

Von Brotauflauf bis Brotsalat: 50 herzgesunde Rezepte

Wien, 4.10.2010 **Damit aktuelles Ernährungswissen Eingang in den Alltag findet, muss es zuvor in die „Sprache“ der jeweiligen Zielgruppe übersetzt werden – etwa in Form von handlungsrelevanten Ratschlägen, einprägsamen Bildern oder schmackhaften Rezepten. Entgegen der Aussagen vieler Low-Carb-Anhänger weiß man heute, dass Brot und Gebäck gerade aufgrund ihres Gehaltes an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen zu den „herzgesunden“ Lebensmitteln zählen. Wie dieses Wissen auf dem Teller umgesetzt werden kann, zeigt ein praktischer Ernährungsfahrplan mit über 50 Rezepten.**

„Damit wissenschaftliche Erkenntnisse Auswirkung auf Alltagshandlungen von KonsumentInnen haben, ist es unerlässlich, sie in deren Sprache und vor allem in handlungsrelevante Ratschläge zu übersetzen“, betont Angela Mörixbauer, Ernährungswissenschaftlerin und Expertin für Ernährungskommunikation. „Daher war es uns wichtig, im vorliegenden Ratgeber ‚Herz.Genuss.Brot‘ das aktuelle Wissen zum Zusammenhang von Brot, Herz und Gesundheit nicht nur theoretisch darzustellen, sondern dies auch in einen ganz konkreten Ernährungsfahrplan zu übersetzen“.

Eine Empfehlung wie „täglich 30 g Ballaststoffe“ ist für KonsumentInnen zu abstrakt. Menschen essen keine Ballaststoffe sondern Lebensmittel, die Ballaststoffe enthalten. Und selbst diese Lebensmittel sind meist wiederum mit anderen Lebensmitteln zu einer Speise kombiniert. Ein alltagsrelevanter Ratschlag, wie z. B. „Iss zum Frühstück täglich ein Vollkorn-Topfen-Brot mit Gemüsestreifen“ ist daher wesentlich erfolgversprechender.

Getreideprodukte sind Herzprodukte!

Warum? „Weil sie in unserer Alltagsernährung die bedeutendsten Kohlenhydrat- und Ballaststoffquellen sind. Beides zusammen verringert nachgewiesenermaßen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, erklärt Mörixbauer. Kohlenhydrate aus Getreideprodukten wie Brot und Gebäck gehen nämlich langsamer und kontinuierlicher ins Blut über als Kohlenhydrate aus Zucker und Süßwaren. Insbesondere wenn es sich um ballaststoffreiches Vollkornbrot und –gebäck handelt. Die Folge: Nach dem Genuss von Brot und Gebäck steigt der Blutzuckerspiegel langsam, gleichmäßig und nicht zu hoch an und fällt auch nicht zu rasch wieder ab. Der Vorteil: Man fühlt sich länger satt und vermeidet dadurch Heißhungerattacken – beides unterstützt beim individuellen Gewichtsmanagement.

Vollkorn muss nicht Ganzkorn sein

Zur Herstellung von Vollkornbrot und –gebäck verwendet der Bäcker Mehl, das aus dem gesamten Korn inklusive Schale (Kleie), der darunter liegenden eiweißreichen Aleuronschicht und meist auch dem Vitamin-E-reichen Keimling hergestellt wurde. Vollkornprodukte enthalten daher mehr Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. „Herr und Frau Österreicher könnten aus gesundheitlicher Sicht ruhig noch öfter zu Vollkornbrot und –gebäck greifen“, appelliert die Ernährungswissenschaftlerin. „Leider wollen viele kein ‚Körndlbrot‘“. Ältere Menschen mit Zahnersatz fürchten, dass grobe Teile zwischen Zahnprothese und Gaumen gelangen und dadurch Schmerzen verursachen. Kinder wiederum mögen lieber weiche, breiige

Texturen und greifen deshalb ungern zu Brot und Gebäck mit ganzen Getreidekörnern. „Doch Achtung: Vollkorn ist nicht gleich Ganzkorn!“ macht Mörixbauer aufmerksam. „Auch Vollkorngetreide kann genauso fein vermahlen werden wie weißes Mehl und daher ist nicht jedes Vollkornbrot ein „Körndlbrot“.

Herz.Genuss.Brot – Ein praxistauglicher Ernährungsfahrplan

„Um die Umsetzung der Expertenratschläge zu erleichtern, haben wir mit Hilfe eines Modulsystems auf Grundlage der österreichischen Ernährungspyramide einen beispielhaften Speiseplan für zwei Wochen entwickelt“, erklärt Mörixbauer. Mit über 50 einfachen und herzgesunden Rezepten für Singles und Familien bietet er zahlreiche Anregungen für den Essalltag. Ein Fokus dabei liegt auf Rezepten mit Brot und Gebäck abseits von Käsebrot & Co. Daher findet man im Ratgeber einen griechischen Brotsalat ebenso wie eine südländische Brotsuppe, bunte Brotaufläufe, süße Brotknödel oder eine Weißbrot-Terrine.

Abwechslung, Geschmack und Genuss gehören untrennbar zu einer gesunden Kost. Täglich sind in diesem Fahrplan 4 – 5 Mahlzeiten vorgesehen: Frühstück, Mittagessen, Abendessen und 1 – 2 Snacks. Dennoch liefert der Plan nicht mehr als rund 2.000 kcal pro Tag. Wer auch die angeführten Bewegungstipps sukzessive in den Alltag einbaut, wird damit eine ausgeglichene Kalorienbilanz erreichen.

Infokasten

4 Portionen pro Tag

Täglich sollen 4 Portionen Getreideprodukte und Erdäpfel genossen werden. Aktive Sportler dürfen sogar eine 5. Portion einbauen. Bei Brot und Gebäck gilt folgende Menge als Portion:

1 dicke oder große Scheibe Brot mit ca. 50 – 70 g

bzw.

1 Stück Gebäck mit ca. 50 – 70 g

Wer häufig zu Vollkornbrot und –gebäck greift, tut besonders viel für seine Gesundheit!

Mag. Angela Mörixbauer
Ernährungswissenschaftlerin
eatconsult – Agentur für Ernährungskommunikation
Tel.: 0699/1238 1230
E-Mail: am@eatconsult.at

Pressegespräch „Herz.Genuss.Brot“, 4.10.2010
Rückfragen: Elke Weilharter MAS, 0664 411773, elke.weilharter@skyunlimited.at