

**Betreff:** Ö1 | Help | 15.12.2018 | 11:40 Uhr

**Datum:** Montag, 17. Dezember 2018 um 08:46:39 Mitteleuropäische Normalzeit

**Von:** Delivery

## Neue Mehlsorten für Weihnachtsbäckerei

Ö1 | Help | 15.12.2018 | 11:40 Uhr

*Wer in der Weihnachtsbäckerei auf Weizenmehl verzichten möchte, hat etwa mit Roggen, Hafer und Mais, aber auch Reis, Hirse und Hanf Alternativen. Manche davon sind tatsächlich gesünder als klassisches Weizenmehl, viele enthalten kein Gluten. Andere wie Buchweizen oder Amaranth bestehen gar nicht aus Getreide, sondern aus Körnern anderer Pflanzen.*

*Ernährungswissenschaftlerin Andrea Ficala erweitert die Vielfalt noch zusätzlich mit Mehl aus Hülsenfrüchten wie Soja und berichtet von guten Erfahrungen damit, ebenso mit Nüssen. Sie rät jedoch, bei gehypten Lebensmitteln auf die Herkunft zu achten. Wenn etwas in einem Keks schade, dann sei das der angeblich sehr gesunde Birkenzucker, der Verdauungsprobleme verursachen kann.*

**O-Ton:** Andrea Ficala (Ernährungswissenschaftlerin und Köchin)

**Stichwort:** eatconsult

**Redakteur:** Fischer