

bmi aktuell.

EINE INFORMATION FÜR DIE ERNÄHRUNGS- UND VERBRAUCHERBERATUNG.



DIE BROT-DIÄT. Mehr als eine Schlankeitskur.

Viele angepriesene Reduktionsdiäten sind einseitig und damit auf Dauer ungesund. Für eine langfristig erfolgreiche und gesunde Gewichtsabnahme bietet sich eine reduzierte Mischkost auf Basis von Brot an. *bmi aktuell* stellt Ihnen eine Brot-Diät mit abwechslungsreichen Menüvorschlägen vor.

2



TEIGLINGE. Was ist das eigentlich?

Ofenfrisches Gebäck oder knusprige Brötchen nachmittags oder abends? Inzwischen kein Problem: Durch gezielte Steuerung kann der Gärprozeß der Hefe verlangsamt werden. Damit ist es möglich, die vorbereiteten Teiglinge ganz nach Bedarf in den Ofen zu schieben.

6



DER KOMMENTAR. Fernsehbericht „Enzyme im Brot“.

Beim Kampf um Einschaltquoten sind anscheinend nur Sensationen und keine sachlich ausgewogene Berichterstattung gefragt. Wir kommentieren den Bericht „Enzyme im Brot“ (Sendereihe Markt, WDR 3) vom 5. Februar 1996.

6



BIO-LEBENSMITTEL. Eine Studie.

Sind Bioprodukte qualitativ besser als konventionell erzeugte Lebensmittel? Diese Frage hat das Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin in einer umfangreichen Literaturstudie untersucht.

7

LIEBE LESER,

der Brotverzehr liegt in Deutschland bei 81 kg pro Kopf und Jahr. Damit ist Brot eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel. Zum Vergleich: Die Franzosen verzehren nur 56 kg Brot im Jahr. Auch Feine Backwaren haben einen hohen Stellenwert in unserer Ernährung.

Der Empfehlung der Ernährungswissenschaft, mehr Brot zu verzehren, stehen Medienberichte über „Chemie im Brot“ gegenüber, die Verbraucher verunsichern. Wir wollen Sie über Themen wie „Allergien durch Backwareneinhaltsstoffe?“ und die neuen EG-Zusatzstoffregelungen. Dabei ist unser Schwerpunkt der Bereich Getreide, Brot und andere Backwaren. Darüber hinaus wollen wir aber auch übergreifend Themen der Lebensmittelherstellung wie z.B. den Einsatz der Gentechnologie behandeln. In unserer ersten Ausgabe stellen wir Ihnen eine Brotdiät vor und widmen uns der Frage „Was sind eigentlich Teiglinge?“ Außerdem haben wir für Sie in Kurzform die Ergebnisse einer Studie des Bundesinstituts für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin zu Bioprodukten zusammengestellt.

Über Anregungen und Fragen zu unserem neuen Info-Dienst würden wir uns freuen.

Catharina Würth

Dr. Catharina Würth
Geschäftsführerin



Herausgeber:
Backmittelinstitut e.V.
Markt 9, 53111 Bonn
Telefon und Fax: 02 28/65 54 50
Redaktion: Dr. Catharina Würth

Erscheinungsweise:
vierteljährlich
Gestaltung und Herstellung:
kippsatz GmbH, Bonn
Druck: Gebr. Molberg GmbH, Bonn

Brot-Diät

MEHR ALS EINE SCHLANKHEITSKUR

Als Basis einer derartigen Reduktionskost bietet sich das Grundnahrungsmittel Brot an. Es enthält reichlich Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalium sowie Vitamine der B-Gruppe.

Die hier vorgestellte Brotdiät ist in der Nährstoffzusammensetzung ausgewogen und geeignet, zu einer sinnvollen Veränderung der Eßgewohnheiten beizutragen. Die Menüvorschläge enthalten fünf abwechslungsreiche Mahlzeiten über den Tag verteilt und liefern durchschnittlich

Fast jede Woche findet man in der Presse eine neue „Wunderdiät“, die in einer Woche eine Gewichtsabnahme von drei oder mehr Kilogramm verspricht.

Eier-, Ananas-, Hollywood- oder Mayo-Diät – dies sind nur einige Beispiele von vielfach angepriesenen Reduktionsdiäten. Daß Diätwillige darauf ansprechen, ist nicht überraschend.

aber gleichmäßige Gewichtsabnahme von ca. 1 kg pro Woche. Bei der Diätzusammenstellung wurden die Empfehlungen der DGE für die Nährstoffaufnahme

Werte stimmen weitgehend mit der von Prof. Menden und seinen Mitarbeiter/innen entwickelten „Reduktionsdiät mit hohem Brotanteil“ überein, die bereits 1976 an der Universität Gießen an 20 Versuchsteilnehmern erfolgreich getestet wurde.

