

„Brot mit positiven Nebenwirkungen“

Alte Getreidesorten schmecken nicht nur gut, ihr Verzehr fördert die Gesundheit.

Beim Brotkonsum liegen die Deutschen im weltweiten Vergleich vorne: 85 Kilogramm isst jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr, laut einer Pressemitteilung der Initiative Urgetreide. Dabei kann aus über 300 Brotsorten gewählt werden. Auch wenn die meisten davon nach wie vor aus Roggen und Weizen hergestellt werden – auf der Suche nach geschmacklicher Abwechslung mit gesunden Nebenwirkungen greifen immer mehr Verbraucher zu Broten, die sogenannte „Urgetreide“ enthalten – also Emmer, Einkorn und Co.

Für mehr Konzentration

Im Vergleich zu Weichweizen enthalten Emmer und Einkorn zum Beispiel deutlich mehr Beta-Carotin. Dieser Stoff, der auch in Karotten vorkommt,

INFO

Die Initiative Urgetreide

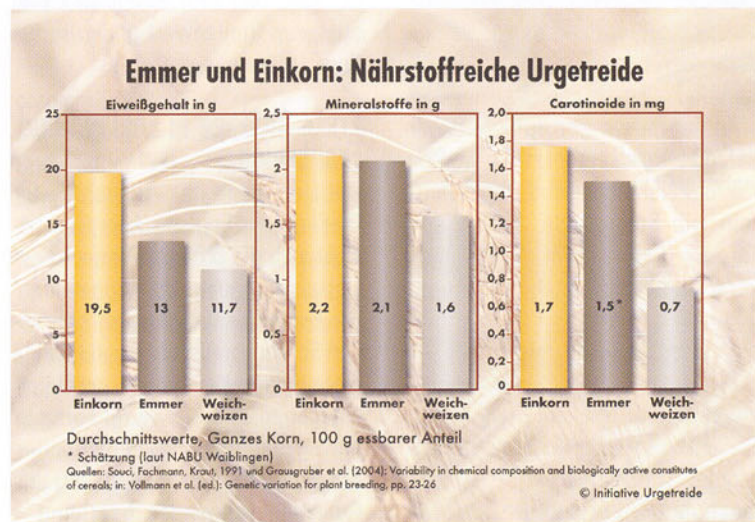
Die Initiative Urgetreide ist ein Projekt des Museums der Brotkultur zur Förderung der Bekanntheit alter Getreidesorten. Sie informiert über alles Wissenswerte rund ums Urgetreide, vom Anbau bis hin zu den ernährungsphysiologischen Vorteilen. Die Initiative wird dabei unterstützt von der Marke „Anno Krüstchen“ – Backwaren von Ulmer Spatz, die bereits heute eine Kombination aus Emmer und Einkorn verwenden.

Infos: www.initiative-urgetreide.de

Das Museum der Brotkultur

Das Museum der Brotkultur in Ulm wurde 1955 gegründet und befindet sich seit 1991 in der Trägerschaft der privaten Vater und Sohn Eiselen-Stiftung. Das Museum widmet sich der historischen Entwicklung von Technik und Handwerk rund um die Brotherstellung sowie der Geschichte des Brotes als Grundlage menschlicher Existenz, Kultur und Zivilisation.

Infos: www.museum-brotkultur.de



Emmer und Einkorn enthalten besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe, die z.B. Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen und die Konzentration fördern.

senkt u.a. das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen. Außerdem schützt Beta-Carotin die Haut vor den schädlichen Einflüssen des Sonnenlichts und beugt Augenerkrankungen wie zum Beispiel dem Grauen Star vor. Auch zum Thema Aminosäuren, die für den Nervstoffwechsel bedeutend sind, können Emmer und Einkorn mit positiven Eigenschaften aufwarten: Die enthaltenen Aminosäuren Phenylalanin und Tyrosin sind an der Bildung von Stoffen wie zum Beispiel Adrenalin beteiligt – mit positiven Effekten für die Konzentration. Ein Pausenbrot mit Emmer und Einkorn hilft also dabei, die Anforderungen in Schule oder Beruf noch besser zu meistern.

Abwechslungsreich

„Neben allen gesundheitsfördernden Aspekten bieten die Urgetreide auch geschmack-

lich eine willkommene Abwechslung zu den bekannten Getreideprodukten“, weiß Dr. Andrea Fadani vom Museum der Brotkultur in Ulm. „Produkte mit Einkorn schmecken leicht nussig und fein aromatisch. Brote mit Emmermehl haben eine appetitliche dunkle Färbung und ein angenehm würziges Aroma“, erläutert Dr. Fadani die Besonderheiten dieser neuen „alten“ Getreidesorten.

Weitere Informationen zu Emmer, Einkorn und anderen urigen Getreidesorten gibt es im Internet unter www.initiative-urgetreide.de.

pm/sam/mueller@backmedia.info/

Tel.: 0234 90199-85