



Was ist mit unserem Weizen los?

Weizen liegt weltweit an dritter Stelle der Getreideerzeugung nach Mais und Reis. Er ist das wichtigste Brotgetreide, das über die Backfähigkeit für Brotlaibe verfügt. Neben Weizen sind noch andere Arten aus seiner Familie für Brote geeignet, nämlich die „Urgetreide“ Dinkel, Kamut, Emmer und Einkorn. Sie spielen mengenmäßig aber keine Rolle im Vergleich zum Weizen. Auch Roggen ist backfähig, Brote aus ihm sind leider in den letzten Jahrzehnten rückläufig.

Nun gibt es seit einiger Zeit Kritik vor allem an bestimmten Weizensorten. Bücher wie „Brot macht dumm“ oder „die Weizenwampe“ sind Bestseller. Sie prangern den Weizen als Ursache etlicher Krankheiten an. Auch Übergewicht, das in den USA sehr gravierend ist, soll durch Weizen begünstigt werden. Was ist los mit unserem Brotgetreide? Stimmen die kritischen Stimmen, die vor dem Genuss des Weizens warnen? Hat der Kleber, das Gluten des Weizens etwas damit zu tun? Einige Ernährungsrichtungen raten sogar davon ab, überhaupt Weizen und Produkte daraus zu verzehren. Was ist davon zu halten?

Seit gut 100 Jahren verändert der Mensch gezielt viele Nahrungspflanzen durch Züchtung. Beim Weizen standen als Zuchtziele Resistenzen gegen Schädlinge, eine verbesserte Backfähigkeit (mehr und fester Kleber) und ein höherer Ertrag im Vordergrund. Die schweren Ähren mit den dicken Körnern erforderten größere Standfestigkeit und kürzere Halme. Moderne Weizensorten werden nur noch kniehoch, ihr Halm ist damit weniger dem Licht und der Wärme der Sonne ausgesetzt, dafür mehr der Feuchte des Bodens, was Pilzerkrankungen begünstigen kann. Dies zeigt nur eine Veränderung. Der Eiweißgehalt an Gluten liegt bei Hochleistungssorten in Nordamerika um 18 %, in Bio-Anbau nur bei 12 %. Dies hat mit der Züchtung, aber auch der Art der Düngung zu tun. Hier ist der Demeter und Bio-Anbau vorzuziehen. Der Weizen hat sich also sehr verändert gegenüber früheren Zeiten, was neben positiven Effekten auch fraglich sein kann. Zu selten wurde auf die ernährungsphysiologische Wirkung gesehen. Allerdings lässt sich daraus keineswegs eine Vielzahl von Krankheiten begründen.



Im biologisch-dynamischen Landbau gibt es seit einigen Jahren eigene Züchtungen, die zum Angebot neuer Sorten geführt haben. Aus ihnen wird inzwischen Brot gebacken und im Biohandel vertrieben. Bei diesen Züchtungen wurde auf Ausgeglichenheit verschiedener Faktoren geachtet. Auch der Bio-Anbau, der auf mineralischen Stickstoffdünger verzichtet, erreicht nicht die hohen Eiweißgehalte und festen Kleber, die heute kritischer angeschaut werden.

Dazu kommt die Art der Verarbeitung, denn Weizen wird meist als Mehl, Brot, Teigwaren, Grieß und Gebäck angeboten. Hier unterscheidet man, ob das ganze Korn verwendet wurde (Vollkorn) oder nur Auszugsmehle. Sie werden mit dem Mehltyp bezeichnet, der den Mineralstoffgehalt in mg angibt. Vollkorn enthält ungefähr 2000 mg Mineralstoffe. Das helle Mehl der Type 405 ist dagegen arm an Mineralstoffen und auch an Vitaminen, da diese mit den Randschichten entfernt wurden. Hier kann Mangel auftreten. Dazu kommen die weiteren Zutaten. Isst man nur süße und helle Weizengebäcke, so hat der viele Zucker ebenfalls negative Effekte.

Eine Qualitätsbetrachtung des Weizens sollte somit auf bio-dynamische Sorten, Bio oder Demeter-Anbau und die Art der Verarbeitung schauen, um die positiven Seiten des Weizens zu erleben.