

Getreide und Pseudogetreide

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.

Fleisch, Fisch, Milch, Eier gelten als wichtige Proteinlieferanten, doch die weltweit bedeutsamsten Eiweißquellen in der Nahrung sind Getreide inklusive glutenfreier Pseudogetreide wie Hirse, Buchweizen, Quinoa. Getreide und Fleisch ergänzen sich in Geschmack und Nährstoffen.

Futter für die Darmbakterien

Während Fleisch keine Ballaststoffe enthält, sind die beiden Brotgetreide Weizen und Roggen reich daran. Allerdings nur als ganzes Korn, Auszugsmehle enthalten deutlich weniger. Daraus resultiert die Empfehlung, Vollkorn- den Weißmehlprodukten vorzuziehen. Etwas geringere Mengen liefern Hafer und Gerste, doch rund die Hälfte ihrer Ballaststoffe sind löslich und wirken besonders positiv im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Getreide und Vollkornprodukte können die Wirkung von Fleisch und Wurst im Stoffwechsel verbessern. Zur Gesunderhaltung des Dickdarms und für eine aktive Darmmikrobiota mit guten Bakterien ist es ebenfalls wichtig, Fleisch mit Ballaststoffen zu kombinieren. Sie sind Futter für die guten Darmbakterien, die das Immunsystem und viele Funktionen im Organismus unterstützen. Unter ballaststoffarmer Kost redu-



Vollkornbrot und Schinken oder Wurst werten gegenseitig die Bioverfügbarkeit ihrer Nährstoffe auf.

Barbara Krieger-Mettbach

zieren sie sich. Ohne Vollkorn ist die von der DGE empfohlene Tagesdosis von mindestens 30 g Ballaststoffe schwer erreichbar.

Eiweiße ergänzen

Die hohe biologische Wertigkeit von tierischem Eiweiß, etwa aus Fleisch, lässt sich steigern durch Kombinieren mit pflanzlichem Protein. Hier bieten sich Getreideprodukte an. Ihre limitierende Aminosäure ist Lysin, die wiederum reichlich im Fleisch vorkommt. Umgekehrt ist Fleischprotein relativ arm an Phenylalanin, das im Getreide-eiweiß in höherer Menge vorkommt. Weizen plus Fleisch, zum Beispiel als Weizenvollkornbrötchen mit Schinken oder als Pasta mit Hackfleischsoße, lie-

fern dem Organismus ein hochwertigeres Protein als Schinken und Hack allein. Er kann mehr Körpereiwweiß aus dem kombinierten Nahrungseiwweiß aufbauen. Gleichzeitig wird weniger des kostbaren Proteins zur Energiegewinnung verschwendet, was Ressourcen und Nieren schont.

Folat im Getreide

Alle Getreide sind reich an B-Vitaminen, vor allem B₁, B₂, B₆ und Folat. Der Begriff für die synthetische Verbindung lautet Folsäure. Das B-Vitamin spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und der Blutbildung. Laut Nationaler Verzehrsstudie II nehmen Männer täglich 207 und Frauen 184 von den empfohlenen 300 Mikrogramm Folat auf. Getreide und Produkte daraus tragen wesentlich zur Bedarfsdeckung bei. Roggen liefert die höchsten Werte, gefolgt von Weizen, Dinkel und Buchweizen. Weitere gute Folatquellen sind grüne Gemüse, Kohlsorten, Kartoffeln und Leber. Bei der Zubereitung reduziert sich das hitzeempfindliche Vitamin. So sinken die in 100 g rohem Roggen enthaltenen 143 Mikrogramm beim Kochen auf 38. Stabiler ist die Verbindung in Rinderleber. Roh enthält sie 592 Mikrogramm Folat, gekocht 394.

Barbara Krieger-Mettbach

Nährstoffe in Getreide und Fleisch

100 g ganzes Korn	Brennwert	Eiweiß	Fett	Kohlenhy.	Ballastst.	Eisen	Folat
Weizen	330 Kcal	11,4 g	1,8 g	59,6 g	13,3 g	3,2 mg	87 µg
Roggen	326 Kcal	9,5 g	1,7 g	60,7 g	13,4 g	2,8 mg	143 µg
Hafer	351 Kcal	10,7 g	7,1 g	55,7 g	9,7 g	5,8 mg	33 µg
Dinkel	348 Kcal	17,0 g	1,7 g	60,3 g	10,0 g	4,4 mg	50 µg
Buchweizen	350 Kcal	9,8 g	1,7 g	71,0 g	3,7 g	3,8 mg	50 µg
Hirse	364 Kcal	10,6 g	3,9 g	68,8 g	3,9 g	6,9 mg	20 µg
Quinoa	369 Kcal	12,2 g	5,9 g	62,4 g	6,9 g	2,9 mg	49 µg
Rind, Bug, mager	129 Kcal	20,2 g	5,3 g	–	–	2,3 mg	3 µg
*Tagesbed. M. 25–51 J.						10,0 mg	300 µg
F. 25–51 J.						15,0 mg	300 µg

Bundeslebensmittelschlüssel 3.02 /*D-A-CH-Referenzwerte