



**Am besten jeden Tag Volles Korn = gesunder Genuss**

*Brot, Reis, Nudeln und Gebäck aus dem ganzen Getreide enthalten viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Und: Sie schmecken superlecker*

**B**ei Vollkorn handelt es sich um das ganze Getreidekorn und Lebensmittel wie Brot, Gebäck, Grütze, Flocken oder Nudeln daraus. Im vollen Korn sowie in Vollkornprodukten sind neben den komplexen Kohlenhydraten (Stärke) noch die Randschichten mit dem Keimling des Korns erhalten bzw. verwertet. Und diese sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und den so wertvollen Ballaststoffen. Diese sind so gut wie unverdaulich, d.h. sie können auch nicht dick machen! Und: Sie halten länger satt, regen zum Kauen an, unterstützen unsere Verdauung und senken den Cholesterinspiegel.

**So schmeckt Vollkorn der ganzen Familie**

Vollkorn lässt sich auf vielfältige Weise beim Kochen einsetzen und sorgt für Abwechslung auf dem Speisezettel. Servieren Sie z.B. ein Risotto aus Grün-



Leicht nussig im Aroma: Vollkornreis

kern oder Hirse, eine Gemüse-Getreide-Pfanne mit Kräuterschmand, ein Porridge zum Frühstück, einen Vollkornnudelauflauf mit Gemüse. Zum Frühstück ist ein Müsli ideal. Damit es besser „rutscht“, die Haferflocken vorher in Milch einweichen. Wer gerne Reis und Nudeln isst, sollte die aus Vollkorn probieren – sie schmecken viel intensiver. Selbst gebackenes Brot, Bröt-

Vollkorn-Pasta gibt es mittlerweile in vielen Formen



chen und Gebäck aus Vollkornmehl und -schrot sind besonders lecker. Damit sie wirklich gelingen, sollten Sie daran denken, 10-15 Prozent mehr Flüssigkeit für den Teig zu nehmen.

**Tipps für den Einkauf**

Nicht alles, was wie ein Vollkornbrot oder -brötchen aussieht, ist auch eins. Namen wie „Mehrkorn“ oder „Kraftkorn“ sowie Körner auf dem Gebäck sollen das signalisieren, dabei handelt es sich oft um Backwaren aus Auszugsmehlen. Fragen Sie bei Ihrem Bäcker deshalb, ob es sich wirklich um Vollkorngebäck handelt. Bei abgepackter Ware die Zutatenliste lesen: Brot oder Brötchen müssen aus mindestens 90 Prozent Vollkornmehl oder -schrot bestehen.

**Rat & Hilfe**



Profikoch **Thomas Krause**, Inhaber der Kochschule Hamburg, [www.kochschule-hamburg.de](http://www.kochschule-hamburg.de), Tel. 0 40/33 31 08 60

**Raffinierter Apfelstrudel**

**Wie kann ich meinen Apfelstrudel mal raffinierter füllen?**

ULRIKE R., GÖPPINGEN

Mischen Sie getrocknete Cranberrys unter die klein geschnittenen Äpfel. Sollten keine Kinder mitessen, können Sie die Beeren vorher ca. 3 Stunden in Weinbrand einweichen. Oder sie heben getrocknete, gemischte Exotenfrüchte unter die Äpfel.

**Brötchen vom Vortag**

**Manchmal bleiben bei uns vom Frühstück Brötchen übrig. Was kann ich damit machen?**

TRAUTE W., TANGSTEDT

Lecker ist ein süßer Auflauf zum Sattessen: Die Brötchen in Scheiben schneiden. Mit Apfel- oder Birnenscheiben schuppenförmig in eine Auflaufform schichten. Mit gesüßter Eier-Zimt-Milch begießen und im Ofen bei 200 °C goldbraun backen.

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie an: **BILD der FRAU**, Kennwort: **Küchentipps** Brieffach 3740, 10867 Berlin

**NEU IM REGAL**

**Feinschmecker-Öle**

Mit dem Walnussöl „Huile Vierge de Noix“ aus erster Pressung bringen Sie einen Hauch von Luxus an Ihren Salat. Weitere Sorten des französischen Premium-Herstellers: Haselnuss, Avocado, Sesam und Pistazie (von La Tourangelle, je 250 ml ab ca. 5,30 €).



**Schokolade zum Knuspern**

Gleich dreimal Knuspergenuss bietet „Snax“ mit leckerer Alpenmilch-Schokolade: „Lila Stars“ mit Haselnüssen und Weizen-Crisps, „Crispy“ mit Cornflakes und Rosinen und „Daim“ mit Cornflakes und Daim-Stückchen sorgen für Abwechslung (von Milka, je nach Sorte 145 g, 150 g und 170 g, je ca. 2 €).



Fotos: Stockfood (2), Hersteller