Wie der Name schon andeutet, kommt dem hohen Brotanteil in der Diät eine besondere Bedeutung zu. Brot ist wertvolle Nährstoff- und Energiequelle zugleich, enthält aber kaum Fett. Empfohlen werden insbesondere Mehrkorn- und Vollkornbrote. Diese liefern, neben pflanzlichem Eiweiß, so wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalium, außerdem Vitamine der B-Gruppe, zum Beispiel B₁, B₆ und Folsäure.

Hoher Anteil an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten

Entscheidend für die Wirksamkeit der Diät ist nicht nur die reduzierte Kalorienzahl, sondern



1.300 kcal. Das sind 60 % des Bedarfs einer erwachsenen Person im Alter von 25 bis 51 Jahren. Hieraus resultiert eine langsame,

berücksichtigt. Der Kohlenhydratanteil deckt 56 % der Kalorien, der Eiweiß- und Fettanteil jeweils 22 %. Die genannten

Brot liefert wertvolle Nährstoffe und enthält kaum Fett.

Literatur zum Thema:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr. Umschau Verlag, Frankfurt/M. (1991)
- Menden, E. Elmadfa, W., Aign, W. Lämmle, S.: Durchführung einer Reduktionsdiät mit hohem Brotanteil, Fortschritte der Medizin 16, 972 (1976)

Aufgabe der Ernährungsberatung muß es sein, zu vermitteln, daß einseitige Diäten mit häufig sehr extremen Nährstoffrelationen – zumindest auf Dauer – ungesund sind und daß nur mit einer Umstellung der Eßgewohnheiten ein langfristiger Erfolg bei der Gewichtsabnahme erzielt werden kann. Mittel der Wahl ist die reduzierte Mischkost.

auch der hohe Anteil an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten, hier insbesondere Stärke. Die genannten Brotsorten leisten hierzu einen wesentlichen Beitrag. Die Ballaststoffmenge wird zudem durch reichlich Obst, Gemüse und Salat ergänzt. Die angegebenen Werte erhöhen sich entsprechend, wenn statt des Mehrkornbrottes Roggenvollkornbrot in der Diät eingesetzt wird.

Stärke, ein „Fitmacher“

Stärke, ein wichtiger Energiespender, rückt aus ernährungsphysiologischer Sicht immer stärker in den Vordergrund. Sie gilt heute als „Fitmacher“ und nicht mehr als „Dickmacher“. Sie wird während der Verdauung schrittweise zu Traubenzucker aufgespalten. Die Abgabe ins Blut erfolgt entsprechend langsam. Ballaststoffe wirken hierbei unterstützend. Der Anstieg des

Blutzuckerspiegels nach einer Mahlzeit wird gedämpft. Ballaststoffreiche Brote müssen darüber hinaus intensiver gekaut werden und füllen schneller den Magen.



Auf vielfältige Weise bewirken Ballaststoffe und der hohe Stärkegehalt im Brot ein rascheres sowie langanhaltendes Sätti-

gungsgefühl. Sie lassen den Hunger zwischendurch erst gar nicht aufkommen. Ein Grund, weshalb viele Diäten scheitern. Die Brotdiät ist mehr als eine Schlankheitskur. Sie zeigt, wie schmackhaft eine kalorienbewußte, vollwertige Ernährung ist und trägt gleichzeitig dazu bei, ein bewußtes Eßverhalten einzuüben.

G. Gudehus

Tagespläne und Menüvorschläge

Auf den folgenden Seiten finden Sie Tagespläne für eine Woche. Menüvorschläge für eine weitere

Nahrhaft und gesund: Brot als Basis einer ausgewogenen Diät.

■ Souci, S. W., Fachmann, W., Kraut, H.: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwerttabellen 1989/90. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart (1990)

■ Wisker, E., Feldheim, W.: Ballaststoffe in der Ernährung, AID Verbraucherdienst informiert, Nr. 3085, Bonn (1993)

Einkaufsliste

1. bis 4. Tag*

Brot

1 1/2 Mehrkornbrote (750g + 375 g)
oder Roggenvollkornbrot

Milchprodukte

220 g Magerquark
125 g Hüttenkäse
200 ml Buttermilch
2 kl. Ecken Schmelzkäse
(30 % F.i.Tr., je 25 g)
30 g Edamerkäse (30 % F.i.Tr., 1 Scheibe)
1 Becher Magerjoghurt (0,3 % F., 150 g)
60 g fettarmer Joghurt (1,5 % F.)

