

## Wissen zum Mitnehmen – Mythen über Weizen entkräften

### Mythos 1

#### Weizen ist überzüchtet und genmanipuliert

Während die Menschen sesshaft wurden, begannen sie damit, erste Süßgräser zu kultivieren. Zuvor zogen die Stämme als Nomaden mit ihrem Vieh von Weidefläche zu Weidefläche. Mit der gezielten Sammlung von Getreidesamen sowie deren Pflanzung und Pflege entstanden erste Siedlungen und Dörfer. Bis heute tragen Süßgräser, zu denen der moderne Weizen zählt, maßgeblich zur menschlichen Versorgung bei.

Es ist richtig, dass das Korn durch Menschen selektiert wurde und heutige Züchtungen nicht mehr dem ursprünglichen Getreidekorn entsprechen. Das geschah allerdings ohne Gentechnik. Allein die Auswahl des Saatguts von passenden Pflanzen bestimmte darüber, welche Sorten gekreuzt wurden und welche neuen Sorten daraus entstanden.

Ziel der Züchtungen war und ist es bis heute, sowohl eine hohe Ausbeute an teigfördernden Eigenschaften als auch Nährstoffen zu gewinnen. Zudem sollen die Pflanzen an bestimmte klimatische Bedingungen oder spezielle Böden angepasst sein und möglichst hohen Ertrag liefern. Zwar gibt es inzwischen in Argentinien einen ersten Anbauversuch mit genmanipuliertem Weizen, im Rest der Welt wird bisher nirgendwo mit genmanipuliertem Weizen gearbeitet. Er wird nicht angebaut, nicht vermahlen, nicht verkauft.

#### Zusammenfassung für Eilige:

**Der heutige Weizen wurde durch Züchtung (Kreuzung) optimiert, aber nicht genmanipuliert.**

### Mythos 2

#### Weizen ist mit Pestiziden und Herbiziden belastet

Laut der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) liegt der Selbstversorgungsgrad Deutschlands für Weichweizen bei 126 Prozent. Das Getreide ist auch unter dem Begriff Brotweizen bekannt. Er wird zu unserem typischen Weizenmehl vermahlen und findet sich in privaten Haushalten, aber auch im Brot der Handwerksbäckerei wieder. Den Rohstoff Weichweizen, der den Weg ins Brot findet, können Mühlen und somit auch Handwerksbäckereien aus regionalem, deutschem Anbau beziehen. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern sorgt zudem für eine geringere Belastung des Getreides.

Während die EU mit dem Glyphosat-Verbot kürzlich zurückgerudert ist, verfolgt Deutschland weiter die Strategie der Einschränkung im EU-gesetzlich möglichen Rahmen. So darf das starke Herbizid eingeschränkt zur Vorsaatbehandlung der Felder und Stoppelbehandlung nach der Ernte eingesetzt werden, jedoch nicht mehr, während das Getreide auf dem Feld wächst.

#### Zusammenfassung für Eilige:

**Entsprechend den EU-Richtlinien ist Brotweizen nur wenig bis gar nicht mit Schadstoffen belastet.**

### Mythos 3

#### Weizen enthält nur leere Kalorien

In der Regel gehen Menschen bei dieser Annahme von hell ausgemahlten Weizenmehlen aus, die einen geringen Schalenanteil und daher weniger gesunde Nährstoffe enthalten. Sortenabhängig besteht ein

## Jetzt BROTpro abonnieren

Sichern Sie sich jetzt Ihr BROTpro-Jahresabo und erhalten das Magazin für handwerkliches Backen viermal jährlich zum Vorzugspreis und ohne weitere Versandkosten. Alle Infos zum BROTpro-Abo und den Bestellmöglichkeiten finden Sie unter [www.brot-pro.de/abo](http://www.brot-pro.de/abo)



volles Korn des Weichweizens aus im Schnitt 12,8 Prozent Wasser, 10,9 Prozent Proteinen, 1,8 Prozent Fett, 59,5 Prozent Kohlenhydraten sowie 13,3 Prozent Ballaststoffen und 1,7 Prozent Mineralstoffen.

