

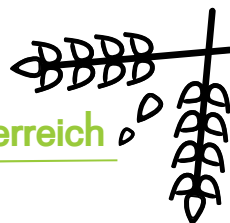
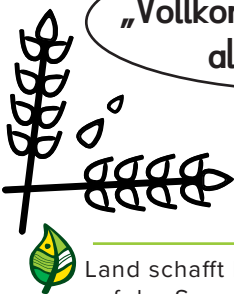


Wie gesund ist Mehl?

Wir sollten pro Tag fünf Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln essen, empfiehlt die Ernährungspyramide.

Wenn man vom Gesundheitswert des Mehls spricht, hat Vollkornmehl die Nase vorne. Bei Vollkornmehl wird, wie der Name schon sagt, das volle und ganze Korn vermahlen. Somit sind alle Inhaltsstoffe des Korns im Mehl enthalten. Es liefert im Vergleich zu Weißmehl mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

„Vollkornmehl ist gesünder als Weißmehl!“

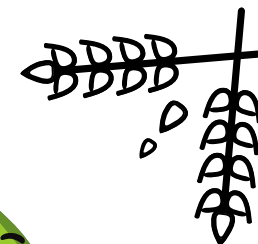


Getreidevielfalt in Österreich

Österreich baut neben den drei meist bekannten Getreidesorten Dinkel, Weizen und Roggen auch noch viele andere Getreidesorten an.

Welche Getreidesorten hast du schon einmal gegessen?

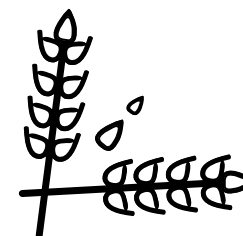
Welche Getreidesorten waren dir noch nicht bekannt?



Dieses

**GETREIDE
LEPORELLO**

gehört:





Weizen



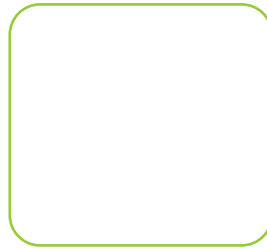
Setze die Wörter richtig ein:

- Futterweizen
- Feuchtigkeit
- Proteine
- Winterweichweizen

Es gibt Winterweichweizen, Sommerweichweizen und Hartweizen. Am häufigsten wird _____ angebaut, der sich aufgrund seiner guten Backfähigkeit für Brot und Gebäck eignet. Weizen benötigt _____. Ein guter Weizen beinhaltet viel _____. Weizen mit schlechter Qualität wird als _____ eingesetzt.



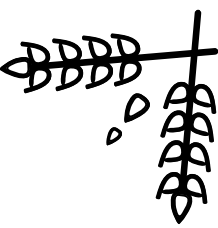
Roggen



Setze die Wörter richtig ein:

- blaugrün
- Fremdbefruchter
- Süßgräser

Roggen ist, wie der Weizen, eine Getreideart aus der Familie der _____. Roggen ist eine wertvolle Nahrungs- und Futterpflanze. Zu erkennen ist das Getreide an den bis zu zwei Meter langen Halmen sowie den feinen und langen Ähren. Die Blätter und Ähren sind _____. In der menschlichen Ernährung wird Roggen vor allem in Vollkorn- sowie Mischbroten verwendet. Als einzige Getreideart neben Mais ist der Roggen ein _____ und lässt seine Pollen über den Wind transportieren.



Dinkel



Setze die Wörter richtig ein:

- Gelbrost
- anspruchsloser
- Spelze

Dinkel gewinnt immer mehr an Bedeutung. Dinkel ist _____ als Weizen und wird daher in rauen Lagen Europas wegen seiner Robustheit und Winterhärte geschätzt.

Der Dinkel hat längere Strohhalme als der Weizen und eine _____, welche eine stark schützende Umhüllung des Kornes ist. Beim Dinkel gibt es nur wenige Krankheiten, anfällig ist er auf _____. Der Gelbrost ist eine Pilzerkrankung.





Getreide

Getreideleporello Bilder

Schneide die Bilder aus und klebe sie an die richtige Stelle.

GANZES GETREIDEKORN FÜR VOLLKORNMEHL

WEIZENMEHL TYP 480 AUSMAHLUNGSGRAD BIS ZU 65 %	WEIZENMEHL TYP 700 AUSMAHLUNGSGRAD BIS ZU 75 %	WEIZENMEHL TYP 1600 AUSMAHLUNGSGRAD BIS ZU 85 %	VOLLKORNMEHL AUSMAHLUNGSGRAD CA. 98 %
---	---	--	--

Infografik: © Land schafft Leben 2022
Schematische Darstellung eines Getreidekorns im Querschnitt; Quelle: modifiziert nach Richmont Fachschule; eigene Darstellung



GETREIDEVIELFALT AUS ÖSTERREICH

WEIZEN MILD			ROGGEN KRÄFTIG, WÜRZIG
DINKEL LEICHT NUSSIG			EINKORN MILD, SÜSSLICH
GRÜNKERN WÜRZIG			EMMER MILD, SÜSSLICH
KAMUT NUSSIG			HAFER MILD, NUSSIG
GERSTE WÜRZIG			MAIS SÜSSLICH
BUCHWEIZEN LEICHT HERB			HIRSE MILD, SÜSSLICH
QUINOA NUSSIG			AMARANT NUSSIG

Infografik: © Land schafft Leben 2022
Quelle: modifiziert nach www.umweltbildung.at/leipzig; eigene Darstellung

