

4. Bodensee-Gesundheitstage

Altes Getreide ist kein wirkliches Lebensmittel von morgen

Bei den 4. Bodensee-Gesundheitstagen gab es die 9. Auflage des deutsch-schweizerischen Experten- und Bürgerforums «Lebensmittel von morgen». Die Veranstaltung erfolgte in Zusammenarbeit vom Kompetenznetzwerk Ernährungswirtschaft, das von den Thurgauer Wirtschaftsverbänden initiiert wurde, BioLAGO, dem Netzwerk für Gesundheitsindustrie in der Vierländerregion Bodensee und dem Netzwerk Bioaktive Pflanzliche Lebensmittel.



Katharina Scherf vom Institut für angewandte Biowissenschaft referierte über alte Getreidearten mit neuem Potenzial.

Text und Bilder: Thomas Güntert

Die Lebensmittelchemikerin Katharina Scherf referierte im Bodenseeforum Konstanz über das Potenzial von altem Getreide, und die Ernährungswissenschaftlerin Gabriele Wolf war der Getreideunverträglichkeit auf der Spur. Katharina Scherf berichtete von Feldversuchen, bei denen an vier Standorten die Weizensorten Emmer, Einkorn, Durum- und Brotweizen angebaut wurden. Emmer und Einkorn gehören zu den ältesten kultivierten Getreidesorten. Der Brotweizen entwickelte sich vor rund 9000 Jahren durch die Kreuzung von Emmer und Ziegenras

und hat einen sehr hohen Kornertrag. Der Durumweizen ist nach dem Brotweizen die wirtschaftlich bedeutendste Weizenart und weist ihm gegenüber einen höheren Proteingehalt und einen niedrigeren Stärkegehalt auf.

Beim Vergleich von rund 300 Proben wurde festgestellt, dass alle untersuchten Weizenarten wegen dem erhöhten Gehalt von Glutein für Zöliakie-Betroffene ungeeignet sind. Zöliakie ist eine durch Glutenunverträglichkeit verursachte Erkrankung des Magen-Darm-Trakts, an der früher rund 20 Prozent der Erkrankten gestorben sind. Gluten hat weitere negative Auswirkungen auf die Gesundheit und die geis-



Die Podiumsdiskussion, von links: Katharina Scherf, Lebensmittelchemikerin; Gabriele Wolf, Ernährungswissenschaftlerin; Gabriele Lenz, Allgemeinärztin, und Moderatorin Anne Schmidt.



Für die Ernährungswissenschaftlerin Gabriele Wolf beginnen alle Krankheiten im Darm.



Die Konstanzer Allgemeinärztin Gabriele Lenz sieht Weissmehl sehr kritisch.

tige Leistungsfähigkeit des Menschen. Weizen kann auch eine ATI-Sensitivität erzeugen, von der einer von 500 Menschen betroffen ist. Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) wirken dabei auf den Eiweissstoffwechsel und rufen Beschwerden und Entzündungen im Körper hervor. ATI wird beispielsweise gespritzt, damit Getreide nicht zu früh keimt. Alte Weizensorten sind nicht als gesünder einzuschätzen als Neuzüchtungen, doch die Wiederentdeckung ist sicher förderlich für Biodiversität, Nachhaltigkeit, Produktvielfalt und den Genusswert des Menschen.

Darm ist die Schaltzentrale des Körpers

Der griechische Arzt Hippokrates sagte schon, dass alle Krankheiten im Darm beginnen. Gabriele Wolf betonte, dass die Darmflora nicht nur durch Glutenunverträglichkeit, sondern auch durch Emulgatoren, Umweltgifte, Arzneimittel und Stress geschädigt werden kann. Durch Fermentationsprodukte wie Sauerkraut oder Joghurt, Ballaststoffe von Hülsenfrüchten, Leinsamen und Johannisbrot kann die Darmflora hingegen wieder aufgebaut werden. Sie empfahl, rohes Sauerkraut zu verwenden, in dem die Milchsäurebakterien noch aktiv sind. Sie warnte vor Sauerkraut aus der Dose, bei dem bei der Pasteurisierung durch die Erwärmung auf 80 Grad die Keime absterben. Ähnlich sieht es beim Joghurt aus, wo die Bakterienstämme bei der Haltbarmachung ebenfalls vernich-



Der Weizen stand in Konstanz im Fokus des deutsch-schweizerischen Experten- und Bürgerforums «Lebensmittel von morgen».

tet werden. «Hülsenfrüchte sind ein fantastisches Nahrungsmittel», schwärmte die Referentin.

Dinkelbrot geht zu wenig auf

Bei der anschliessenden Podiumsdiskussion gesellte sich Gabriele Lenz zu den Referentinnen. Für die Konstanzer Allgemeinärztin ist eine gezielte Ernährung die beste Medizin. Sie bemerkte bei alten Getreidesorten grosse Unterschiede bezüglich Anbau und Verarbeitung. «Ob Auszugsmehl oder Vollkornmehl verwendet wird, ist ein entscheidenderer Faktor als der Rohstoff; beim Auszugsmehl ist wirklich alles herausgezogen», sagte die Spezialistin für Naturheilverfahren. Weissmehl ist völlig frei von Vitaminen und annähernd auch von Mineralstoffen. Zugleich ist es kalorienreich und füllt den Bauch, ohne Mikronährstoffe zu liefern.

Nicht nur im Biobereich wird wieder vermehrt mit Dinkelmehl gebacken. Das Protein Gliadin macht den Teig zwar geschmeidig, der durch den niedrigen Gluteingehalt allerdings ein schwaches Klebegerüst bekommt. Dinkelteige sind gut dehnbar, aber nicht sonderlich formstabil und reissempfindlich. Da das Dinkelmehl durch das geringe Quellvermögen des Proteins und des geringen Kohlenhydratanteils weniger Wasser bilden kann, wird Dinkelgebäck im Vergleich mit Weizen- und Roggenerzeugnissen schneller trocken und hart. Da auch Dinkel nicht glutenfrei ist, wird es bei Zöliakie nicht vertragen. Katharina Scherf bemerkte, dass das Brotvolumen bei allen untersuchten Weizensorten geringer ist als beim Brotweizen. «Der Mensch hat einen Einfluss darauf, wie es ihm geht», sagte Gabriele Lenz, hatte aber auch kein Patentrezept parat. Sie glaubt, dass sich der Mensch seine Gewohnheiten sowieso nicht vom Teller ziehen lassen wird.