Kohlenhydrate braucht der Organismus ebenso wie Fette und Proteine, dennoch genießen sie einen schlechten Ruf. Dabei muss man zwischen Kohlenhydraten mit einem hohen und einem niedrigen glykämischen Index unterscheiden. Er ist der Maßstab dafür, wie schnell oder langsam ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt.

Die Ernährung mit einem niedrigen glykämischen Index ist förderlich, zum Beispiel bei Diabetes oder der Gewichtsabnahme. Weizenvollkornbrot schneidet in diesem Sinne sehr gut ab, versorgt den Körper mit wertvollen Vitaminen sowie Mineralstoffen und hält lange satt.

#### **Zusammenfassung für Eilige:**

**Weizen enthält viele wichtige Nährstoffe, besonders Weizenvollkorn ist gesund und hat einen niedrigen glykämischen Index.**

#### **Mythos 4**

##### **Gluten im Weizen ist schädlich**

Im Durchschnitt besteht Weizen zu 10,9 Prozent aus Proteinen. Mit zirka 80 Prozent davon stellen die Bestandteile des Glutens die größte Gruppe – Gliadine und Glutenine. In Verbindung mit Wasser bildet sich aus ihnen das berühmt-berüchtigte Gluten. In Brot kommt ihm eine wesentliche Rolle zu. Das liegt an seinen besonderen Eigenschaften.

Gluten ist ein Klebereiweiß, das Wasser bindet, dem Teig eine netzartige Struktur verleiht und damit die Gärgase im Teig hält. So wird ein Brot beim Backen luftig statt kompakt und erhält eine schöne, wattige Krume. Richtig ist, dass einige Menschen Gluten nicht vertragen. Dazu zählen etwa ein Prozent Zöliakie-Betroffene, das ist die schwerste Form der Glutenunverträglichkeit.

Diese Menschen müssen Gluten in jeder Form meiden, sie dürfen also auch keinen Dinkel oder Roggen essen. Andere Erkrankungen, die mit Weizen in Verbindung stehen, sind die Weizenallergie und die Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität. Menschen, die eine dieser Unverträglichkeiten betrifft, sollten keinen Weizen essen, müssen aber generell Gluten nicht meiden. In Summe ergibt sich eine Menge von etwa 10 Prozent der Bevölkerung, die mit Weizen tatsächlich Probleme haben können. Für 90 Prozent ist das Getreide absolut bekömmlich. Dass Gluten an sich schädlich sei, dafür gibt es bis heute keinen wissenschaftlichen Beleg.

Eher geht man vom Gegenteil aus – Gluten gilt als wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Gegen seine Unverträglichkeit per se spricht auch die Willkür, mit der es immer wieder Gluten in Backwaren trifft. Auch als Seitan ist Gluten nämlich beliebt. In Asien gehört Seitan seit Jahrhunderten zur traditionellen Küche – teils sogar zur Heilküche.

Mit dem Hype um Fleischersatzprodukte hat Seitan auch in Deutschland einen höheren Stellenwert in der Ernährung erhalten. So sind zum Beispiel die McPlant Nuggets vom Fastfood-Restaurant McDonalds hauptsächlich aus Gluten hergestellt. Während also die Veggie-Versionen von Burger und Nuggets im Fastfood-Segment boomen, hinterfragt die Kundschaft die Verträglichkeit von Weizenprodukten in der Handwerksbäckerei.

