



Müller's Mühle

Pfiffige Rezeptkreationen mit Vollkorn-Perl-Couscous, wie hier als Griechischer Salat, bietet Müller's Mühle.

## Rohwaren: Vollkorn-Varianten für alle

# Lecker in Szene gesetzt

Vollkorn-Produkte gelten dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe als gesundheitsfördernd und sollten laut DGE auch in Care-Einrichtungen regelmäßig in den Speiseplan eingebunden werden. Hersteller von Vollkorn-Rohwaren verraten, wie Küchenleiter Patienten und Senioren von den dunklen Pasta-, Reis- und Couscous-Varianten auf dem Teller überzeugen.

**O**wohl Vollkorn-Varianten beim Griff zu Brot, Reis, Nudeln oder Couscous laut den zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) die gesündere Wahl darstellen, landen sie in der Care-Verpflegung bislang viel zu selten auf den Tellern, weiß Guido Jeremias, Geschäftsführer des Teigwaren-Spezialisten Jeremias: „Sowohl in Seniorenheimen als auch in Krankenhäusern ist der Einsatz von Vollkornprodukten – im Vergleich zur Kita- und Schulverpflegung – nach unseren Erfahrungen noch zurückhaltend.“ Auch Nina Isemann und Stephanie Labenda, Erstere Produktmanagerin, die Zweitgenannte Keyaccount-Managerin bei Müller's Mühle, stufen den Anteil der Vollkorn-Produkte mit drei bis fünf Prozent auf dem Speiseplan in Care-Einrichtungen als sehr gering ein. Oft fehle aber einfach das Verständnis, wie Vollkorn richtig eingesetzt werden kann, berichten die Expertinnen des Rohwaren-Herstellers. In Krankenhäusern liegt der Einsatz von Vollkorn-basierten Produkten, in erster Linie als Vollkorn-Nudeln, laut der Produktma-

nagerin und ihrer Kollegin hingegen etwas höher bei zehn Prozent.

### Gut für die Verdauung

Doch auch wenn gerade in Seniorenheimen generationsbedingt gerne Bewährtes gekocht werde, böten die Varianten aus dem vollen statt dem verarbeiteten Korn in vielerlei Hinsicht einen Mehrwert auch für die Verpflegung älterer und kranker Menschen, ist Guido Jeremias überzeugt: „Der Einsatz von Vollkornprodukten bietet Vielfalt und Abwechslung auf dem Teller. Vollkorn-Nudeln sind bestens für die gesunde wie auch bewusste und außerdem für die vegetarische und vegane Ernährung geeignet.“ Denn diese sättigten erwiesenermaßen stärker und enthielten auch mehr Nährstoffe als Rohwaren aus verarbeitetem Getreide, ergänzt der Geschäftsführer. Die Gründe dafür bringen Nina Isemann und Stephanie Labenda auf den Punkt: „Alle Bestandteile der Kornschichten sind in den Vollkorn-Produkten noch enthalten. Dadurch sind sie besonders wertvoll in der ausgewogenen Ernährung.“

Georg Heger, Keyaccount-Manager Großverbraucher bei Alb-Gold, hebt zudem den positiven Einfluss auf die Verdauung hervor: „Für den Einsatz – vor allem auch in Seniorenheimen – spricht der hohe Anteil an Ballaststoffen, der die Darmflora und auch die Darmtätigkeit anregt.“ Auch der erhöhte Anteil an wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen und Zink sowie von vielen B-Vitaminen könne sich positiv auf die körperliche Verfassung der Personen in den Care-Einrichtungen auswirken. Noch deutlicher ergreift Guido Jeremias Partei für den ernährungsphysiologischen Wert der Nudel. Denn Nudeln seien ein Naturprodukt. Die wesentliche Zutat für die Herstellung von Vollkorn-Nudeln sei Vollkorn-Hartweizengrieß – ohne Zusatzstoffe oder weitere industriellen Hilfsmittel. „Und jeder, der sie in eine ungesunde Ecke drängen möchte, tut ihnen unrecht“, betont Jeremias. Neben ihrer Vielzahl an enthaltenen Mineralien weisen die Teigwaren verschiedenen Ernährungsstudien zufolge generell einen niedrigen glykämischen Index auf und sind außerdem kalorien-

rienarm, betont der Geschäftsführer des Teigwaren-Herstellers. Guido Jeremias ergänzt: „Nudeln haben einen hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten in Form von Stärke und sind damit perfekte Energiespender, gleichzeitig liefern sie neben den Mineralien Ballaststoffe und Vitamine. Die Kohlenhydrate werden vom Körper langsam verwertet und bilden damit einen Energievorrat, der stetig abgerufen werden kann. Das hält lange satt und steigert die Leistungsfähigkeit.“