Fleisch/Wurst/Fisch

100 g Schollenfilet
30 g gekochter Schinken (1 Scheibe)
100 g Krabben/Garnelen (ausgelöst)
200 g Putenbrust-Filet

Gemüse/Salat

1 Packg. Blattspinat (tiefgefroren, 300 g)
2 Tomaten (je 80 g)
125 g Salatgurke
3 Zwiebeln (je 60 g)
1 Kopf Eisbergsalat
300 g frische Champignons
1 Bund Radieschen (20 Stk, 250 g)
1 Kästchen Gartenkresse
1 rote Paprikaschote (150 g)
1 grüne Paprikaschote (150 g)
250 ml Tomatensaft
2 Zucchini (200 g)
1/2 Blumenkohlkopf (375 g)
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1/2 Packg. 8 Kräuter gemischt (tiefgef. 25 g)

Obst

1 Banane (150 g)
3 Äpfel (je 125 g)
1 Kiwi (80 g)
1 Apfelsine (200 g)
125 g Weintrauben
250 g frische Himbeeren (oder 1 Packg. tiefgef.)
1 Zitrone (für Saft)

* Teilweise ergeben sich aus den Mengen bei der Einkaufslisten komplette Packungen.

Brot-Diät

MEHR ALS EINE SCHLANKHEITSKUR

1. Tag

FRÜHSTÜCK 255 kcal/1072 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g), 2 EL Magerquark (40 g), 2 TL gemischte Kräuter (4 g), 1 TL Halbfettmargarine (5 g), 1 TL Konfitüre (10 g)

ZWISCHENMAHLZEIT 106 kcal/422 kJ

1 Banane (150 g)

MITTAGESSEN 412 kcal/1719 kJ

Schollenfilet mit Blattspinat:
125 g Schollenfilet, 1 EL Zitronensaft (15 ml), 1 Packg. Blattspinat (300 g, tiefgef.), 2 TL Butter (10 g), 2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g)
ZUBEREITUNG: Schollenfilet mit Zitronensaft beträufeln, nach Wahl würzen und in Alu-Folie im Ofen backen. Spinat vorsichtig erhitzen, Butter dazugeben, mit Muskat/Pfeffer abschmecken. Brot als Beilage reichen.

ZWISCHENMAHLZEIT 140 kcal/586 kJ

1 Scheibe Mehrkornbrot (40 g),
1 Apfel (125 g)

ABENDESSEN 353 kcal/1484 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g) toasten.
Salat: 1 Tomate (80 g), 1/4 Salatgurke (125 g), 1/2 Zwiebel (30 g), 5 schwarze Oliven (15 g). Marinade: 2 TL Sonnenblumenöl, 1 TL Essig, etw. Wasser, Pfeffer.
Auf Eisalat-Blätter (50 g geputzt) mit 2 geh. EL Hüttenkäse (50 g) anrichten.

GESAMT 1266 kcal/5303 kJ

Dieser Tagesplan liefert ca.:
1266 kcal (5303 kJ), 69 g Eiweiß, 168 g Kohlenhydrate, 33 g Fett, 30 g Ballaststoffe

2. Tag

FRÜHSTÜCK 272 kcal/1144 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g),
2 TL Halbfettmargarine (10 g),
1 TL Honig (10 g), 1 TL Konfitüre (10 g)

ZWISCHENMAHLZEIT 115 kcal/485 kJ

1 Glas Buttermilch (200 ml), 1 Kiwi (80 g)

MITTAGESSEN 372 kcal/1560 kJ

Gebratene Champignons mit Schinken
300 g frische Champignons, 1 Zwiebel (60 g),
1 Scheibe gekochter Schinken (30 g), 2 TL Sonnenblumenöl (6 g), 2 TL gehackte Petersilie (4 g), 2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g),
1 Apfelsine (200 g)

ZUBEREITUNG: Zwiebel würfeln, Schinken in kleine Streifen schneiden, beides in Öl anbraten. Champignons je nach Größe kleinschneiden und dazugeben, mit Pfeffer würzen, gar dünsten. Auf Brot anrichten, mit Petersilie bestreuen. Nachtisch: Apfelsine

ZWISCHENMAHLZEIT 178 kcal/745 kJ

1 Scheibe Mehrkornbrot (40 g),
125 g Weintrauben (ca. 40 Stk.)

ABENDESSEN 324 kcal/1360 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g), 3 geh. EL Magerquark (90 g) mit 2 EL gemischten Kräutern (6 g) vermengen. Salat: 100 g Eisbergsalat in Streifen schneiden, 10 Radieschen (125 g) in Scheibchen schneiden, 1 Kästchen Gartenkresse (25 g geputzt). Sauce-Vinaigrette: 1 TL Sonnenblumenöl, 1 TL Essig, 1 TL Senf, etw. Wasser.

