Wirkungen führen, weil damit der Effekt bestimmter Medikamente verstärkt wird. Zum anderen bieten heimische Saaten wie etwa Leinsamen ein ähnliches Profil an Inhaltsstoffen – und sind preiswerter.

## Hafer – was steckt drin?

Hafer ist das Lieblingsgetreide unserer Ernährungsexpertin Nicole Lins – sie sieht Hafer als unterschätztes Super-Food. Tatsächlich hat Hafer, verglichen mit anderen Getreidesorten, zahlreiche Vorzüge. Beispiel: die enthaltenen Beta-Glucane, das sind bestimmte Ballaststoffe. Beta-Glucane sorgen für lang anhaltende Sättigung und können, weil sie den Blutzucker senken, sogar bei Diabetes helfen. Hafer ist zudem in der Lage, den Cholesterinspiegel nach unten zu regulieren. Und: Das Getreide unterstützt auch den Schutz der Darmschleimhaut.

## Nicole Lins' Rezept für Mediterranen Brotsalat

**Zutaten** (für 4 Portionen):
-200 g Vollkorn-Baguette oder Vollkornbrot
-5 EL Olivenöl
-1 Knoblauchzehe nach Belieben
-150 g Kirschtomaten
-1 Gurke
-1 rote Zwiebel
-100 g Feta
-1 EL Rotweinessig
-2 TL Honig
-Salz, Pfeffer
-100 g schwarze Oliven
-2 Stiele Petersilie
-¼ Bund Thymian
-1 Zweig Rosmarin

**Zubereitung**
Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Baguette oder Vollkornbrot in dünne Scheiben schneiden. Wer mag, kann es mit Knoblauch einreiben und dann mit 1 – 2 EL Öl bestreichen. Auf einem Blech im Ofen auf der mittleren Schiene 10 –
12 Minuten goldbraun rösten. Vollkornbrotscheiben können auch im Toaster geröstet werden.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Gurke ggf. schälen und mit Hilfe eines Löffels entkernen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Feta grob würfeln. 3 EL Öl, Rotweinessig und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Geröstetes Brot, Kirschtomaten, Gurke, Zwiebeln und Feta zusammen mit schwarzen Oliven mischen. Petersilienblättchen, Thymian und Rosmarin grob hacken. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen. Salat mit etwas Petersilie dekoriert servieren.

Wer den Salat vorbereiten möchte, gibt die gerösteten Brotscheiben immer erst kurz vor dem Servieren dazu. So bleiben sie schön knusprig.

## Overnight-Oats

Langschläfer, Morgenmuffel und Gesundheitsinteressierte aufgepasst: Mit Overnight-Oats spart man morgens richtig viel Zeit und bleibt gesund. Dieses Frühstück wird schon am Abend vorher zubereitet. Morgens reicht dann ein Griff in den Kühlschrank.

Über Nacht entsteht aus Haferflocken und Milch oder Joghurt ein leckerer und gesunder Brei, der vor allem durch seine Toppings besticht. Die Konsistenz erinnert dabei an ein Porridge, nur eben kalt. Doch wie macht man Overnight-Oats?

Overnight-Oats - Grundrezept für ein Glas á 500 ml:
Zutaten (1 Person):

- 4 gehäufte EL Haferflocken (40 g)
- 100 ml Milch
- 3 EL Joghurt
- Früchte, Nüsse und Kerne nach Belieben
- Honig nach Geschmack

Zubereitung
Die Haferflocken mit der Milch und dem Joghurt in ein Glas (Einwegglas) geben. Obst nach Belieben klein schneiden. Nach Wahl mit Nüssen oder Samen mischen. Dann auf die Haferflockenmasse verteilen. Je nach Geschmack etwas Honig darauf träufeln und das Ganze zugedeckt für eine Nacht in den Kühlschrank stellen.

Das Grundrezept für Overnight Oats ist ganz einfach und lässt sich vielfältig variieren. Beispielsweise kann die Milch durch Sojamilch, Mandelmilch, Schokomilch oder sogar Orangensaft ersetzt werden. Statt Haferflocken können Haferfleks oder Dinkelflocken genommen werden.

An Obst ist alles erlaubt, was schmeckt! Äpfel, Bananen, Heidelbeeren, Erdbeeren, Kirschen oder Pfirsiche – am besten je nach Saison!

Zitrusfrüchte lassen Milch und Joghurt gerinnen, diese daher erst frisch vor dem Verzehr hinzugeben.

Ist kein frisches Obst im Haus, kann auch tiefgefrorenes Obst verwendet werden.

## Frischkornbrei

Für den vollwertigen Frischkornbrei braucht es frisches, keimfähiges Getreide. Dieses wird am Vorabend in der Getreidemühle geschrotet und über Nacht in Wasser eingeweicht. Dabei bilden sich die Enzyme, die zur optimalen Verwertung der Nährstoffe im Organismus nötig sind.

Für eine Portion Frischkornbrei:
2 EL Getreide (etwa Dinkel, Weizen, Gerste oder Roggen) grob schroten. Rühren Sie vier Esslöffel Wasser darunter, decken Sie die Mischung zu und lassen Sie diese über Nacht ziehen.

Ergänzen Sie Ihren Frischkornbrei mit 200 g Joghurt, einem Teelöffel Honig, einem geraspelten Apfel und etwas Banane. Geben Sie einen Esslöffel Leinsamen oder Nüsse und etwas Zitronensaft hinzu.

**„Hauptsache Gesund"-Journal** zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 3500 3500

**Anschrift:**
MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

**unsere nächste Sendung am 02.08.2018**

**„Hauptsache Gesund"–extra: Thema Honig**