

Brot, Brötchen, Toast, Knäcke

Wer Angst hat, wegen Bewegungsmangel, Hormonumstellung oder spät-abendlichem Essen dick zu werden, der sollte auf jeden Fall Brot-Produkte mit einem hohen Vollkornanteil essen.

Produkte aus Weißmehl haben durch das Ausmahlen des Mehls wertvolle Inhaltsstoffe und Mineralien verloren. Das ist nicht nur ungünstig für die Figur, sondern der Körper muss auch noch die Mineralien, welche in der Schale des Getreidekornes enthalten sind, zur Verstoffwechslung aus seinen eigenen Depots bereitstellen.

Das natürliche Ganze hat seine Wirkung, das unnatürliche seine Auswirkung.

Vollkornbrot hat entscheidende Vorteile gegenüber seinem weißen Konkurrenten. Der Verdauungsprozess von Vollkornbrot dauert wesentlich länger, wodurch es schneller satt macht. Die schnellste Sättigung und die weitaus höhere Geschmacksintensität erreicht man durch bewusst langes Kauen. Eine neue Wortschöpfung dafür ist das 'Schmauen' - die Kombination von Schmecken und Kauen.

„Gut gekaut ist halb verdaut“

Ein langes Einspeicheln bzw. Kauen (ca. 5 Minuten) von trockenem Vollkornbrot gibt den Eindruck, als hätte man eine ganze Mahlzeit gegessen. Bei der Umstellung auf vollwertige Produkte kann es jedoch aufgrund der noch nicht vorhandenen Verdauungsenzyme vorübergehend zu Blähungen und Stuhlproblemen kommen.

Brot und Salz

Brot wird mit Salz gebacken. In der Regel wird Speisesalz (Natriumchlorid - NaCl) verwendet. In einer Scheibe Brot ist ca. 1 Gramm Salz enthalten. Pro Tag benötigt der Mensch maximal 3 g, doch wir essen weitaus mehr, nämlich bis zu 10 g. Vor allem beim Kochen wird oft jede Menge Salz hinzugefügt und wir finden es in Fleisch, Fleischwaren, Milchprodukten, Fisch, Gemüseprodukten und besonders in Konserven. Ein erhöhter Salzkonsum steigert den Blutdruck, kann zu Wassereinlagerungen und weiteren Beschwerden führen. Unser Speisesalz ist außerdem kein natürliches Salz mehr, denn naturbelassenes Salz ist eine Symbiose aus 84 Elementen.



Lagerung von Mehl und Stärke

Mehl sollte man trocken und lichtgeschützt aufbewahren, am besten in einer Vorratsdose. Die Dose nicht über dem Herd oder am Fenster stehen lassen, um Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen zu vermeiden.

Mehltypen

Die Mehl-Type hängt davon ab, wie stark das gesamte Korn gemahlen wurde. Bei Getreide befinden sich die meisten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe in der äußeren Schale des Korns. Je höher die Typenzahl, umso mehr Schalenbestandteile und umso mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe existieren im Mehl. Zur Bestimmung der Mehl-Typenzahl verbrennt man eine kleine Menge Mehl bei 900 °C. Die verbleibende Menge setzt sich dann aus den Mineralstoffen

zusammen, die in dem Mehl vorhanden waren. Die Typenzahl gibt dann die Mineralstoffmenge in mg pro 100 g Mehl an. Bei einem Weizenmehl Type 405 sind also 405 mg Mineralstoffe in 100 g Mehl zu finden. Mehlsorten mit hoher Typenzahl, wie Weizenmehl Type 1700 oder Roggenmehl Type 1800, sind also besonders mineralstoffreich, lassen sich allerdings schwerer verbacken. Helle Sorten haben außerdem von Haus aus weniger Mineralien als dunkle. Vollkornmehl wird nicht typisiert, da laut Bestimmung das ganze Korn verarbeitet werden muss.

Tipp: Das Buch „Die Weizenwampe“ von Dr. med. William Davis, Imke Brodersen