### Das Auge isst mit

Doch wie können Küchenleiter ihre Tischgäste in Seniorenheimen und Krankenhäusern von den nährstoffreichen Vollkorn-Alternativen in Form von Nudeln, Reis, Brot oder Couscous überzeugen? Um beispielsweise Nudeln auch für kritische Esser köstlich und attraktiv zuzubereiten, hat der Betriebskoch der firmeneigenen Genusssküche von Byodo Naturkost einen wertvollen Tipp: „Bei Vollkorn-Pasta muss der Koch bei der Soßenauswahl und den sonstigen Komponenten mit Farben spielen. Da Vollkornnudeln im gekochten Zustand eher braun und blass wirken, sollten sie mit einer hellen Soße kombiniert sowie mit kräftig rotem und grünem Gemüse garniert werden. So sieht das fertige Gericht gleich attraktiver aus! Und das Auge isst ja bekanntlich mit.“ Darüber hinaus seien gerade Nudeln sehr vielseitig einsetzbar, fügt Guido Jeremias hinzu – ob



Alb-Gold

Vollkorn-Produkte seien nicht nur reich an Mineralien und hielten lange satt, sondern sie seien zudem gut für die Verdauung, betont Georg Heger, Keyaccount-Manager Alb-Gold. Kombiniert mit buntem Gemüse und hellen Soßen, überzeugen sie auch kritische Esser.

als Beilage, Hauptgericht, im Auflauf, in Pfannengerichten oder Salaten sowie in einer Vielzahl an Kombinationsmöglichkeiten zu Fisch, Fleisch oder vegetarischen Gerichten. Der Fantasie des Küchenleiters seien hierbei keine Grenzen gesetzt, bestätigt auch der Naturkost-Hersteller Byodo.

### Salat einmal anders

Für alle, die ihre Essensgäste nicht nur mit einer gesunden Vollkorn-Kost verwöhnen, sondern auch mit neuen Kreationen überraschen wollen, hält Müller's Mühle inspirierende Rezepte bereit. So empfehlen Nina Isemann und Stephanie Labenda statt Nudeln oder Reis den neuen Perl-Couscous Vollkorn aus dem Sortiment. „Diese perlenförmige Couscous-Spezialität wird aus Vollkorn-Weizenmehl hergestellt und ist eine ideale und abwechslungsreiche Zutat für die Großküche. Perfekt für Salate, bunte Pfannengerichte oder vielfältige Bowls“, sind die Produktexpertinnen überzeugt. Sie schlagen vor, diese Produkte mit innovativen Rezepten in Szene zu setzen, dies überzeuge auch die Tischgäste. So könne man Paprika oder Wirsing mit Vollkorn-Perl-Couscous füllen oder einen leckeren griechischen Perl-Couscous Vollkorn-Salat zubereiten.

Wer jedoch seine Tischgäste zunächst langsam an Vollkorn-Produkte heranzuführen und gewöhnen möchte, dem raten Nina Isemann und Stephanie Labenda zu Mehlmischungen: Dazu einfach 25 Kilogramm Weizenmehl Type 405 – fein vermahlene Weißmehl – mit fünf Kilogramm (Weizen-)Vollkornmehl mischen. „Das Backergebnis ist gleich, aber der Vollkornanteil ist erhöht“, erklären die Produktmanagerin und die Keyaccount-Managerin. Aurora Mühle, ebenso wie Müller's Mühle Teil von Good Mills Deutschland, biete zudem ein helles Vollkornmehl an, das die gleichen ernährungsphysiologischen Eigenschaften wie ein klassisches Weizenvollkornmehl enthalte, „aber die gleichen sehr guten Backeigenschaften eines hellen Weizenmehls Type 405 besitzt“, erklären die Expertinnen.

### Längere Standzeit

Hinsichtlich der Zubereitungs- und Regenerierprozesse unterscheiden sich die Vollkorn-Produkte laut Guido Jeremias kaum von ihrem „traditionellen“ Pendant

## Voller Geschmack, bewährte Qualität: die neuen Jeremias Vollkornnudeln.



Wir lieben Nudeln. Das hat bei uns Tradition. Seit über 60 Jahren machen wir Nudelprodukte in Spitzenqualität. Und wir können nicht anders als Nudeln immer wieder neu zu denken und besser zu machen – wie unsere neuen Vollkornnudeln in verschiedenen, leckeren Variationen.

Als Premiumanbieter für Nudelspezialitäten setzen wir nicht nur auf Tradition, sondern gehen auch mit der Zeit und neuen Ernährungstrends. Unsere Vollkornnudeln aus reinem Vollkorn-Hartweizengrieß vereinen genau dies: Sie sind vegan und mit deutlich mehr Ballaststoffen ein wichtiger Bestandteil für eine gesunde und vollwertige Ernährung – und lassen dabei den bewährten, feinen Jeremias-Nudelgeschmack nicht missen.

Unsere Produktneuheit ist ideal für die Bereiche Care-Catering, Gastronomie, Schul- und Betriebsverpflegung und sorgt für beste Qualität und gesunden Genuss in Großküchen.



