



Auswirkungen des Kochens auf die Nährstoffzusammensetzung der Flores Farm Keimlinge

Mineralien/ Spurenelemente

Grundsätzlich findet kein Verlust an Mineralien und Spurenelementen statt, da das Kochwasser von den Keimlingen wieder vollständig absorbiert wird.

Ebenso kann GABA (eine Aminosäure/ Neurotransmitter) der in größeren Mengen im braunen Reis enthalten ist, als relativ thermostabil eingestuft werden, sodass kaum Verluste während des Kochens zu erwarten sind.

Vitamine/ sekundäre Pflanzenstoffe

Grundsätzlich gilt für alle Lebensmittel, dass Vitamine durch das Kochen in ihrem Gehalt reduziert werden. Dies gilt also auch für die u.a. in den Flores Farm Keimlingen enthaltenen Vitamine B1, B2, B6, C sowie Niacin und Folsäure.

Des Weiteren sind unter Umständen Verluste an den sekundären Pflanzenstoffen Phytosterolen, phenolischen Verbindungen sowie γ Oryzanol zu erwarten

Auch hier gilt wieder, dass der Vitaminabbau durch das Kochen primär von der Zeit abhängig ist. Je länger ein Lebensmittel gekocht wird, desto höher ist der Abbau. Außerdem bestehen mögliche Auslaugverluste, wenn das Kochwasser nicht mitverwendet wird.

Fazit:

Flores Farm Keimlinge besitzen sehr kurze Garzeiten. Daher ist der Vitaminverlust prozentual geringer als in ungekeimten Produkten, vorausgesetzt das Kochwasser wird vollständig absorbiert.

Das aus der Keimung resultierende „mehr“ an Vitaminen, Phytosterolen und phenolischen Verbindungen, sowie der hohe Gehalt an Mineralien und Spurenelementen, bleibt durch kurze Garzeiten und unter vollständiger Verwendung des Kochwassers nahezu komplett erhalten.

Stuttgart, 30. September 2011

Flores Farm GmbH · Filderstr. 45 · 70180 Stuttgart

Fon: +49 (711) 90 11 08 8-0 · Fax: +49 (711) 90 11 08 8-9 · contact@floresfarm.com · www.floresfarm.com · DE-ÖKO-005
BW-Bank Stuttgart Kto. 209 083 6 · BLZ 600 501 01 · IBAN: DE30 6005 0101 0002 0908 36 · BIC/SWIFT: SOLADEST
GLS Gemeinschaftsbank eG · Kto. 7 007 914 800 · BLZ 430 609 67 · IBAN: DE76 4306 0967 7007 9148 00 · BIC/SWIFT: GENODEM1GLS
Geschäftsführer Martin Steckdaub, Jochen Wolf · Registergericht Stuttgart HRB 720417 · UstIdNr. DE246634466