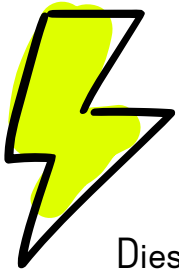


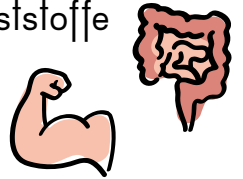


Das steckt im Getreide



Brot und Gebäck spielen eine wichtige Rolle in unserer Ernährung. Sie werden aus Getreide hergestellt. Im Getreide steckt vor allem der Hauptbrennstoff für unseren Körper, das sind die sogenannten Kohlenhydrate.

Diese geben uns Energie zum Spielen, Lernen und Bewegen. Die Ballaststoffe machen uns lange satt und die Proteine im Getreide helfen uns beim Wachsen.



Besonders viele wichtige Nährstoffe stecken in den äußeren Schichten des Getreidekorns. Produkte, die aus dem ganzen Korn hergestellt werden, sind also besonders wertvoll, weil darin Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind.



Diese braucht unser Körper, damit er gut funktioniert. Außerdem helfen die Ballaststoffe aus den Randschichten des Korns bei der Verdauung im Darm.



Viele Lebensmittel werden aus Getreidemehl gemacht. Dafür werden die Getreidekörner fein gemahlen. Bei Vollkornmehl wird das ganze Korn verwendet. Es gibt aber auch Mehlsorten, bei denen die äußeren Schichten teilweise oder ganz entfernt werden, zum Beispiel Weißmehl.

Weißmehl enthält weniger Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe als Vollkornmehl. Darum sind Vollkornbrot, Haferflocken oder Vollkornnudeln besonders gute Lebensmittel für unseren Körper.





Die verschiedenen Mehltypen:

Weizenmehl Type 480 ist sehr hell und enthält vergleichsweise wenige Mineralstoffe.



Je höher die Mehltypen, desto höher die Menge an Mineralstoffen im Mehl.

Weizenmehl Type 700 und 1600 sind dunkler, weil mehr Randschichten mit Mineralstoffen erhalten bleiben.



In **Weizenvollkornmehl** ist fast das ganze Korn vermahlen. Es ist am nährstoffreichsten, weil es viele Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe aus Schale, Aleuronschicht und Keimling enthält.



1 Wer macht was?

Verbinde richtig.



Inhaltsstoff



Aufgabe im Körper

Kohlenhydrate

helfen der Verdauung.

Eiweiß

geben Energie.

Ballaststoffe

hilft beim Wachsen.

Vitamine und Mineralstoffe

halten uns fit.

2 Vollkorn oder Weißmehl?

Kreuze an.

Richtig oder falsch?

Lewi schmeckt Butterbrot sehr gut.

Vollkornmehl enthält viele Ballaststoffe.

Weißmehl enthält mehr Mineralstoffe als Vollkornmehl.

Ballaststoffe machen lange satt.

Getreide liefert Energie für unseren Körper.



3 Verschiedene Mehltypen

Ergänze den Merksatz.

Je höher die Mehltypen, desto höher die Menge an Mineralstoffen im Mehl.