GESAMT 1261 kcal/5293 kJ

Dieser Tagesplan liefert ca.:
1261 kcal (5293 kJ), 65 g Eiweiß, 191 g Kohlenhydrate, 25 g Fett, 35 g Ballaststoffe

DAS SOLLTEN SIE IM HAUS HABEN:

Fette: Halbfettmargarine, Sonnenblumenöl, Butter

Süßer Brotaufstrich: Konfitüre

(z. B. Erdbeer), Bienenhonig

Gewürze etc.: Tomatenmark, Senf, Essig, Brühwürfel (klare Fleischsuppe), Dill, Basilikum, Pfeffer, Muskat etc.

Getränke: fettarme Milch (1,5 % F.), Mineralwasser, Kräuter-, Früchte- oder schwarzen Tee, Kaffee

Sonstiges: Schwarze Oliven, Gewürzgurken

3. Tag

FRÜHSTÜCK 285 kcal/1198 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g), 3 geh. EL Hüttenkäse (75 g), 1 Tomate (80 g), 5 Radieschen (60 g)

ZWISCHENMAHLZEIT 115 kcal/479 kJ

3 geh. EL Magerquark (90 g), 125 g Himbeeren (frisch oder 1/2 Packg. tiefgef.)

MITTAGESSEN 365 kcal/1499 kJ

Paprika-Eintopf mit Schnittlauch-Käse-Brot:
Je 1 rote und grüne Paprikaschote (je 150 g),
1 Zwiebel (60 g), 2 TL Sonnenblumenöl (6 g),
1 EL Tomatenmark (15 g), 250 ml klare Fleischsuppe (aus Brühwürfel), 2 Scheiben

Mehrkornbrot (80 g), 1 kl. Ecke Schmelzkäse (30 % F.i.Tr., 25 g), 2 TL gehackter Schnittlauch (4 g)

ZUBEREITUNG: Zwiebel in Ringe schneiden, Paprikaschoten putzen und in kleine Streifen schneiden. Beides in Öl andünsten, Tomatenmark und Fleischsuppe hinzufügen, fertig garen, mit Paprika würzen. Brot mit Käse bestreichen und Schnittlauch bestreuen, als Beilage reichen.

ZWISCHENMAHLZEIT 133 kcal/558 kJ

1 großes Glas Tomatensaft (250 ml),
1 Scheibe Mehrkornbrot (40 g)

ABENDESSEN 381 kcal/1593 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g), 2 TL Halbfettmargarine (10 g), 100 g Krabben (fertig ausgelöst) mit 1 TL Zitronensaft (5 ml) und 2 TL gehacktem Dill (4 g) mischen, auf Brot anrichten. 1 Apfel (125 g).

GEAMT 1270kcal/5326 kJ

Dieser Tagesplan liefert ca.:
1270 kcal (5326 kJ), 77 g Eiweiß, 168 g Kohlenhydrate, 33 g Fett, 32 g Ballaststoffe

4. Tag

FRÜHSTÜCK 329 kcal/1381 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g), 1 TL Halbfettmargarine (5 g), 1 TL Konfitüre (10 g), 1 kl. Ecke Schmelzkäse (30 % F.i.Tr., 25 g), 1 Apfel (125 g)

ZWISCHENMAHLZEIT 118 kcal/497 kJ

1 Scheibe Mehrkornbrot (40 g), 1 TL Halbfettmargarine (5 g), 1 TL gehackter Schnittlauch (2 g), 5 Radieschen (60 g)

MITTAGESSEN 458 kcal/1920 kJ

Überbackenes Putenbrust-Filet,
Zucchini-Gemüse:
150 g Putenbrust-Filet, 1/2 Zwiebel (30 g),
1 TL Sonnenblumenöl (3 g), 1 Scheibe Edamerkäse (30 % F.i.Tr., 30 g), 2 Zucchini (200 g), 1 EL Tomatenmark (15 g), 125 ml klare Fleischsuppe (Brühwürfel), 1 EL gehackte Petersilie (3 g), 2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g)
ZUBEREITUNG: Fleischbrühe aufkochen, Zucchini in Scheiben darin gardünsten. Mit Tomatenmark, Paprika und Petersilie würzen. Putenbrust mit Zwiebelwürfel in Öl durchbraten, mit Pfeffer würzen. 1/3 des Fleischs (50 g) abschneiden und für den 6. Tag aufheben!

Käse auf das Fleisch geben, bei geschlossenem Deckel schmelzen lassen. Brot als Beilage.

