

Bedeutung für die Ernährung



Brot galt lange als Dickmacher, zeichnet sich aber, in der empfohlenen Menge genossen, durch eine ausgewogene Nährstoffzusammensetzung aus und trägt zu einer vollwertigen Ernährung bei. Es enthält sehr wenig Fett, dafür reichlich Stärke und Eiweiß. Vollkornbrote enthalten alle Bestandteile des Getreidekorns. Ihr Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen ist deshalb höher als bei hellen Broten.

Achtung - nicht immer jedoch handelt es sich bei dunklen Broten um Vollkornbrot. Um helles Brot dunkler zu färben und „gesünder“ aussehen zu lassen, wird die Backzeit verlängert oder Backmalz zugesetzt. Die Zutatenliste gibt Aufschluss über die Art des Brotes (Vollkornmehl/-schrot).

Brot enthält durchschnittlich:

40 % Wasser	
6-8% Eiweiß	Besonders wertvoll ist das Eiweiß der Randschichten und des Keimlings. Vollkornerzeugnisse haben daher eine höhere Eiweißqualität.
1-2 % Fett	= fettarm
40-65% Stärke	Die Energie der Stärke (Polysaccharid) ist nicht direkt verfügbar (erst Abbau zu Monosacchariden). Dies sorgt für eine langanhaltende Sättigung.
3-8 % Ballaststoffe	Das Getreidekorn ist einer unserer wichtigsten Ballaststofflieferanten. Vollkornbrot ist äußerst ballaststoffreich, da sich die Ballaststoffe vor allem in den Randschichten des Korns befinden.
Mineralstoffe	insbesondere Eisen, Magnesium, Zink, Mangan
Vitamine	vor allem B ₁ und Vitamin B ₆