

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln

Zu jeder Hauptmahlzeit

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d. h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75–125 g Brot oder 60–100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z. B. Linsen/Kichererbsen oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon möglichst 2 Portionen in Form von Vollkornprodukten.

Eigenschaften

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln sind reich an Stärke und werden deshalb auch Stärkebeilagen genannt. Sie enthalten ausserdem Eiweiss und sind wichtige Lieferanten von Nahrungsfasern, von Vitaminen aus der B-Gruppe, von Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen oder Zink und von sekundären Pflanzenstoffen. Dies gilt jedoch hauptsächlich für die vollwertigen Vertreter dieser Gruppe. Werden die Getreideprodukte hingegen raffiniert, nimmt der Gehalt an diesen Nährstoffen empfindlich ab.

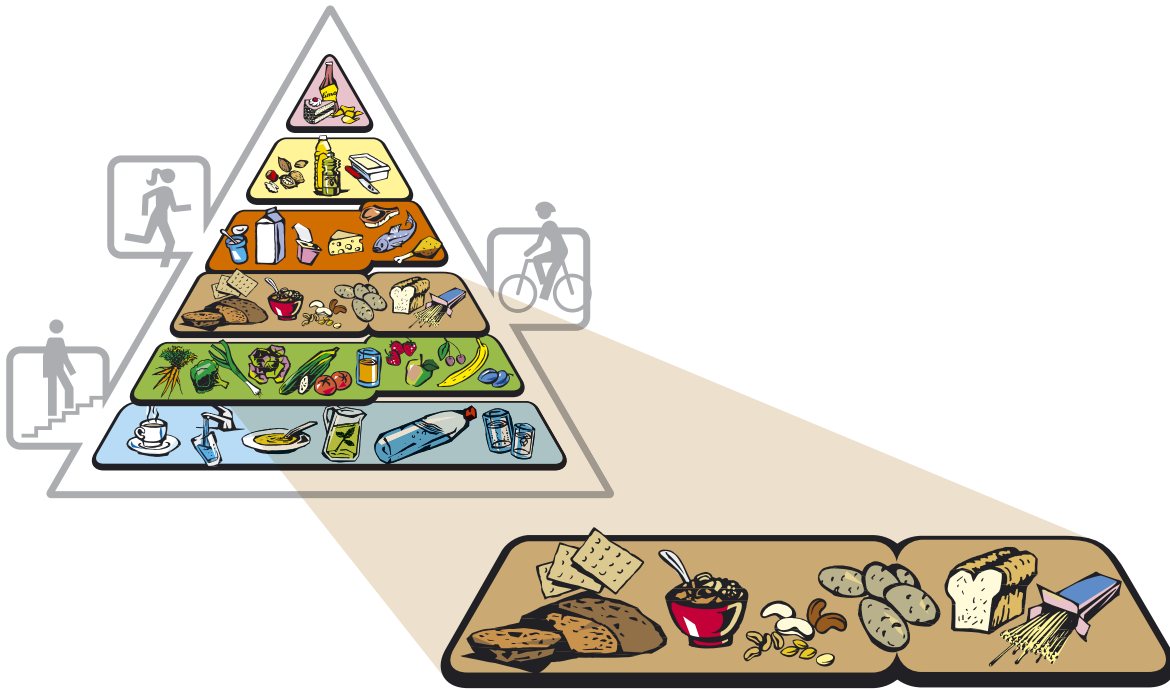
Statistik

Verbrauch an Getreide, Hülsenfrüchten und Kartoffeln in der Schweiz (pro Person und in kg pro Jahr bzw. Gramm pro Tag)

Weizen und Hartweizengriess	62,6 kg/Jahr = 172 g/Tag
Kartoffeln	43,8 kg/Jahr = 120 g/Tag
Reis	5,2 kg/Jahr = 14 g/Tag
Mais	2,1 kg/Jahr = 6 g/Tag
Roggen und Mischel*	1,2 kg/Jahr = 3 g/Tag
Gerste	0,8 kg/Jahr = 2 g/Tag
Hafer	0,8 kg/Jahr = 2 g/Tag
Hülsenfrüchte	0,3 kg/Jahr = 1 g/Tag