#### **Zusammenfassung für Eilige:**

**Gluten gilt als wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Nur wenige Menschen vertragen es grundsätzlich nicht.**

### **Jetzt BROTpro abonnieren**

Sichern Sie sich jetzt Ihr BROTpro-Jahresabo und erhalten das Magazin für handwerkliches Backen viermal jährlich zum Vorzugspreis und ohne weitere Versandkosten. Alle Infos zum BROTpro-Abo und den Bestellmöglichkeiten finden Sie unter [www.brot-pro.de/abo](http://www.brot-pro.de/abo)



## **Mythos 5**

### **Weizen verursacht Bauchschmerzen**

Dass trotzdem immer mehr Menschen über eine Unverträglichkeit klagen, als in die zuvor genannte Gruppe gehören, liegt nicht am Weizen, sondern an der Verarbeitung des Weizens. In diesem Zusammenhang beobachtet die Wissenschaft neben Gluten zwei weitere Bestandteile des Getreidekorns: ATIs und FODMAPs.

ATIs stehen im Verdacht, Krankheiten zu begünstigen. Die Abkürzung steht für Amylase-Trypsin-Inhibitoren. Inhibitor bedeutet, dass dieser Stoff etwas blockiert. Amylase ist ein Enzym, das Stärke in Glukose aufbricht und dem Keimling als Nahrung bereitstellt. Trypsine schließlich spalten Proteine zur Verdauung auf.

Während die genaue Bedeutung von ATIs für das Weizenkorn nicht komplett bestimmt werden konnte, vermutet man, dass ATIs für die Keimung des Kornes sowie den Schutz vor Fraßfeinden zuständig sind. Der Inhaltsstoff soll Nicht-Zölliakie-Weizensensitivität begünstigen, kann aber durch eine lange Teigführung – also die Fermentation des Teiges für mindestens vier Stunden und gerne mehr – größtenteils abgebaut werden. Übrigens kommen ATIs auch in glutenfreien Körnern wie Buchweizen vor.

Hinter der Buchstabenkombination FODMAP versteckt sich die Bedeutung „vergärbare Mehrfach-, Zweifach-, Einfachzucker und mehrwertige Alkohole“. Dabei handelt es sich um eine Gruppe von Kohlenhydraten und Zuckeralkoholen. Sie sind im Dünndarm schwer verdaulich, wandern deshalb schnell in den Dickdarm und werden von den dort vorhandenen Bakterien fermentiert. Das sorgt für Blähungen, zum Teil auch für das Reizdarmsyndrom.

Eine Studie der Universität Hohenheim stellte vor Jahren einen Zusammenhang zwischen FODMAPs und der Unverträglichkeit von Brot her. Die Versuchsanordnung war allerdings nicht wirklich praxistauglich. Inzwischen ist diese erste Studie von einer zweiten quasi widerlegt worden. Dennoch wird die Geschichte der FODMAPs im Brot weitergetragen. Zu unrecht.

Zwar sind in Weizenmehl und Weizenbrot FODMAPs enthalten, jedoch ist die Menge in einem Brot grundsätzlich so gering, dass jedes Gebäck den Anforderungen einer Low-FODMAP-Diät entspricht. Die Menge an FODMAPs in Obst, Gemüse, Milchprodukten und Süßstoffen ist deutlich höher als in Weizenprodukten. Auch hier hilft längere Fermentation gleichwohl beim Abbau und einem noch niedrigeren FODMAP-Gehalt.

Auch wenn die Wissenschaft hier teilweise noch im Dunkeln tappt, zeigt die Erfahrung deutlich: Lange Teigruhe erhöht die Verträglichkeit von Weizengebäcken spürbar.

### **Zusammenfassung für Eilige:**

**Nicht der Weizen ist das Problem, sondern die Verarbeitung. Bei langer Teigführung werden schwer verdauliche Bestandteile des Getreides abgebaut.**

## **Jetzt BROTPRO abonnieren**

Sichern Sie sich jetzt Ihr BROTPRO-Jahresabo und erhalten das Magazin für handwerkliches Backen viermal jährlich zum Vorzugspreis und ohne weitere Versandkosten. Alle Infos zum BROTPRO-Abo und den Bestellmöglichkeiten finden Sie unter [www.brot-pro.de/abo](http://www.brot-pro.de/abo)