ZWISCHENMAHLZEIT 104 kcal/434 kJ

1 Becher Magerjoghurt (0,3 % F., 150 g), 125 g Himbeeren (frisch oder 1/2 Packg. tiefgef.)

ABENDESSEN 308 kcal/1292 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g), 2 TL Halbfettmargarine (10 g). Blumenkohlsalat: 1/2 Kopf Blumenkohl (375 g), putzen, garkochen in Röschen teilen. Marinade: 3 EL fettarmer Joghurt (1,5 % F., 60 g), 1 TL Senf (5 g), 2 TL gemischte Kräuter (4 g)

GESAMT 1317 kcal/5534 kJ

Dieser Tagesplan liefert ca.:
1317 kcal (5534 kJ), 81 g Eiweiß, 168 g Kohlenhydrate, 36 g Fett, 34 g Ballaststoffe

5. Tag

FRÜHSTÜCK 303 kcal/1272 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g), 1 Scheibe Edamerkäse (30 % F.i.Tr., 30 g), 1 TL Halbfettmargarine (10 g), 1 TL Konfitüre (10 g)

ZWISCHENMAHLZEIT 110 kcal/456 kJ

1 Apfelsine (150 g), 1 Apfel (125 g)

MITTAGESSEN 398 kcal/1673 kJ

Brotburger mit Tomatengemüse:

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g), 1 Ei (Gew. Kl. 3, 60 g), 2 TL gehackte Petersilie (4 g),

3 Tomaten (240 g), 1 Zwiebel (60 g), 2 TL Sonnenblumenöl (6 g)

ZUBEREITUNG: Brot in Würfel schneiden, in etw. heißem Wasser einweichen, ausdrücken. Mit Ei, Petersilie und Gewürzen nach Wahl vermengen. Frikadelle daraus formen, in heißem Öl von beiden Seiten anbraten, bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Tomaten und Zwiebeln kleinschneiden, dazu geben, 3 Min. mit-schmoren lassen, mit Paprika würzen.

ZWISCHENMAHLZEIT 144 kcal/606 kJ

1 Scheibe Mehrkornbrot (40 g),

2 geh. El Hüttenkäse (50 g)

ABENDESSEN 353 kcal/1480 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g) toasten.

Fruchtiger Chicorée-Salat: 1 Kiwi (80 g),

1 Scheibe Ananas (50 g, aus der Dose),

1 Scheibe gekochter Schinken (30 g) – alles klein schneiden. Auf den Blättern von 1 Chi-

corée-Kolbe (125 g) anrichten. Dressing: 2 EL fettarmer Joghurt (1,5 % F., 40 g), 1 EL Zitronensaft (15 ml), 1 Prise Zucker (3 g)

GESAMT 1308 kcal/5487 kJ

Dieser Tagesplan liefert ca.:

1308 kcal (5487 kJ), 60 g Eiweiß, 183 g Kohlenhydrate, 35 g Fett, 31 g Ballaststoffe

6. Tag

FRÜHSTÜCK 284 kcal/1192 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g), 2 geh. EL Hüttenkäse (50 g), 1 TL Halbfettmargarine (5 g), 1 TL Honig (10 g)

ZWISCHENMAHLZEIT 116 kcal/484 kJ

1 Banane (150 g), 1 Mandarine (80 g)

Mittagessen 401 kcal/1687 kJ

Bunte Gemüseplatte mit Schinken:

1 Packg. Sommergemüse (tiefgef., 300 g),

4 EL fettarmer Joghurt (mind. 1,5 % F., 80 g),

je 2 TL gehackte Petersilie und Schnittlauch

(8 g), 1 Chicorée-Kolbe (125 g), 1 Scheibe

gekochter Schinken (30 g), 2 Scheiben Mehr-

kornbrot (80 g)

BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE EMPFEHLUNGEN:

■ würzen Sie pikant und phantasievoll, seien Sie aber unbedingt sparsam mit Salz

■ meiden Sie Zucker, falls notwendig wählen Sie Süßstoff

■ trinken Sie mehr als gewöhnlich (mind. 2 Liter pro Tag, am besten Mineralwasser oder Tee ohne Zucker)

■ meiden Sie Alkohol, er liefert zusätzliche Kalorien

ZUBEREITUNG: Tiefgefrorenes Gemüse in wenig kochendem Wasser garen, abtropfen lassen, auf Chicorée-Blättern mit gekochtem Schinken und Dressing aus Joghurt, Kräutern und Pfeffer anrichten. Brot als Beilage reichen.

ZWISCHENMAHLZEIT 139 kcal/585 kJ

1 Glas Buttermilch (200 ml), 1 Mandarine (80 g), 1 Kiwi (80 g)

ABENDESSEN 315 kcal/1319 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g). Pikanter Salat: 100 Endivie (geputzt), 50 g Putenbrust-Filet (vom 4. Tag), 1 Tomate (80 g), 1 Gewürz-

gurke (50 g) – alles klein schneiden.

Dressing: 1 TL Sonnenblumenöl (3 g), 1 TL

Tomatenmark (15 g), 1 TL Senf (5 g), etw.

