

URGETREIDE EXTRABLATT

Durchschnittliche Nährwertgehalte

Angaben für 100 g als Vollkornерzeugnis	Einkorn	Emmer	Dinkel	Grünkern	Weizen (zum Vergl.)
Energie (in kJ/kcal)	1.400/331	1.398/330	1.464/348	1.451/347	1.373/328
Grundnährstoffe (in g)					
Eiweiß	15,9	14,9	13,2	11,6	11,4
Fett	2,1	1,8	2,9	2,7	2,4
Kohlenhydrate	58,2	59,8	62,5	63,2	59,5
Ballaststoffe	7,8	7,7	8,8	9,9	10,0
Gluten*	9,4	10,1	9,5	9,0	8,3

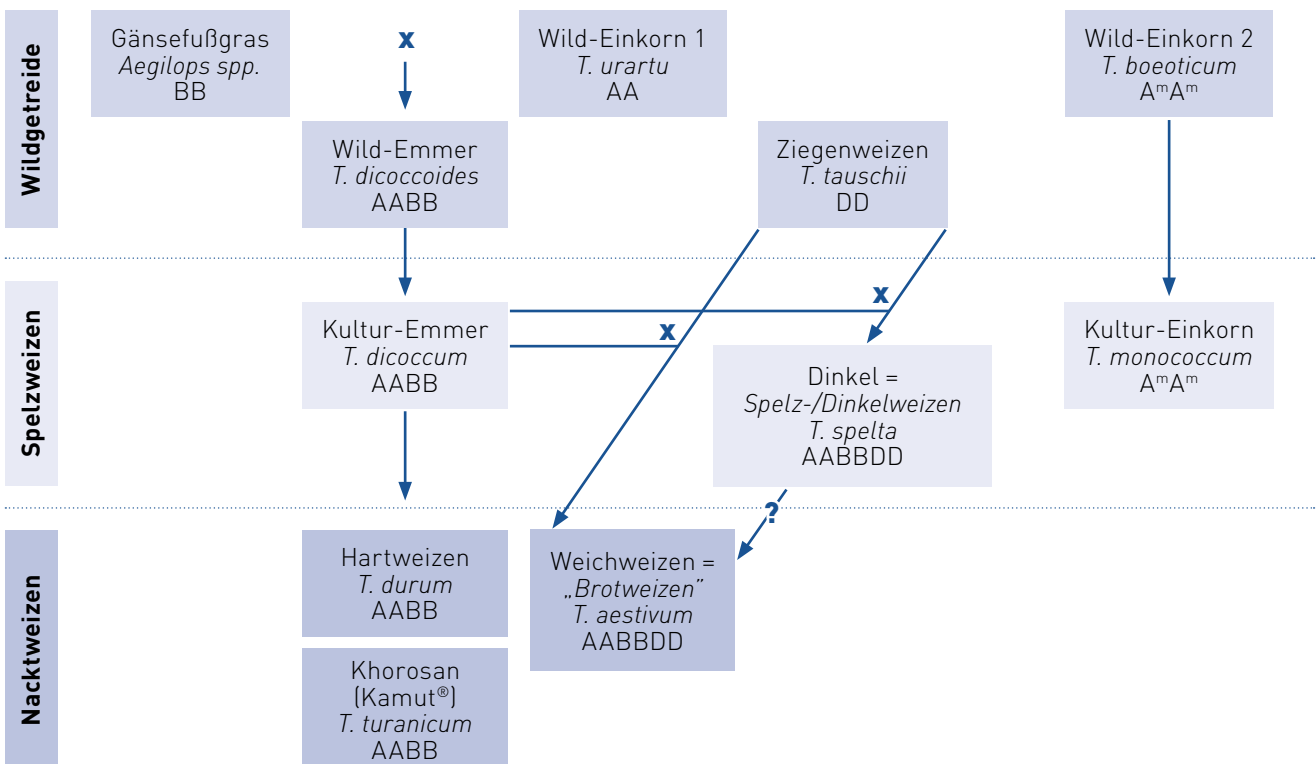
Vitamine und Mineralstoffe (in mg, ausgewählte Beispiele)

Vitamin B ₁ / Thiamin	0,1	0,5	0,5	0,3	0,5
Vitamin B ₃ / Niacin	3,0	7,6	4,1	3,5	7,1
Kalium	367	404	403	447	337
Eisen	4,7	4,9	8,2	4,2	3,4

Quelle: GMF 2016 nach Angaben der DFA – Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie und aus D-A-CH-Lebensmitteldatenbanken

*Gluten ist eine Fraktion von Getreideproteinen, die in Bäckereien und in der Umgangssprache als „Klebereiweiß“ bezeichnet wird. Manche Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Proteinbausteine, einige vertragen Gluten aufgrund einer speziellen Erkrankung (Zöliakie) nicht.

Abstammung und Verwandtschaft der Weizenformen



Die Buchstaben bezeichnen die Genomzusammensetzung, wobei 1 Buchstabe einem Satz von 7 Chromosomen entspricht. Z.B. AABB ist also tetraploid mit 4 x 7 Chromosomen. Verändert nach Peng et al. 2011 und Miedaner/Longin 2012.