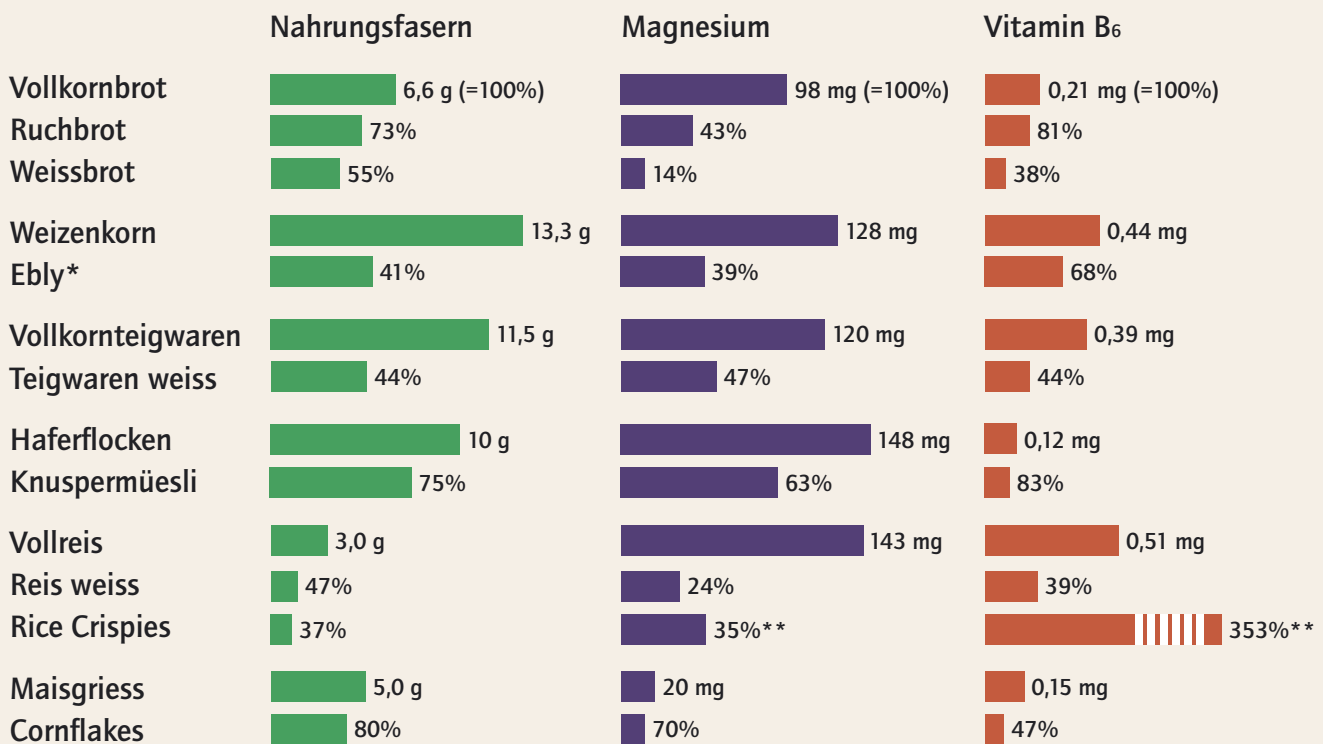
*Mischung aus Roggen und Weizen

QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005



Wissen

Nährstoffgehalte verschiedener Getreideprodukte im Vergleich (Angaben je 100 g)



* vorgekochter Hartweizen ** (höchstwahrscheinlich) zugesetzt

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE FÜR KONSUMENTINNEN UND KONSUMENTEN, SGE, 2006/NÄHRWERTTABELLE, SOUCI FACHMANN KRAUT, 2000/PRODUKTINFORMATIONEN