Wasser, 2 EL gehackter Schnittlauch (8 g), Paprika, Pfeffer.

GESAMT 1254 kcal/5267 kJ

Dieser Tagesplan liefert ca.:

1254 kcal (5267 kJ), 72 g Eiweiß, 190 g Kohlenhydrate, 21 g Fett, 29 g Ballaststoffe

7. Tag

FRÜHSTÜCK 293 kcal/1227 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g), 1 geh. EL Magerquark (30 g), 1 TL Halbfettmargarine (5 g), 1 TL Konfitüre (10 g), 1 Apfelsine (150 g)

ZWISCHENMAHLZEIT 121 kcal/507 kJ

2 Scheiben Ananas (aus der Dose, 100 g),

1 Kiwi (80 g)

MITTAGESSEN 432 kcal/1815 kJ

Käse-Eier-Omelette auf Tomaten-Gurken-Brot:

1 Ei (Gew. Kl. 3, 60 g), 1 EL fettarme Milch (1,5 % F., 15 ml), 1/2 Zwiebel (30 g), 1 TL Sonnenblumenöl (3 g), 2 EL gemischte Kräuter (8 g), 1 Scheibe Edamerkäse (30 % F.i.Tr., 30 g), 1/4 Salatgurke (125 g), 1 Tomate (80 g), 2 Scheiben Mehrkornbrot (80 g)

ZUBEREITUNG: Zwiebel würfeln, in heißem Öl glasig dünsten. Ei mit Milch, etw. Wasser, Kräutern und Gewürzen nach Wahl verquirlen. Käse in kl. Stücken dazugeben, alles im heißen Öl stocken lassen. Brot toasten, mit Gurken- und Tomatenscheiben belegen, Omelett darauf anrichten.

ZWISCHENMAHLZEIT 124 kcal/522 kJ

1 Glas Tomatensaft (200 ml), 1 Scheibe Mehrkornbrot (40 g)

ABENDESSEN 351 kcal/1467 kJ

2 Scheiben Mehrkornbrot getoastet (80 g), 2 TL Halbfettmargarine (10 g). Salat: 100 g Endivie (geputzt), 1 Apfel (125 g) – klein schneiden. Dressing: 3 EL fettarmer Joghurt (1,5 % F., 60 g), je 2 TL gehackte Petersilie und Schnittlauch (8 g), 1 EL Zitronensaft (15 ml), 1 TL Zucker (5 g), Pfeffer

GESAMT 1321 kcal/5539 kJ

Dieser Tagesplan liefert ca.:

1321 kcal (5539 kJ), 54 g Eiweiß, 196 g Kohlenhydrate, 34 g Fett, 29 g Ballaststoffe

Einkaufsliste 5. bis 7. Tag

Brot

1 1/2 Mehrkornbrote (750g + 375 g)
(oder Roggenvollkornbrot)

Milchprodukte

30 g Magerquark
125 g Hüttenkäse
200 ml Buttermilch
60 g Edamerkäse (30 % F.i.Tr., 2 Scheiben)
180 g fettarmer Joghurt (1,5 % F.)

Fleisch/Wurst/Fisch/Ei

60 g gekochter Schinken (2 Scheiben)
2 Eier (Gew. Kl. 3)

Gemüse/Salat

5 Tomaten (je 80 g)
125 g Salatgurke
2 Zwiebeln (je 60 g)
250 ml Tomatensaft
2 Chicorée-Kolben (je 125 g)
1 Packg. Sommergemüse (tiefgef. 300 g)
1 Kopf Endivien-Salat
1 Bund Petersilie
1 Bunde Schnittlauch
1/2 Packg. 8 Kräuter gemischt (tiefgef., 25 g)

Obst

1 Banane (150 g)
2 Äpfel (je 125 g)
3 Kiwi (je 80 g)
2 Apfelsinen (je 150 g)
1 kleine Dose Ananas (in Scheiben)
2 Mandarinen (je 80 g)

Zeichenerklärung

EL = Eßlöffel
TL = Teelöffel
geh. = gehäuft
g = Gramm
ml = Milliliter (1/4 Liter = 250 ml)
F. = Fett
i.Tr. = in der Trockensubstanz
kcal = Kilokalorien
kJ = Kilojoule

Diese backfertigen Stücke aus Hefeteig, Teiglinge genannt, werden an die einzelnen Läden und Filialen ausgeliefert und dort je nach Bedarf in den Ofen geschoben.



Teiglinge – was ist das?

Als Teiglinge bezeichnet man geformte, backfertige Teigstücke für Brötchen oder Hefefeingebäck. Nach Ablauf einer bestimmten Gärzeit (Stückgare) werden diese nur noch in den Ofen geschoben und gebacken.

