



Bio-Pionier seit 1974

RAPUNZEL Naturkost GmbH | Rapunzelstraße 1 | D-87764 Legau

Verbraucherzentrale Hessen

Abteilung Ernährung
Große Friedberger Straße 13 – 17

60313 Frankfurt / Main

Legau, den 03.06.2014

Ihre Anfrage vom 22.05.2014

„Klarheit und Wahrheit“ im Hinblick auf die Rapunzel Frühstücksbreie

Sehr geehrte

vielen Dank für Ihre Anfrage.

Wir bedauern, dass sich ein Verbraucher durch die Deklaration unserer Produkt getäuscht fühlte. Gerne beziehen wir hierzu Stellung.

- 1) „besonders gut bekömmlich, leicht verdaulich, Unterschied zu Müsli, wohliges Gefühl im Bauch“
Ein Brei unterscheidet sich zu Müsli wesentlich durch seine warme/heiße Zubereitungsform und den warmen Verzehr. Zum einen sorgt die heiße Flüssigkeit dafür, dass Stärken quellen und von ihrem kristallinen Status in den Gelzustand übergehen. Man spricht hier von sog. „Stärkeverkleisterung“. Dieser Effekt sorgt dafür, dass verkleisterte Stärken besser zugänglich für Verdauungsenzyme sind und damit für bessere Bekömmlichkeit sorgt.
Für die Breie werden spezielle Vollwertmehle und feiner ausgewalzte Flocken verwendet. Das erzeugt eine größere Oberfläche, die ebenfalls eine größere „Angriffsfläche“ für Verdauungsenzyme bietet.

Die warme Zubereitung und der warme Verzehr haben den Effekt, dass sie dem Körper keine Wärme entziehen, sondern im Gegenteil Wärme in die oberen Verdauungsorgane bringen und die Bekömmlichkeit dadurch erhöhen.
- 2) „gibt Energie und fördert die Konzentration“ „sättigt besonders lange“
Den größten Anteil am kalorischen Wert der Breie haben komplexe Kohlenhydrate. Diese werden gegenüber einfacher aufgebauten Kohlenhydraten langsamer verdaut und sorgen somit für einen ausgeglicheneren Blutzuckerspiegel. Die Quellwirkung der Ballaststoffe führt zum einen zu einer schnelleren Sättigung durch Erhöhung des Nahrungsvolumens und zum anderen sorgen Sie für eine verzögerte Magenentleerung. In der Folge stellt sich ein längeres Sättigungsgefühl ein. Dies wurde bereits mehrfach durch Studien belegt. Es finden sich zudem zugelassene Health Claims zu den Wirkungen von Getreide-Ballaststoffen.

Tel.: + 49 (0) 83 30 / 5 29-0 | Fax: + 49 (0) 83 30 / 5 29-11 88 | E-mail: info@rapunzel.de | www.rapunzel.de
Geschäftsführer: Joseph Wilhelm | Registergericht Memmingen HRB 14736 | Sitz der Gesellschaft: Legau

Wir machen Bio aus Liebe.



Bio-Pionier seit 1974

RAPUNZEL Naturkost GmbH | Rapunzelstraße 1 | D-87764 Legau

- 3) „beta-Glucane“
Grundlage der meisten Breie stellt Hafer als Vollkorngetreide dar. In manchen Breien wurden zudem noch spezielle Kleiemehle bzw. Haferkleie eingesetzt. Zu den beta-Glucanen des Hafers gibt es einen Health Claim bzgl. deren cholesterinsenkenenden Wirkung. In dem Fall in dem wir gesichert auf mind. 1 g beta-Glucane pro Portion kommen (50 g Brei), haben wir dies auch entsprechend kenntlich gemacht (z.B. Abendbrei).
- 4) „präbiotisch“ / „gesunde Darmflora“
Unlösliche Ballaststoffe dienen als „Gerüstmaterial“ für eine Besiedelung durch Dickdarmbakterien. Einige spezielle Ballaststoffe wie Inulin oder eben β -Glucane bilden Nahrungssubstrate für spezielle Dickdarmbakterien wie Bifidobakterien, deren positiver Einfluss auf die Darmgesundheit bekannt sind.
- 5) weitere Unterschiede zu marktüblichen Müsli
Im Unterschied zu marktüblichen Müsli enthalten unsere Breie keine Produkte aus Auszugsmehlen (z.B. Extrudate) oder gezuckerte Zutaten (Zucker-„gefrostete“ Cornflakes, gecoatete Extrudate, Schokolade) und es werden hochwertige und teurere Getreide wie Hafer und Dinkel eingesetzt, die als bekömmlicher gelten. Die Süße kommt ausschließlich aus Früchten. Eine gute und schnelle Quellwirkung wird u.a. durch Leinmehl erreicht. Leinmehl ist sehr protein- und ballaststoffreich und uns ist nicht bekannt in welchen Müsli dies gezielt zum Einsatz käme. Der Ballaststoffanteil in den Breien ist somit durchaus höher als dies bei marktüblichen oder vergleichbaren Müsli zu erwarten wäre.

Wir hoffen hiermit zur Klärung beigetragen zu haben und stehen Ihnen jederzeit gerne für weitere Fragen zur Verfügung.

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen

RAPUNZEL-Naturkost

Tel.: + 49 (0) 83 30 / 5 29-0 | Fax: + 49 (0) 83 30 / 5 29-11 88 | E-mail: info@rapunzel.de | www.rapunzel.de
Geschäftsführer: Joseph Wilhelm | Registergericht Memmingen HRB 14736 | Sitz der Gesellschaft: Legau

Wir machen Bio aus Liebe.