

Pressemappe: Agrar-Presseportal

13.01.2011 | 10:20:00 | ID: 7749 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Verbrauch & Konsum](#)

### **Kernige Körner: Kleine Warenkunde Getreide: Weizen**

[Bonn](#) (agrar-PR) - *Das Weizenkorn mit seinen Vorläufern Einkorn und Emmer ist eines der ältesten Kulturgetreide der Menschheit.*

Es ist kaum von unserem Speiseplan wegzudenken. Ob Brot, feines Gebäck, Müsli oder Nudeln - Weizen zählt zu den beliebtesten Getreidearten und gilt in Mitteleuropa als Grundnahrungsmittel Nummer eins. Die Bundesbürger verzehren pro Kopf und Jahr etwa 88 Kilogramm Getreide. Die größte Menge davon entfällt auf Weizen, gefolgt von Roggen, Mais, Reis, Hafer und Gerste.

Durch seinen hohen Anteil an Klebereiweiß (Gluten) eignet sich Weizen besonders gut als Brotgetreide. Weizenmehl macht den Teig beim Backen elastisch und verleiht ihm ein stützendes Gerüst. Aber auch als ganzes Korn und zu Grütze und Grieß verarbeitet, ist Weizen eine beliebte Zutat. Im türkischen und arabischen Raum schätzt man Bulgur, eine Hartweizengrießgrütze, die wie Reis gekocht wird. Aus der nordafrikanischen Küche kommt der Couscous, zerriebener Hartweizengrieß. Besonders attraktiv für die schnelle Küche ist Instant-Couscous. Man lässt ihn einfach 10 bis 15 Minuten in heißem Wasser quellen und kann ihn dann mit Zwiebeln, Gurken, Paprika und Tomaten, Schafskäse und Petersilie zu orientalischem Tabouleh-Couscous-Salat oder mit Hackfleisch und Gemüse der Saison zu herzhaft-kernigen Pfannengerichten weiterverarbeiten.

Als vorgekochte, ganze Weizenkörner kennt man den Zartweizen. Er ist ein Allrounder für viele kernige Gerichte und kann als Füllung, Zutat für Salat oder als Beilage verwendet werden. Grob vermahlene Weizenkörner, also Weizenschrot, eignet sich hervorragend, um ein kräftiges Müsli oder ein ballaststoffreiches, herzhaftes Brot herzustellen.

Weizenschrot kann man mithilfe einer Getreidemühle auch selbst herstellen. Frisch gemahlen gibt es ihn auch im Reformhaus. Weizenschrot enthält das gesamte Weizenkorn, einschließlich der nährstoffreichen Randschicht, und liefert hochwertige Bestandteile für die menschliche Ernährung. Das volle Korn ist reich an B-Vitaminen, Vitamin E und Folsäure und es enthält die Mineralstoffe Kalzium, Phosphor, Eisen, Magnesium und Kieselsäure, außerdem viel Kalium, etwas Jod und sogar Spuren von Selen.

Besonders in der kalten und dunklen Jahreszeit, wenn der Körper anfälliger gegenüber Krankheiten und schläfriger ist, lässt Vitamin B1, das auch Nerven- oder Gute-Laune-Vitamin heißt, den Organismus leistungsfähig bleiben. Besonders Weizenkeime gelten als "Vitamin-B1-Bomben" und können ebenso wie die Weizenkleie als Bestandteil eines ausgewogenen Müslis dienen.

Die ballast- und nährstoffreiche Weizenkleie, die aus Samenschale, Fruchtschale, Aleuronschicht und Keimling des Weizenkorns besteht und bei der industriellen Weizenmehlherstellung anfällt, wird gerne bei Darmträgheit oder auch "zum Entschlacken" mit unter das Müsli gemischt. (aid)



[Agrar-Presseportal](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379-810

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