Statt die gesamte benötigte Tagesmenge Brötchen oder Hefefeingebäck direkt nach der Teigbereitung und -gare zu backen, kann der Backprozeß auch zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Entweder in der Produktionsstätte selbst oder die Teiglinge werden an die Bäckereifilialen geliefert und erst dort zur gewünschten Zeit gebacken.

Um die Zeit zwischen Teigzubereitung und dem eigentlichen Backprozeß verlängern zu können, nutzt man die Gärsteuerung. Die Hefe, die für die Gärung, sprich Bildung von Kohlendioxyd und Alkohol aus Zucker und damit für die Lockerung des Teiges verantwortlich ist, wächst temperaturabhängig. Bei Kälte verlangsamt sie ihr

Wachstum, bleibt jedoch auch bei niedrigen Temperaturen lebendig. Dadurch ergeben sich viele Möglichkeiten, den Gärprozeß zu steuern. So kann die Gärung durch Temperaturen von +5° C bis -7° C verlangsamt werden (Gärverzögerung) – die Teiglinge bleiben bis zu 24 Stunden lagerfähig. Bei der Gärunterbrechung kommt der Gärvorgang durch Gefrieren zum Stillstand. Die Teigstücke werden bei Temperaturen von -7° C bis -18° C bis zu 72 Stunden gelagert. Werden die Teiglinge schnell tiefgefroren und bei einer Temperatur unter -18° C aufbewahrt (Frostung), halten sie sich sogar 1 bis 2 Monate. Man steuert also bewußt die Temperatur- und Zeitspanne der Gärung, um

optimale Backresultate zu erzielen. Für die Verbraucher hat die Gärsteuerung verschiedene Vorteile. Sie bekommen auch am Nachmittag und zum Feierabend ofenfrische Brötchen. Außerdem können durch die längeren Gärzeiten mehr Aromastoffe gebildet werden, was sich positiv auf den Geschmack auswirken kann.

DER KOMMENTAR

Der Skandal um den Verkauf gefälschter Berichte an Stern-TV und andere Magazine hat gezeigt, wie hart der Wettbewerb in den Medien und auch bei freien Journalisten ist. Anscheinend kann nur, wer Sensationen bietet, beim Kampf um Einschaltquoten erfolgreich sein. Ein Beispiel einer sensationsmäßig aufgemachten und unsachlichen Berichterstattung war leider auch der Beitrag „Enzyme im Brot“ in der Sendereihe „Markt“, WDR 3 am 5. Februar 1996. (Das Thema wurde außerdem aufge-

Bio-Lebensmittel auf dem Prüfstand

Eine Studie des Bundesinstituts für gesundheitlichen Verbraucherschutz

In einer umfangreichen Literaturstudie hat das Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BgVV) die Frage untersucht, ob sich die Qualität ökologisch und konventionell erzeugter Lebensmittel unterscheidet.

Dazu wurden 150 zwischen 1926 und 1994 veröffentlichte Vergleichsuntersuchungen zusammengefaßt und bewertet.

Ergebnis der Studie: Es sind keine spektakulären Unterschiede in der Qualität der Lebensmittel nachzuweisen. Bioprodukte, die zur Zeit rund ein Prozent der vermarkteten Lebensmittel ausmachen, sind Produkten aus konventionellem Anbau nach ernährungsphysiologischen Kriterien kaum überlegen. Auch bei Getreide und Getreideprodukten, eine der erfaßten Produktgruppen, konnten hinsichtlich des Pestizid-, Schwermetall- sowie des Mineralstoffgehaltes und des Gehaltes an

B-Vitaminen keine eindeutigen Unterschiede festgestellt werden. Der Proteingehalt war allerdings bei ökologisch erzeugtem Getreide, überwiegend Weizen und Roggen, niedriger. Insbesondere bei Weizen ergeben sich daraus unerwünschte Konsequenzen für die Backeigenschaften. Weitere Produktgruppen, die in der Literaturstudie erfaßt werden, sind: Kartoffeln, Gemüse, Obst, Wein, Bier, Backwaren, Milch, Fleisch, Eier und Honig sowie die daraus hergestellten Erzeugnisse.

Die Studie ist in einer umfangreichen zweiteiligen Version in der Reihe der BgVV-Hefte (Hefte 4/95 und 5/95) sowie in einer verkürzten Verbraucherbrochure (Heft 7/95) erschienen. Auch die 32seitige Broschüre, die in einem Anhang die Fachbegriffe kurz erläutert, gibt einen ersten guten Überblick. Die Hefte 4/95 und 5/95 kosten jeweils 45,- DM, Heft 7/95 15,- DM. Alle drei sind über die Pressestelle des Bundesinstituts für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin zu beziehen.

