



BROT

Brot und Gesundheit

Sicher ist: Brot und Gebäck dürfen bei keinem ausgiebigen Sonntagsfrühstück fehlen. Dabei eröffnet sich für uns eine große Auswahl an Brot und Gebäck. Doch inwiefern sind manche Sorten gesünder als andere? Und wie setzt sich Brot in seiner kleinsten Struktur zusammen?

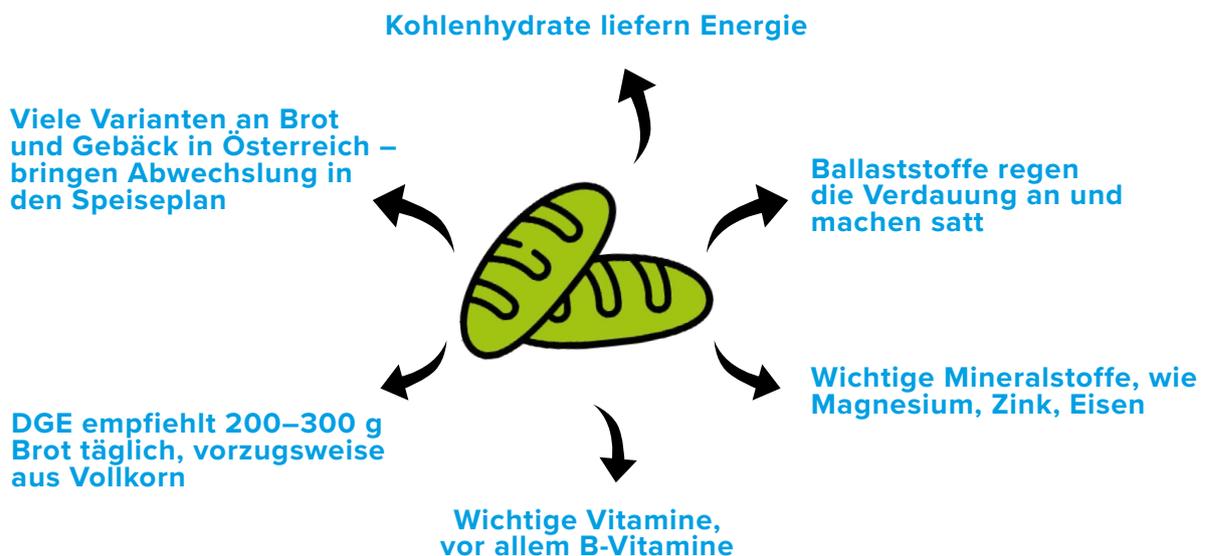
1 VIDEOANALYSE

- Schau das Video „Brotkonsum – Welches Brot ist gut für mich“ an. Du findest es mit dem Link <https://youtu.be/gbJgtN5xNnA> oder diesem QR Code:



- Sammle Argumente, die für einen regelmäßigen Brotkonsum sprechen:

WARUM IST BROT GUT FÜR MICH?



2 TEXT GESTALTUNG

Auf Grund der Bezeichnung ist es nicht so leicht, hochwertiges Brot und Gebäck zu erkennen. Verfasse mit folgenden Wörtern einen Text und beschreibe darin die Unterschiede:



Beispieltext:

Bezeichnungen wie „**Fitness-Weckerl**“ oder „Wellness-Weckerl“ geben keine Auskunft über die Inhaltsstoffe. **Mischbrot** besteht aus unterschiedlichen Mehlen, z.B. Weizen- und Roggenmehl. Schwarzbrot wird meist durch **Malz**zugabe dunkel. In Österreich werden Mischbrote auch gerne als „**Hausbrote**“ bezeichnet. Der Vollkornanteil ist hier allerdings niedrig. Die **dunkle Farbe** alleine gibt keine Auskunft über den Vollkornanteil. Ein **Vollkornbrot** muss aus 90 Prozent Vollkornmehl hergestellt werden. Daher ist es wichtig, nachzufragen oder das **Etikett** genau zu lesen.

3 EXPERTENRUNDE

Brot wird teils unterschiedlich diskutiert.

- Diskutiere mit deinem/deiner Sitznachbarn/Sitznachbarin folgende Aussagen.
- Besprecht im Anschluss eure Ergebnisse in der Klasse und fasst Gegenargumente zusammen.



GEGENARGUMENTE

Eiweißbrot: Hat im Durchschnitt 20 g Eiweiß pro 100 g Brot. Da wir in Österreich sehr gut mit Eiweiß versorgt sind, ist Eiweißbrot generell nicht notwendig. Dem Eiweißbrot werden meist Ölsaaten (z.B. Leinsamen), Soja oder Lupinien zugesetzt. Daher steigt der Fettgehalt des Brotes. Das Brot ist somit energiereicher und eignet sich nicht, um Gewicht zu reduzieren.

Brot macht dick: Generell gilt: eine normale Menge an Brot macht nicht dick. Seitens DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) wird eine Menge von 200 g – 300g Brot täglich empfohlen. Vollkornbrot hat einen höheren Ballaststoffanteil und hält dadurch länger satt.

Von Brot bekommt man Bauchschmerzen: Es können Unverträglichkeiten, wie Bauchschmerzen und Blähungen (Reizdarmsyndrom) nach dem Genuss von Brot vorkommen. Dies wird von den sogenannten FODMAPs ausgelöst. Diese kommen natürlich in Pflanzen vor. Eine lange Teigführung reduziert die FODMAPs und macht das Brot verträglicher. Daher werden Sauerteigbrote empfohlen. Weitere Unverträglichkeiten können eine Weizenallergie oder Zöliakie sein. Davon sind allerdings nur sehr wenige Menschen betroffen. Bei regelmäßigen Beschwerden nach Brotkonsum sollte man ärztlichen Rat einholen oder ein Gespräch mit einem Diätologen oder einer Diätologin führen.