

Wozu braucht man Mehl?

Kleine Spürnasen mit großem Wissenshunger (4): Abenteuer in der Mühle

Richtige Ernährung ist mit Blick auf die Gesundheit wichtig. Zusammen mit den jungen Detektiven Amelie (8) und Jonas (4) erkundet Marina Tremmel, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest, deshalb den Südwesten. Diesmal war das Trio zu Besuch in der Getreidemühle Isemann in Rieschweiler im Landkreis Südwestpfalz (Bahnhofstraße 41, Telefon 06336 486). VielPfalz war dabei.

Die mit Schokolade gefüllten Bio-Dinkelwaffeln schmecken den kleinen Spürnasen richtig gut. Und auf Weihnachtsplätzchen freuen sie sich diesmal ganz besonders. Gerade haben sie in der Mühle erlebt, wie Mehl entsteht und dabei erfahren, was alles daraus



So fein ist Mehl: Amelie und Jonas mit Gesundheitsberaterin Marina Tremmel sowie Müller Hans Isemann (Foto unten).

gemacht wird: Brot, Brötchen, Gebäck, Kuchen, Nudeln und vieles mehr.

Getreide ist die Basis für Mehl, erklärt die Gesundheitsberaterin den jungen Detektiven. Müller Hans Isemann zeigt Weizen, Roggen und Dinkel. Auch Getreidesorten wie Einkorn, Emmer oder Gerste werden verarbeitet. Je nachdem, wie fein gemahlen wird, spricht der Müller von Schrot, Gries, Dunst und Mehl. Dieses gibt es in verschiedenen Typen, die durch Zahlen gekennzeichnet werden. Je dunkler das Mehl, desto höher ist die Zahl.

In der Bioland-Mühle wird komplett auf Zusätze verzichtet, erfahren Amelie und Jonas.

Sie lernen, dass Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe vor allem in den Randschichten und im Keimling des Getreidekorns stecken. „Man wird schneller satt und bleibt es auch länger“, erklärt die Gesundheitsberaterin. Dunklere Vollkornprodukte enthalten alle Bestandteile der gereinigten Getreidekörner und somit mehr Nährstoffe als Produkte aus hellem Mehl. Auch die Weihnachtsplätzchen lassen sich prima mit Dinkelmehl backen.

Ein Tipp von Marina Tremmel: Leckeres Vollkornbrot mit Kräuterquark bestreichen und dann mit Tomaten, Paprika, Möhren, Petersilie und Kürbis- und Sonnenblumenkernen ein Gesicht darauflegen.

Dann ist Essen ein Spaß und macht satt, kräftig und zufrieden zugleich.



KONTAKT
Ernährungsexpertin
in der Pfalz
Marina Tremmel:
Tel. 0621 39999-6064
und marina.tremmel@ikk-sw.de