DER KOMMENTAR ZUR SENDUNG „ENZYME IM BROT“ IN MARKT

griffen im ARD/ZDF Frühstücksfernsehen am 7. Februar 1996.) Aussagen wie „Brot herstellen und essen macht krank“ und „Brot – eine rustikale Sterbehilfe“ sind sicher nicht geeignet, das ohne Frage wichtige Thema Allergien zu behandeln. In aller Kürze kann man festhalten:

■ Enzyme (Proteine, die als Biokatalysatoren wirken) kommen nicht nur durch Backmittel ins Brot, sondern sind von Natur aus im Getreide und damit im Mehl enthalten.

■ Grundsätzlich kann jedes Protein bei dafür sensibilisierten Personen eine Allergie auslösen. Lebensmittel, die relativ häufig Allergien auslösen, sind beispielsweise Milch, Nüsse, Fisch, Hühnereier, Sellerie und Früchte (Erdbeeren, Kiwi).

■ Enzyme, wie die in der Sendung erwähnte alpha-Amylase, können bei dafür sensibilisierten Bäckern allergische Reaktionen hervorrufen, wenn Stäube davon eingeatmet werden. Zahlenmäßig häufiger sind Allergien durch Mehlstaub. Inzwischen werden überwiegend staubfreie

alpha-Amylasen in Backmitteln eingesetzt.

■ In Europa sind nur drei Personen bekannt, bei denen nach Verzehr von Brot, das zugesetzte alpha-Amylase enthielt, allergische Reaktionen auftraten. Es ist schade, wenn der Verbraucher ungerechtfertigterweise durch eine derartige Berichterstattung verunsichert wird, zumal aus ernährungsphysiologischer Sicht die Erhöhung des Brotverzehrs zu empfehlen ist. Im nächsten *bmi aktuell* berichten wir über das Thema Allergien.



Bezugsadresse:

Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin
Pressestelle
Thielallee 88–92
14195 Berlin

Bitte senden oder faxen an:
Backmittelinstitut e.V.
Markt 9
53111 Bonn
Telefon und Fax: 02 28/65 54 50

bestell formular

Hiermit bestelle ich folgende Exemplare des Informationsmaterials des Backmittelinstituts. Die Schutzgebühr versteht sich zuzüglich Versandkosten und 7 % MwSt. Bitte erst nach Rechnungserhalt zahlen.

Exemplare

kostenlos

- Brot-Diät
Menüpläne für die 2. Woche
- Informationsbroschüre über das
Backmittelinstitut

Schriftenreihe (Schutzgebühr 5 DM je Broschüre)

- Heft 1: Was sind Backmittel?
- Heft 2: Die Bedeutung von Nahrungsfetten für
die menschliche Ernährung
- Heft 3: Rohstoffe für Backmittel beim Brot
- Heft 4: Convenience-Produkte
- Heft 5: Rohstoffe für Backmittel bei Brötchen
- Heft 6: Mehr Genuß durch Aromen
- Heft 7: Ist Bio-Brot gesünder?
- Heft 8: Gewürze in Backwaren
- Heft 9: Backpulver – Geschichte und Wirkprinzip
- Heft 10: Überzüge im Dienste des Backgewerbes
- Heft 11: Geschichte der Backmittel
- Heft 12: Die Bestandteile von Backmitteln für
Brot und Kleingebäck – Herkunft und Wirkungs-
weise
- Heft 13: Die Bestandteile von Backmitteln
und Backgrundstoffen für Feine Backwaren –
Herkunft und Wirkungsweise
- Heft 14: Früchte und ihre Zubereitung für
Bäckerei und Konditorei

Exemplare

- Heft 15: Fehler bei Brot und Gebäck und deren
Beseitigung
- Heft 16: Backmischungen für Brot und
Kleingebäck
- Heft 17: Brot – ein wertvoller Bestandteil
unserer Ernährung: Warum ist unser Brot so
wertvoll?
- Heft 18: Zulassung von Zusatzstoffen
- Heft 19: Backwaren für besondere
Ernährungsformen
- Heft 20: Die Gärsteuerung mittels Kältetechnik
– ein modernes Verfahren in der Bäckerei und
Konditorei
- Heft 21: Formtrennmittel

Schulungsmaterial

- Folienreihe (Vorlagen für Folien) zum Thema
„Backmittel und Backgrundstoffe“ für den
Unterricht an Berufsschulen, Fachschulen und
Seminaren (50 DM)
- Folienreihe Teil II, Ergänzung der Folienreihe
(35 DM)

Informationskartei für die Bäckereifachverkäuferin

- Teil I (0,50 DM)
- Teil II (0,50 DM)

Absender

Datum

Unterschrift

8

bmi aktuell – März 1996

