

## Die verschiedenen Getreide und Hülsenfrüchte



Gemäss den Empfehlungen der Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung sollte jeder gesunde Erwachsene 3 Portionen Stärkeprodukte täglich konsumieren, um die Bedürfnisse des Körpers abzudecken. Das heisst, jede Hauptmahlzeit sollte ein Stärkeprodukt enthalten.

Die bekanntesten Stärkeprodukte sind Reis, Kartoffeln, Teigwaren und Brot. Aber es existieren noch andere weniger bekannte Getreide und Hülsenfrüchte, welche Beachtung finden sollten.

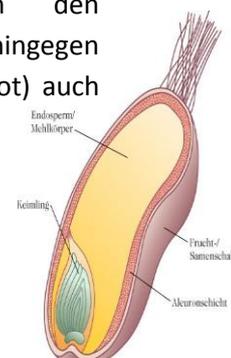
Zum Beispiel : Hirse, Quinoa, Amaranth, Gerste, Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen, Kamut, Soja, Kastanien, Mais, Süsskartoffeln , Linsen, Kichererbsen, verschiedene Bohnen, Bulgur, Couscous, Wildreis, Schwarzer Reis,....

All diese Stärkeprodukte liefern unserem Körper diverse Vitamine und Mineralien, Nahrungsfasern und Proteine. Es ist empfehlenswert, Stärkeprodukte zu variieren.

Die Rolle der Stärkeprodukte ist zu vergleichen mit dem Benzin für das Auto: sie sind der Brennstoff für unseren Körper und liefern ihm Energie, damit er funktionieren kann.

Vollkornprodukte sollten bevorzugt werden, da diese reicher an Nährstoffen und Nahrungsfasern sind.

Bei Vollkornprodukten sind die wirklich hochwertigen Inhaltsstoffe in den Randschichten des Getreidekorns und dem Keimling mitverarbeitet. Bei ganz weissem Mehl hingegen nur der Mehlkörper. Deshalb sind raffinierte Produkte (weisser Reis, Weissmehl, Weissbrot) auch weiss und Vollkornprodukte eher dunkel.



### Nahrungsfasergehalt

Vollkornbrot	8g /100g	Vollkornteigwaren	11.5g/100g
Weissbrot	2.5g/100g	weisse Teigwaren	3.4g/100g

Diese Beispiele zeigen, dass Vollkornprodukte viel reicher an Nahrungsfasern sind. Nahrungsfaserreiche Nahrungsmittel sind zu bevorzugen, denn sie helfen unter anderem Verstopfung vorzubeugen, vorausgesetzt es wird genug getrunken (1-2 Liter pro Tag für einen Erwachsenen). Auch Hülsenfrüchte sind reich an Nahrungsfasern!

### Ein Steak ersetzen?

Wenn sie Getreide und Hülsenfrüchte in einem Gericht zubereiten, 1/3Hülsenfrüchte und 2/3 Getreide (z.B. Reis und getrocknete Bohnen oder Kartoffeln mit Linsen) decken Sie ihren Eiweissbedarf auch ohne Fleisch oder Fisch.