

# Pressemitteilung

Beueler Bahnhofplatz 18, 53225 Bonn  
Tel. 0228/97610-0, Fax 0228/97610-99

Hauptstadtbüro:

Neustädtische Kirchstraße 7A, 10117 Berlin  
Tel. 030/2123369-0, Fax 030/2123369-99



E-Mail: [vdm@muehlen.org](mailto:vdm@muehlen.org)  
Internet: [www.muehlen.org](http://www.muehlen.org)

## „Fünf am Tag“ gilt auch für Brot und Brötchen!

### **Zum Tag der gesunden Ernährung am 7.3.: Backwaren sind echte Multitalente**

**Bonn, 3.3.2010 – Schon zum Frühstück kommen frische Brötchen auf den Tisch – erst recht am „Tag der gesunden Ernährung“ diesen Sonntag (7.3.). Denn Backwaren enthalten wichtige Nährstoffe, die aus den gesunden Mahlerzeugnissen stammen: 100 Gramm Brötchenmehl der Type 550 liefern beispielsweise 550 Milligramm Mineralstoffe. „Auch für die Versorgung mit Ballaststoffen, B-Vitaminen und pflanzlichem Eiweiß sind Getreideprodukte unverzichtbar“, erklärt Olaf Peter Eul, Verband Deutscher Mühlen e. V., unter Bezug auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse.**

Bei 94 Prozent der deutschen Verbraucher kommt Brot täglich auf den Tisch, jede(r) Deutsche konsumiert jährlich durchschnittlich 84,2 Kilogramm Backwaren. Mit gutem Grund: Sie schmecken nicht nur lecker, sondern sind als Getreideprodukte auch wichtige Lieferanten von pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen sowie von B-Vitaminen, Mineralstoffen (z. B. Kalium, Magnesium) und Spurenelementen (wie Eisen, Zink, Kupfer). Knapp die Hälfte der Inhaltsstoffe von Broten und Kleingebäcken sind Stärke-Kohlenhydrate, die mit ihrem positiven Sättigungswert als empfehlenswerte Energiequelle Nummer eins für den menschlichen Organismus gelten. Ernährungswissenschaftler raten daher zu täglich durchschnittlich 250 Gramm Getreideprodukten. Daraus lassen sich, berechnet nach mittleren Portionsgrößen, Empfehlungen für Scheiben bzw. Stück von Brot oder Kleingebäck je nach Alter und Geschlecht ableiten (siehe Grafik). „Generell sollte man seinen Nährstoffbedarf vermehrt mit Getreideprodukten decken. ‚Fünf am Tag‘ gilt darum als Ernährungstipp nicht nur für Obst und Gemüse, sondern auch für Brot und Brötchen“, sagt Dr. Heiko Zentgraf von der Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung (GMF).

### **Vom Feld auf den Teller: Mühlen als entscheidender Faktor der Ernährungskette**

602 mittelständisch geprägte Mühlen in Deutschland stellen jährlich aus rund 7,6 Mio. Tonnen Weizen und Roggen vielfältige Mahlerzeugnisse, auch Futtermittel, her. Die Mühlenbranche erwirtschaftet mit rund 6.000 Beschäftigten einen Jahresumsatz von 1,8 Mrd. Euro. Der VDM mit Sitz in Bonn vertritt als unabhängiger Wirtschaftsverband die Interessen der Getreidemühlen.

*Ihre Anfragen nimmt Manfred Weizbauer unter Telefon 0228/97610-10 gerne entgegen.*

#### **Kontakt**

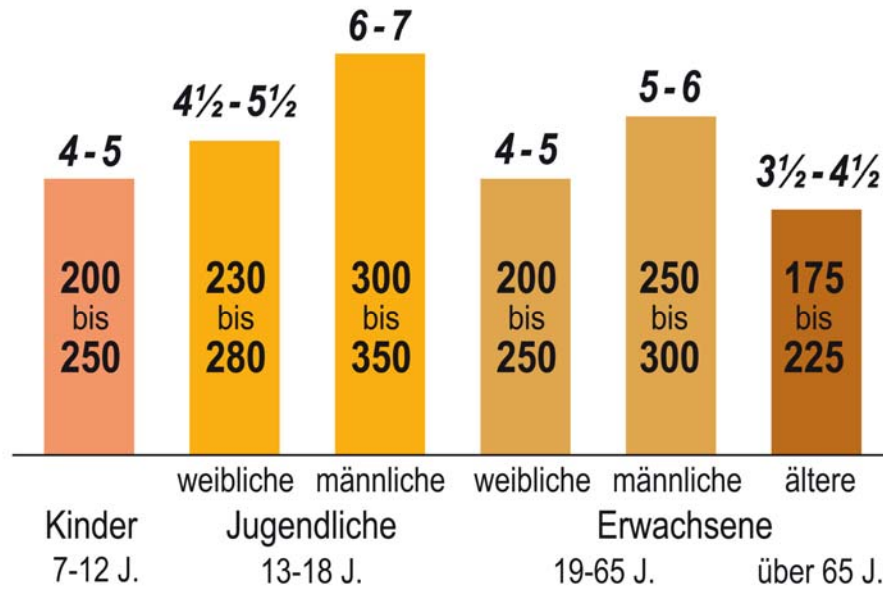
Verband Deutscher Mühlen e.V.  
Hauptgeschäftsführer Manfred Weizbauer  
Telefon: 0228/9761010  
E-Mail: [vdm@muehlen.org](mailto:vdm@muehlen.org)

#### **Pressebüro**

MediaCompany GmbH  
Melanie Harmuth  
Telefon: 0228/9096630  
E-Mail: [m.harmuth@mediacompany.com](mailto:m.harmuth@mediacompany.com)

## Empfohlene tägliche Verzehrsmengen pro Kopf nach Alter, Geschlecht und individuellem Energiebedarf

(Angaben für Getreideprodukte in g bzw. Portionen, z.B. Scheiben Brot / Stück Brötchen)



Quelle: GMF nach nationalen und internationalen Ernährungsempfehlungen

Grafik: VDM

„Fünf am Tag“ – das kann nicht nur für Obst und Gemüse, sondern auch für Backwaren gelten!