

Waltraud Becker / Ute Olk

WARENKUNDE GETREIDE

Mit der »GGB-Vollkorn-Definition« stehen wir allein auf weiter Flur

In den Naturkost-Fachgeschäften werden »Vollkorn«-Mahlprodukte angeboten, die nach unserem Verständnis niemals diese Bezeichnung tragen dürften. Wie kann es sein, »Weizen-Vollkornmehl« mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum von 12 Monaten zu kennzeichnen, ohne dass es nach einiger Zeit bitter ranzig schmeckt und sich darin weder Motten noch Maden tummeln? Die »Vollkorn«-Mehltüten stehen im Regal in unmittelbarer Nachbarschaft mit Auszugsmehlen, zum Beispiel Type 550, ebenfalls ausgezeichnet mit einem MHD von 12 Monaten. Der Anbieter stellt also sein »Vollkornmehl« in puncto biologische Wertigkeit auf die Stufe der Auszugsmehle.

Eine Antwort auf die Frage »Wie kann es sein?« ist schnell gefunden: Im Lebensmittelrecht gibt es keine gesetzliche Vorgabe zum Schutz des Lebendigen. Die Europäische Vollkorn-Definition – »auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse erarbeitet« – beschreibt den Begriff »Vollkorn« wie folgt: »Vollkorn soll aus den ganzen, gemahlenden, geschroteten oder geflockten Körnern bestehen, nachdem die nicht essbaren Teile wie Spelzen und

Hüllen entfernt wurden. Die Hauptkomponenten des anatomischen Aufbaus (das stärkehaltige Endosperm, der Keimling und die Schale) sind im gleichen Verhältnis vorhanden wie im ganzen Korn.«

Keimfähigkeit wird nicht verlangt

Per Gesetz genügt es also, wenn »alle Kornbestandteile« im Mahlgut enthalten sind. Es wird nicht gefragt, in welchem Zustand sie sich befinden, ob das Getreide vor dem Mahlgang eventuell in irgendeiner Weise »konditioniert« wurde. Vor allem wird ganz offensichtlich überhaupt nicht gefragt, ob die volle Keimfähigkeit vorhanden ist.

Vollkorn-Argumentation der Anbieter

Mühlen und Ernährungswissenschaftler argumentieren so: Die Haltbarkeit von Vollkornmehl- und -schrot wird in erster Linie vom Feuchtigkeitsgehalt des Getreides sowie der Luftfeuchtigkeit + Temperatur während der Lagerung bestimmt.

Wir erfahren, dass die »moderne« Müllereitechnik in der Lage ist, Getreide auf einen optimalen Wassergehalt zu



trocknen »und so die Entwicklung von Mikroorganismen zu minimieren«. Sie geben an, je feiner das Mahlerzeugnis, desto mehr werden die enzym- und fettreichen Fraktionen über das ganze Mahlgut verteilt. Und weiter: »Die Handlungsmühlen verfügen über die Technik, selbst bei sehr fein vermahlenem Mehl die lagerungsempfindlichen Randschichten und den Keim des Kornes nur wenig zu zerkleinern«. Dadurch würden sich unerwünschte Veränderungen durch enzymatische Reaktionen oder Oxidationen reduzieren lassen. (Gemeint ist das Ranzigwerden der Mehle, bedingt durch den Abbau der Fettsäuren.)

Es geht um Gesundbleiben oder Krankwerden

Sind wir Besserwisser, geht es uns ums Recht-Haben? Nein, es geht um etwas sehr, sehr viel Wichtigeres – nämlich um unser Gesundbleiben oder Krankwerden. Die oben beschriebenen so genannten Vollkornprodukte sind aus dieser Sicht reine Mogelpackungen, denn sie gaukeln den Kunden ein gesundheitsförderndes Produkt vor, das es in Wahrheit nicht sein kann.

Dr. Bruker: Nur mit »echtem« Vollkorn kann auf Dauer unsere Gesundheit erhalten bleiben.

GGB-Vollkorn-Definition:

- Getreide aus ökologischem Anbau,
- mit hoher Keimfähigkeit (mindestens 95 – 97 %),
- frisch gemahlen oder geflockt; aus frisch gemahlenem Getreide wird »echtes Vollkornbrot.«

Beim »echten« Vollkorn kommt es in erster Linie auf die ausreichende Keimfähigkeit, die »Lebendigkeit« der Getreidesamen, an. Nur derartiges Getreide verfügt über alle Nähr- und Vitalstoffe im natürlichen Verbund (das ist der Vollwert), um zur entsprechenden Jahreszeit im geeigneten Milieu neues Pflanzenwachstum zu ermöglichen. Die Arterhaltung ist damit gewährleistet. Und das ist innerhalb der Natur- und Schöpfungsgesetze der höchste biologische Qualitätsanspruch.

Der Vollwert von Pflanzensamen, die neues Leben ermöglichen, bietet uns Menschen eine vollwertige Nahrung im Sinne der Naturgesetze. Wird der Samen geöffnet – gemahlen, geflockt –, ist er für ein neues Wachstum und damit die Arterhaltung unbrauchbar; er fiele im Ökokreislauf dem Verderbnisprozess anheim.

