

Erntedanknachmittag in der Tangstedter Mühle am 10. Oktober 2019

Seit Jahrzehnten fand unser Erntedanknachmittag im Bürgerhaus Rade statt, wobei Aufbau der Tische und die Bestuhlung in Eigenregie erfolgte, jeweils ein Kraftakt! Doch den schaffen wir heute nicht mehr und so trafen wir uns am **10.10.2019** in der Tangstedter Mühle, vermissen aber das leckere Kuchenbüfett der Teilnehmer.

Eingeladen hatten wir die uns bekannte Ernährungsberaterin, **Dipl.-Oecotrophologin Renate Frank**, mit dem Thema „**Brot aufs Korn genommen**“, für das sich 85 LandFrauen interessierten.



Anschaulich informierte Renate Frank über Brottypen, Nährstoffgehalt und die Zusammensetzung verschiedener Brote und gab wertvolle Ratschläge für den Einkauf. Sie gab maßgebliche Kernpunkte, die man als Konsument beachten sollte. Diese sind u.a.:

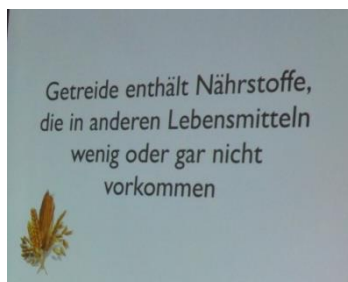
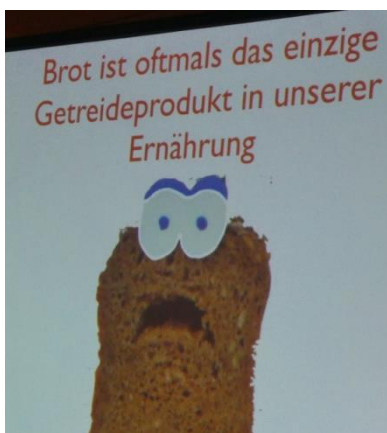
Empfohlen wird, 4 Scheiben vollwertiges Brot am Tag zu essen.

Vollwertiges Getreide und Brot enthalten Nährstoffe, die in anderen Lebensmitteln wenig oder gar nicht vorkommen. Dazu gehören B-Vitamine, Folsäure, Calcium, Eisen, Magnesium, Eiweiß, Zink und Ballaststoffe.

Ein zu geringer Verzehr von Kohlenhydraten aus Getreide fördert das Auftreten von Kopfschmerzen, Wadenkrämpfen, chronischer Müdigkeit, Diabetes, erhöhten Cholesterinwerten im Blut, Darmbeschwerden.

Eine kohlenhydratarme Ernährung am Abend fördert nächtliche Unterzuckerung und schlechten Schlaf.

Werden nur helle Brote oder gar kein Brot gegessen, ist das Risiko für Darmentzündungen erhöht.



Brot zum Frühstück ist ein guter Start in den Tag, weil über Nacht verbuchte Nährstoffe ersetzt werden.

Pausenbrot spendet neue Energie und verhindert starke Leistungsschwankungen am Tag.

Vollwertiges Brot liefert B-Vitamine für die Nerven und Magnesium für die Muskeln.

Ballaststoffe aus Vollkorngetreide schützen den Darm vor Krankheiten, wirken blutzuckersenkend und sind besonders wichtig für Diabetiker.

Vollkornbrot heißt ausschließlich „Vollkornbrot“ und besteht zu mindestens 90% aus Vollkornmehl. Dabei kann es sich um Weizen, Dinkel oder Roggen handeln.

Je heller Brote sind, desto mehr Backtriebmittel und chemische Zusätze enthalten sie.

Toastbrot hat einen hohen Zucker-, Fett- und Kaloriengehalt, aber wenig Nährstoffe.

Brot aus rein gemahlenem Vollkornmehl sind bekömmlicher als Brot aus grobem Schrot oder Körnerbrot.

Wer abnehmen möchte, macht oft den großen Fehler, das Brot wegzulassen, erklärte Renate Frank. Aber Vollkorn verhindert Heißhunger auf Süßes und macht satt. So hat eine Scheibe Vollkornbrot 72 Kalorien und liefert 5 x so viele Nährstoffe wie 8 Scheiben Toastbrot, wobei jede Scheibe 77 Kalorien hat.

Auch Knäckebrot sollte nur als Zwischenmahlzeit, aber nicht als Brotersatz verzehrt werden.



Zusätzlich erhielten wir Tipps für den Broteinkauf, Hinweise für die Aufbewahrung von Brot sowie Rezepte, alles als Kopien zum Mitnehmen.

Brot nicht in Holzkästen und Papier (schnelle Austrocknung) aufbewahren.

Beim Brötchenkauf sollten Roggen- oder Mehrkornbrötchen, wenn es keine Vollkornbrötchen gibt, bevorzugt werden.

Von Brot mit Schimmelstellen darf nichts mehr gegessen werden: Stoffwechselprodukte der Schimmelpilze können im ganzen Brot verteilt sein und sind **hochgradig giftig!**

Viele Fragen rund um das Brot wurden von Renate Frank im Anschluss ihres lehrreichen, interessanten und kurzweiligen Vortrages beantwortet.

DANKE RENATE FRANK!

