

Stichwort: Eiweißreiche Brote

Verkäufer/-innen, die ihre Waren genau kennen, können Kunden individueller beraten und ein besseres Verkaufsergebnis erzielen. Das gilt für Fleisch und Wurst ebenso wie für Zusatzprodukte und Zutaten. *Die Fleischerei* informiert in jeder Ausgabe über Lebensmittel, die im Fleischer-Fachgeschäft verkauft oder verarbeitet werden.



Das Brot aus 42 % Hafer und 45 % Saaten, Flohsamenschalen, Quinoa- und Hirseflocken bildet eine ballast- und nährstoffreiche Basis für Mahlzeiten mit Wurst und Schinken.

Barbara Krieger-Mettbach

Als vor vielen Jahren eiweißreiche, kohlenhydratarmer Brote auf den Markt drängten, hofften viele Verbraucher, das oft als Dickmacher bezeichnete Grundnahrungsmittel endlich ohne Reue genießen zu dürfen. Brot per se ist kein Dickmacher und die eiweißreichen Varianten keine Wundermittel. Doch erwähnen Kunden an der Wursttheke ihre Vorliebe für die Produkte, verknüpfen sie damit ein Ernährungsziel. Ob es ums Abnehmen oder anderes geht, am besten Wurst und Schinken mit geringem Fettanteil empfehlen.

Hoher Brennwert

Schnell wich die anfängliche Begeisterung figurbewusster Verbraucher einer sachlichen Bewertung. Denn ein Blick auf die Nährwertangaben offenbarte nicht nur viel Protein, sondern auch viel Fett und einen Brennwert zwischen 260 und über 300 kcal je 100 g. Wie kann Brot, das 70 bis 100

Kalorien mehr enthält als klassisches Roggenvollkornbrot, schlank machen? Unter ausschließlicher Betrachtung des Brennwertes bieten die Produkte keine Vorteile. Zielgruppe waren und sind Menschen, die kohlenhydratarmer Ernährungsstile praktizieren oder die Abendmahlzeit entsprechend gestalten. Allein das Brot reduziert kein Gewicht. Es zählt das Gesamtkonzept.

Ballaststoffe aus Saaten

Jeder Hersteller backt nach seiner Rezeptur. Das verleiht den Endprodukten ihren spezifischen Geschmack und Nährwert. Ernährungsphysiologischer Vorteil ist der hohe Gehalt an Ballaststoffen, vor allem aus Kürbis-, Sonnenblumenkernen, Leinsaat und Flohsamenschalen.

Weitere reichhaltige Zutaten vieler Brote: Haferflocken, Sesam, Sojaschrot, Weizenkleie. Das High Protein Eiweißbrot der Firma Mestemacher enthält je 100 g 14,2 g Ballaststoffe, fast die Hälfte

te dessen, was die DGE täglich empfiehlt. Mit 12,9 g knapp darunter liegt „Whole & Pure – Das Original“.

Protein und Omega 3

Aufgrund der individuellen Rezepturen lohnt sich beim Einkauf ein Vergleich der Eiweißmengen. 100 g Whole & Pure enthält 11,5 g Protein. Mit 11 g je 50-g-Scheibe und damit fast doppelt so viel Eiweiß punktet das Mestemacher Produkt. Einen Großteil steuert eine Mischung aus Weizen- und Erbsenprotein bei, Whole & Pure hingegen basiert auf Haferflocken. Leinsamen bringen Alpha-Linolensäure ins Brot. 100 g „Whole & Pure – Das Original“ enthalten laut Hersteller 1,14 g der Omega 3-Fettsäure. Mestemacher beziffert den Gehalt im High Protein Eiweißbrot mit 4,1 g. Der Tagesbedarf an Alpha-Linolensäure beträgt 0,5 Prozent der Energiezufuhr, was für Erwachsene ein bis zwei Gramm entspricht.

Praktische Tücken

Ersetzt man Roggenvollkornbrot durch eiweißreiches, kohlenhydratarmeres Brot, steigt die Energieaufnahme. Kurbelt das gute Gewissen den Appetit auf eine zusätzliche Scheibe an, addieren sich Brotkalorien. Die nun größere Oberfläche verlangt mehr Streichfett und Belag. Wer hier nach Geschmack wählt, nimmt mit einer Mahlzeit leicht einige 100 zusätzliche Kalorien auf. Beste Voraussetzungen zum Zustand Abnehmen. **Barbara Krieger-Mettbach**

Nährwerte im eiweißreichen Brot

100 g	Brennwert	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Roggenvollkornbrot	199 kcal	6,0 g	0,9 g	38,1 g	6,7 g
High Protein Eiweißbrot klassisch *	264 kcal	22,0 g	13,1 g	7,5 g	14,2 g
Whole & Pure / Das Original **	306 kcal	11,5 g	19,4 g	14,8 g	12,9 g

Bundeslebensmittelschlüssel 3.02, *Mestemacher, **La nouvelle Boulangerie Backwaren