

W

E

I

Z

E

N

Der Weizen ist das umstrittenste Getreide. Gesund oder ungesund, fördert er Krankheiten, hat er Einfluss auf unsere Psyche, ...? Es wird viel diskutiert rund um dieses Thema.

Nun mal zu den Fakten:

Es gibt verschiedene Arten von Weizen

- Weichweizen: wenn man von Weizen spricht handelt es sich zu 95% um Weichweizen.
- Hartweizen: zweithäufigste Anbausorte, enthält mehr Gluten als Weichweizen und somit sehr beliebt für Nudeln beispielsweise.
- Einkorn: stammt vom Wildweizen ab und ist somit die ursprünglichste Form des Weizens.
- Emmer: aus ihm werden gerne Nudeln, Brot - Teige gemacht, wenn man eine Alternative zum Kulturweizen will.
- Dinkel: ist einer der beliebtesten und bekanntesten Alternativen zu Weizen, weil sie sehr ähnlich sind. Grünkern ist das unreife-geerntete Korn, reif und getrocknet erhält man dann den Dinkel.

Ich möchte auch die beiden Begriffe Auszugsmehl und Vollkornmehl erklären, weil sie oft in Verbindung mit Weizen stehen.

Auszugsmehle

sind heller weil nur der innere Kern gemahlen wird und keine Schale

Vollkornmehl

hingegen wird auch die sog. Kleie mit gemahlen und die Nährstoffe bleiben mehr erhalten

Auszugsmehle sind nicht automatisch Weizenmehle. Daher gelten Vollkornmehle auch als „gesünder“.

Ist Weizen nun gesund oder schädlich:

Man muss grundsätzlich abklären, ob eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten (Zöliakie) oder Weizenunverträglichkeit oder Weizenallergie im speziellen vorliegt oder vielleicht auch nur eine Sensitivität.

Symptome dafür können sein: Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit, Blähungen, Verdauungsprobleme und noch mehr.

Es kann allerdings auch eine Unverträglichkeit aufgrund der industriellen Verarbeitung vorliegen. Das Auszugsmehl wird unter Einsatz von chemischen Stoffen hergestellt, Teige mit Zusatzmitteln versehen, damit sie besser verarbeitet werden können, die Maschinen leichter zu reinigen sind oder unsere Nahrungsmittel wie zB Brot, Gebäck fluffiger wird um so weniger Masse zu brauchen.

Das größte Problem sehe ich aber in den Pestiziden. Es werden hochgiftige Düngemittel und Spritzmittel eingesetzt um den Ertrag zu steigern, das Getreide widerstandsfähiger und kräftiger zu machen.

Bis kurz vor der Ernte ist es erlaubt Glyphosat einzusetzen. Der erlaubte Wert von Glyphosat ist im Weizen um das 100-fache höher wie zum Beispiel im Buchweizen. Auch Schimmelpilzgifte kann man immer wieder im Weizenmehl nachweisen.

Mein Fazit ...

Ich habe schon vor langer Zeit Weizen von meinem Speiseplan gestrichen. Der Weizen geht zu sehr zu Lasten unserer Gesundheit und der Bauern, die für eine ethisch korrekte Landwirtschaft stehen. Die Industrie hat den größten Nutzen.

Meiner Meinung nach sind der Anbau, die industrielle Verarbeitung und die Menge in der wir Weizen zu uns nehmen ungesund für uns. Unser Körper kann mit einer bestimmten Menge an Gluten gut umgehen, wird zu viel davon konsumiert kann es zu Problemen kommen. Unsere Darmflora und unser Immunsystem sind aufgrund von Ernährung, Umwelteinflüssen und persönlichen Umständen immer gefordert.

Konventioneller Weizen trägt leider einen sehr hohen Anteil an Giftstoffen, Pestiziden und Verunreinigungen in sich, was ihn für uns schädlich macht.

Es gilt wie überall, die Dosis macht das Gift und in diesem Fall müssen wir auch die Dauer berücksichtigen, wie lange wir Weizen konsumieren!

Noch ein Film Tipp: eine arte-Doku „Gluten, der Feind in meinem Brot“