

Pressemappe: Agrar-PR

27.08.2021 | 11:42:00 | ID: 30796 | Ressort: [Ernährung](#) | [Medien](#)

Im Getreide steckt so viel Gesundes

Stuttgart (Agrar-PR) - *Magazin Reader's Digest zeigt in seiner aktuellen Ausgabe, welche wertvollen Inhaltsstoffe Weizen & Co. enthalten - praktische Tipps für Einkauf und Zubereitung*

Morgens Brötchen oder Haferflocken, mittags Nudeln und abends Brot - bei den Hauptmahlzeiten ist fast immer Getreide mit von der Partie. Aus gutem Grund: Es besteht aus rund 60 Prozent Kohlenhydraten, um die 10 Prozent Eiweiß, etwas Fett sowie Wasser und versorgt uns besonders langanhaltend mit Energie, berichtet das Magazin Reader's Digest in seiner September-Ausgabe. Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Zink, Eisen und Magnesium, B-Vitamine und gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe runden das Nährstoffprofil ab. Letztere stecken vor allem in den Randschichten der Körner, deshalb raten Ernährungsexperten möglichst oft zu Vollkorn zu greifen.

Reader's Digest gibt in seiner aktuellen Ausgabe Tipps zum Kauf und zur Verarbeitung von Getreide beziehungsweise daraus hergestelltem Mehl. Wer beispielsweise selbst herzhaftes Roggenbrot backen möchte, benötigt laut Hans-Helmut Martin vom Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) neben Zeit vor allem Säure: "Klassisch kommt ein Sauerteig zum Einsatz. Sauerteigbrote sind nicht nur lange haltbar, sondern auch gut bekömmlich, da sich während der langen Teigruhezeiten blähende Inhaltsstoffe abbauen." Hafer gilt als nahrhaftes Frühstücksgetreide, vor allem wenn man gleichzeitig Lebensmittel mit viel Vitamin C verzehrt, zum Beispiel Obst im Müsli. Dann profitiert man optimal vom überdurchschnittlichen Kalzium- und Eisengehalt dieses Getreides.

Für Informationen zu diesem Thema stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Die September-Ausgabe 2021 von Reader's Digest ist ab 30. August an zentralen Kiosken erhältlich.

Weitere Themen in dieser Ausgabe: Das Schwein, das Menschen glücklich machte / Klimaschutz im Alltag ist einfacher als gedacht / Quiz: Demokratie / Spannend: Hängepartie über dem Abgrund / Reise: Australiens Outback

Pressekontakt:
Reader's Digest Deutschland:
Verlag Das Beste GmbH
Öffentlichkeitsarbeit
Jürgen Schinker
presse@readersdigest.de
+49(0)711/6602549



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)