

Hier erfahren Sie Wissenswertes
rund um die vegetarische Ernährung.

→ GUT ZU WISSEN

5 FAKTEN zu Lebensmitteln aus dem vollen Korn

Vollkornprodukte gehören zu den Basis-Lebensmitteln der vegetarischen Küche. Dr. Markus Keller erläutert, wie sie den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen und zudem aktiv die Gesundheit fördern.

- 1 Getreide in Form von Vollkornprodukten sollte etwa zwei bis drei Mal täglich auf dem Speiseplan stehen, denn sie versorgen den Körper wesentlich mit Nahrungsenergie, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen sowie fast allen essentiellen Nährstoffen.
- 2 Neben Kohlenhydraten und Eiweiß enthält Vollgetreide die Vitamine B1, B2, B6, Niacin, Pantothen-säure, Folat (Folsäure) und Vitamin E. Außerdem liefert es die Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Kupfer, Mangan und Chrom. Insbesondere für vegetarisch lebende Menschen ist das volle Korn eine gute Quelle für Eisen und Zink.
- 3 Es sind vor allem die Ballaststoffe des Vollgetreides, die vor verschiedensten Erkrankungen schützen wie z. B. Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebsarten (vor allem Dickdarmkrebs). Für diese Schutzwirkung sollten wir mindestens 30 Gramm Ballaststoffe – auch aus Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten – pro Tag aufnehmen.
- 4 „Vollkorn“ bedeutet übrigens nicht, überwiegend oder ausschließlich ganze Körner zu essen. Greifen Sie auch zu Vollkornbrot aus sehr fein gemahlenem Mehl, zu Vollkornnudeln aus den



Rund 200 g Vollkornbrot und 125 g Hülsenfrüchte liefern beispielsweise den durchschnittlichen Tagesbedarf eines Erwachsenen an Ballaststoffen.

unterschiedlichsten Getreidesorten oder Vollkornflocken fürs Müsli. Wichtig ist nur, dass das ganze Korn mit den Randschichten und dem Keim verarbeitet wurde, denn überwiegend dort befinden sich die Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe.

- 5 Ob Weizen, Dinkel, Hafer oder Reis – die verschiedenen Getreidearten und Formen der Zubereitung bieten viele kulinarische Möglichkeiten. Weiteres Plus: Die zahlreichen Inhaltsstoffe, die in den verschiedenen Getreidearten in unterschiedlicher Konzentration enthalten sind, können Sie so auch kombinieren.

Dr. Markus Keller, Ernährungswissenschaftler, Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen und Autor des Buches „Vegetarische Ernährung“ (UTB-Verlag)



SZENE-NEWS

Veggie-Street-Day 2011

Bereits zum 6. Mal findet der Veggie Street Day (VSD) statt. In diesem Jahr gleich in zwei Städten: am 12. Juni in Stuttgart und am 13. August in Dortmund. Die Veranstaltungen bieten zahlreiche Informations- und Verkaufsstände rund um die

vegetarische und vegane Lebensweise. Daneben gibt es ein buntes Unterhaltungsprogramm mit vielen Künstlern, die sich bewusst für ein Leben ohne tierische Produkte entschieden haben. Weitere Infos unter www.veggie-street-day.de.

facebook

Besuchen Sie köstlich vegetarisch auf Facebook!