Teigwarenfabrik Jeremias GmbH  
www.jeremias.com



„Der Einsatz von Vollkorn-Produkten bietet Vielfalt und Abwechslung auf dem Teller“, ist Guido Jeremias von Jeremias Teigwaren überzeugt. Diese seien bestens für die gesunde wie auch bewusste und außerdem für die vegetarische und vegane Ernährung geeignet.

aus Hartweizen oder dem verarbeiteten Korn. „Vorgaren, regenerieren und warmhalten sind problemlos möglich. Sie halten den Herausforderungen einer Großküche stand“, versichert der Geschäftsführer.

Die Kochprozesse seien im Wesentlichen gleich und in der Zubereitung bestehe nahezu kein Unterschied, da sie vergleichbare Eigenschaften wie klassische Hartweizennudeln aufwiesen, kochstabil seien

und al dente blieben. Georg Heger von Alb-Gold empfiehlt Küchenleitern jedoch: „In der Großküche sollten die Produkte etwas vor der angegebenen Zeit aus dem Wasser genommen werden. Durch das leichte Nachziehen im Warmhaltebehälter werden die Nudeln nicht zu weich.“

Auch Nina Isemann und Stephanie Labenda sehen keine Hindernisse, die gegen einen Einsatz von Vollkorn-Produkten innerhalb der Prozesse einer Großküche sprechen. Ihr Tipp lautet lediglich: Wenn Vollkornreis verarbeitet werde, sollte erst zum Schluss gesalzen werden. Die Kochzeit verdreifache sich, wenn man am Anfang salzt oder mit salzhaltigen Brühen arbeitet. Dies gelte auch für Hülsenfrüchte. Alles andere verhalte sich gleich. Ein positiver Aspekt der Vollkornprodukte sei aber, dass diese in der Ausgabe stabiler seien und mit einer längeren Standzeit aufwarten. Abschließend raten sie Küchenleitern: „Bei Pasta, Reis und Co ist es immer ratsam, mit Fettstoff zu arbeiten – so vermeidet man das Verkleben der Ware beim Warmhalten. Außerdem ist es ratsam, diese etwas stärker zu würzen.“

Julia Breil

## DGE: Vollkorn so oft wie möglich

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln bilden mit Gemüse und Obst die Basis der pflanzenbetonten vollwertigen Ernährung. Dementsprechend groß ist das Segment im DGE-Ernährungskreis: Weizen, Gerste, Roggen, Mais, Hafer, Reis, Hirse oder Dinkel in Form von Brot, Brötchen, Teigwaren, Müsli, Gebäck, Grieß oder Flocken bereichern den Speiseplan. Buchweizen, Quinoa und Amaranth sind zwar kein Getreide, werden aber aufgrund ihrer ähnlichen Nährstoffzusammensetzung ebenfalls zu diesem Kreissegment gezählt. Auch Kartoffeln gehören dazu.

Besonders als Vollkornprodukte enthalten die meisten der genannten Lebensmittel hochwertiges Protein (Eiweiß) und liefern viele Vitamine und Mineralstoffe (vor allem B-Vitamine, Eisen, Zink und Magnesium) sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Dabei werden Vollkornmehl, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornflocken und auch Naturreis aus dem ganzen Getreidekorn – samt Schale und Keimling – hergestellt und sind daher besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Deshalb sollten Vollkorn-Produkte auch in der Care-Verpflegung so oft wie möglich angeboten werden.

Ob zum Frühstück, als Beilage zu warmen Gerichten oder als Brotmahlzeit – hier sollte die Vollkornvariante bevorzugt werden. Wer bisher wenig oder keine Vollkornprodukte gegessen hat, kann den Verzehr von Getreidekörnern, Getreideschrot und Vollkornerzeugnissen langsam steigern. Magen und Darm brauchen Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Täglich sollten mindestens 1,5 Liter getrunken werden. Die Flüssigkeit ist wichtig, damit die Ballaststoffe aufquellen und ihre positive Wirkung entfalten können. ▶ rl

## Rezept-Tipp von In Form: Beeren-Müsli

### Zutaten (für 2 Portionen):

100 g Haferflocken; 2 TL Lein- oder Goldsamen, geschrotet; 2 EL Mandeln, grob gehackt; 200 ml Milch; 4 EL Naturjoghurt; 1 Banane; 200 g Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren).



### Zubereitung:

Haferflocken, Leinsamen, Mandeln, Milch und Joghurt in eine Schüssel geben und verrühren. Die Mischung auf zwei Gläser verteilen und über Nacht oder für ein paar Stunden in

den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit den gewaschenen Beeren auf die Gläser verteilen. Weitere Informationen zu geprüften In-Form-Rezepten im Internet unter: [www.dge.de/service/gepruefteinformrezepte](http://www.dge.de/service/gepruefteinformrezepte)