

# Woche #6

## Das volle Korn



Hast du auch schon mal gehört, dass Vollkornprodukte viel gesünder sind, als Weißmehlprodukte? Aber warum ist das so?

Jede Getreidesorte, egal ob Mais, Roggen oder Weizen, besteht zu Beginn aus drei Teilen, der Schale, dem Mehlkörper und dem Keimling. Vollkorn enthält alle drei Teile, Weißmehl dagegen aber nur den Mehlkörper. Wichtige Nährstoffe, wie z.B. Ballaststoffe und Vitamine sind damit nur in Vollkornprodukten enthalten. Außerdem halten Vollkornprodukte viel länger satt, weil der Körper sich mehr anstrengen muss um diese zu verdauen.

Vollkorn erkennen:

Vollkornprodukte sind in den letzten Jahren sehr beliebt geworden. Aber nicht alle Produkte, die nach Vollkorn aussehen, sind wirklich aus dem vollen Korn gemacht. Um echte Vollkornprodukte zu kaufen, solltest du darauf achten, dass der Name des Produktes Wörter wie Vollkorn enthält.

### Edgars Tipp

*Vollkornfans bleiben länger satt!*

### Typische Vollkorn-Produkte:

- Vollkornbrot
- Vollkornreis
- Vollkornnudeln
- Vollkornkekse
- Vollkornmüsli

### Dein Vollkorn-Produkt des Tages:

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

