

# Bio Gelbweizen (ganzes Korn)

Bio- Gelbweizenmehl aus der Biomühle

Gelbweizen ist eine ursprüngliche Getreidesorte (Luteus oder Safrania). Urgetreide erlebt derzeit glücklicherweise eine Renaissance. Im Laufe der Zeit wurde das Augenmerk immer mehr auf die Ertragserhöhung des Getreides gelegt. Der Gehalt von sekundären Pflanzeninhaltsstoffen blieb bei neuen Züchtungen dabei leider "auf der Strecke". Seine angenehm gelbe Färbung erhält der Gelbweizen durch Carotinoide (Carotine und Xanthophylle (u.a. Lutein)). Backwaren erhalten hierdurch eine attraktive Optik. Gerade in der veganen Ernährung ist Gelbweizenmehl begehrt, da Teige auch ohne Ei hiermit farbintensiver werden. Carotinoide spielen aber auch ernährungsphysiologisch eine wichtige Rolle. Sie wirken als natürliche Antioxidantien und stärken eigene Immunkräfte. Laut einer Studie u.a. der Uni Hohenheim enthält Gelbweizen etwa 6 x so viel Lutein, wie herkömmlicher Weizen. Lutein ist zudem wichtig für unser Sehvermögen, besonders im Alter.  
Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1374 kj
Brennwert kcal	325 kcal
Fett	2,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	59,5 g
davon Zucker	0,7 g
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	11,4 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Weizen	Ja