Der natürliche Rhythmus von Getreide-Samen – sie sind stets auf neues Wachstum und damit die Arterhaltung ausgerichtet

Getreidesamen sind nach der Ernte mit einem Restfeuchtigkeitsgehalt von 13 bis 15 % unter günstigen Bedingungen bis zum neuen Wachstum lagerfähig. Bei 35 – 40 % Feuchtigkeit im Ackerboden können sie dann bei entsprechender Temperatur keimen und zu einer neuen Pflanze aufwachsen.

Werden die Samen – zum Zwecke einer langen Haltbarkeit als Mahlgut – auf eine Restfeuchte von ca. 5 % (»optimalen Wassergehalt«) heruntergetrocknet, haben sie die Fähigkeit zum Keimen und Wachsen eingebüßt. Sie sind nur noch zu einer sehr eingeschränkten oder gar keiner biologischen Reaktion mehr fähig. Das Mahlgut, ein »sogenanntes« Weizenvollkornmehl mit einer vorgegebenen 12-monatigen Mindesthaltbarkeit, zeigt keine Lebensreaktionen, und so hat es aus unserer Sicht nichts mehr mit einem »echten lebendigen Vollkorn« zu tun. Nach der Kolath-Tablette kann es nur als Auszugsmehl eingestuft werden. Wie auch immer die Begründungen der Mühlen lauten, fest steht, aus einem einst lebendigen Lebensmittel (einem keimfähigen Samen), ist ein totes Nahrungsmittel geworden.

»Unser jetziges Ernährungssystem ist ausschließlich auf Profit ausgerichtet«

Vandana Shiva, alternative Nobelpreisträgerin und indische Umweltaktivistin

Mahlgut aus voll keimfähigem Getreide kann also nicht lagerfähig sein, es wird unweigerlich nach kurzer Zeit auf Grund der Verbindung mit dem Luftsauerstoff ranzig. Dieser Umstand steht natürlich wirtschaftlichen Interessen krass entgegen.

Denn das hieße für den Handel, ein großes Marktsegment – nämlich Getreide-Mahlgut und -Flocken – nur sehr eingeschränkt anbieten zu können. Die viel zu unbestimmten gesetzlichen Vorgaben zum »Vollkorn-Begriff« lassen Raum für allerlei Manipulationen, die die Mühlen mit ihrer »modernen Müllereitechnik« voll ausschöpfen.

Wenn wir Mühlen nach der Keimfähigkeit ihrer Getreideangebote fragen, erhalten wir zur Antwort, dass Kunden viel mehr Wert auf eine absolute Reinigung legen und kaum nach der Keimfähigkeit fragen würden. Auch ungünstige Witterungsverhältnisse werden als Argument für eine mögliche verminderte Keimfähigkeit der Saaten aufgeführt, weil bei zu feuchtem, nicht lagerfähigem Getreide (heiß) nachgetrocknet werden muss.

Hier ganzheitlich – dort analytisch

Ganz offensichtlich werden die wichtigsten Qualitätskriterien zum Einkauf von Getreide – nämlich die volle Keimfähigkeit und das Frischvermahlen – vernachlässigt. Es herrscht die analytische Betrachtungsweise vor, die im Labor das Ganzheitliche und Lebendige nicht ausmachen kann. Auch die Öko-Anbauverbände geben seit einigen Jahren bedauerlicherweise keine entsprechenden Empfehlungen mehr an ihre Getreidebauern. Mit unserer GGB-Vollkorn-Definition stehen wir also tatsächlich allein auf weiter Flur. Das darf uns jedoch niemals davon abhalten, die gesundheitlich eindeutig begründeten Forderungen nach Ökoqualität, Keimfähigkeit und Frischvermahlen aufzugeben.

Darum wieder einmal die Feststellung: Gesundheit ist ein Informationsproblem!

Der Mehlervergleich

Dass ein erheblicher Unterschied zwischen frisch gemahlenem und 14 Tage gelagertem Getreide besteht, haben die Forscher Kühnau und Bernásek in Tierfütterungsversuchen festgestellt. Dabei wurde beobachtet, dass sich die Zahl der Nachkommen bei unterschiedlicher Kost im Laufe der Generationen verändert. Die einzelnen Gruppen wurden neben 50 % normaler Kost mit Folgendem gefüttert:

Generationen		1.	2.	3.	4.
Gr. I	frisch gemahlenes Vollkornmehl	11,3 Nachk.	9,7 Nachk.	12,3 Nachk.	12,0 Nachk.
Gr. II	Brot aus frisch gem. Vollkornmehl	12,3 Nachk.	9,5 Nachk.	9,3 Nachk.	11,6 Nachk.
Gr. III	14 Tage altes Vollkornmehl	9,5 Nachk.	4,5 Nachk.	3,2 Nachk.	-, - Nachk.
Gr. IV	Brot aus 14 Tage altem Vollkornmehl	8,0 Nachk.	3,5 Nachk.	2,0 Nachk.	-, - Nachk.
Gr. V	Auszugsmehl	8,0 Nachk.	4,0 Nachk.	1,2 Nachk.	-, - Nachk.

Quelle: Waltraud Becker, »Korngesund«, Seite 51

Zur Vollständigkeit

Wie werden so genannte Vollkornflocken gewonnen?
Beispiel Haferflocken

»Der Spelz-Hafer wird nach der Reinigung mehrere Stunden lang erst mit Dampf, dann mit trockener Hitze (Darre) behandelt. Bei dieser Behandlung bildet sich das typische nussartige Aroma der späteren Haferflocken. Durch die Hitze wird auch die Aktivität bestimmter Enzyme geschwächt, die sonst bei der Lagerung einen ranzigen, bitteren Geschmack verursachen würden. Durch den Herstellungsprozess sind alle Haferflockenarten Vollkorn, da sie aus dem vollen Korn gewonnen werden. Es sind außer dem Mehlkörper auch der Keimling, die Samenschale sowie weitgehend alle Nährstoffe erhalten.« (aus Wikipedia/ Haferflocken)

Mehrere Stunden mit Dampf behandelt, heißt bei 100 °C zusätzlich gedarrt. Vitalstoffe werden im Wert herabgesetzt, das Eiweiß denaturiert. Was kann nach dieser Prozedur noch »lebendig« sein? Rein gar nichts, sonst wären alle Flockenarten nicht so lange haltbar. Per Gesetz dürfen sie als »Vollkorn« gehandelt werden. Das ist die große Problematik.

Fazit: Auch hier gilt, alle Arten von Flocken kurz vor dem Verzehr selbst zu quetschen; neben »echtem« Vollkorn sind uns auch Duft und Aroma gewiss.

Gibt es »Vollkorn«-Grieß?

Der Handel bietet Grieß aus Weichweizen, Dinkel und Hartweizen mit 12-monatigem Haltbarkeitsdatum an; »Dinkel-Grieß mit Keim« trägt ein 6-monatiges MHD.

Grieß besteht im Wesentlichen aus den harten Kornbestandteilen der Weizenarten.

Demzufolge wären Emmer, Hartweizen und Kamut die besten Grieß-Lieferanten. Grieß-Angebote des Handels können jedoch niemals ein »echtes« Vollkornprodukt sein, weil Keim, Randschichten und ein Teil der mehlig Substanzen fehlen. Wird »mit Keim« deklariert, muss eine Hitzebehandlung vorangegangen sein.

Hier lässt sich ablesen, welche Wirkungen dauerhafter Vitalstoffmangel auf Lebewesen hat. Unsere menschliche Ernährung ist im Allgemeinen vielgestaltiger, so dass wir bei dauerhafter Mangelkost »nur« an ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten leiden.

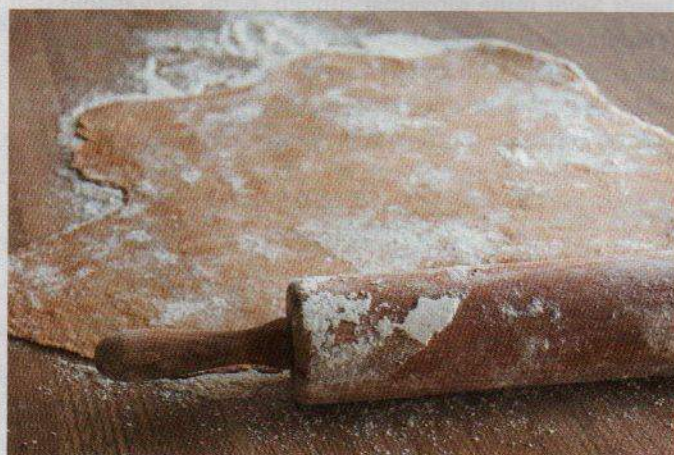


Foto: Svenja Weidmann/pixelto.de

VOLLKORN-NUDELN

- 200 g Kamut oder Hartweizen, frisch gemahlen
- 100 g Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz

Alles gut durchkneten und eine Stunde gehen lassen. Nun können Sie den Teig durch eine Nudelmaschine geben oder ihn ausrollen und Nudeln zuschneiden.

In kochendes Wasser geben.

Nach 2-3 Minuten sind die Nudeln fertig.

Sie können die Nudeln auch trocknen und verbrauchen Sie innerhalb der nächsten zwei Wochen.

Wenn Sie Vollkornnudeln kaufen, sollten Sie ebenfalls genau hinschauen. Auch wenn auf der Packung vorne »aus Vollkorn« steht, lesen Sie bitte die Deklaration in der Zutatenliste auf der Rückseite der Packung. Oft steht dort »aus Vollkorngrieß« oder »aus Hartweizengrieß«. Hierbei handelt es sich um die Mehltypen 1050, also ein Auszugsmehl.

Am sichersten sind Sie, wenn Sie Grieß und Nudeln selbst frisch herstellen. Dann wissen Sie, was drin ist. ●