



### **Kalium** ☞☞

ist ein Mineralstoff, der wichtig ist für die Erhaltung der Gewebespannung, für den Austausch von Flüssigkeit im Gewebe, für die Enzymaktivierung, die Reizleitung sowie für die Muskelfunktionen. Es ist ausreichend in gemischter Kost, besonders in Brot, Gemüse, Kartoffeln, Bananen, Aprikosen u.a. enthalten.

### **Keimling** ☞☞

ist ein Teil des Getreidekorns, der über eine hohe Nährstoffdichte (Vitamine, essentielle Fettsäuren) verfügt.

### **Kilojoule (kJ)** ☞☞

ist diejenige Energiemenge, die 1 Kilogramm in einer Sekunde 1 Meter weit bewegen kann. In Nährwerttabellen findet man jedoch häufig Angaben in Kilojoule als auch in Kilokalorien.

Umrechnung:

1 kcal = 4,184 kJ

1 kJ = 0,239 kcal

### **Kilokalorien (kcal)** ☞☞

bezeichnet die Energiemenge, die notwendig ist, um 1 Liter Wasser um 1 Grad (von 14,5°C auf 15,5°C) zu erwärmen.

### **Klebereiweiß** ☞☞

bezeichnet das Eiweiß der Weizenmehle aus dem Endosperm des Weizenkorns. Es quillt im Wasser und führt zur Bildung eines dehnbaren und elastischen Teiges.

### **Klebergehalt** ☞☞

gibt an, wie gut der Backwert eines Weizenmehles ist. Je höher der Wert desto besser sind i.d.R. die Backeigenschaften des Mehles.



AUS GUTEN HÄNDEN.

## **Kleie** ☞☞

bezeichnet die bei der Vermahlung von Brotgetreide anfallenden Reste. Kleie hat einen sehr hohen Ballaststoffgehalt und besteht zum größten Teil aus Zellbestandteilen der Aleuronschicht und der Schale.

## **Kohlenhydrate** ☞☞

Gruppenbezeichnung für energiespendende Nährstoffe. Man unterteilt in:

- Monosaccharide (= Einfachzucker), z.B. Traubenzucker (Dextrose/Glukose), Fruchtzucker (Fruktose/Laevulose)
- Disaccharide (= Zweifachzucker), z.B. Rohr- und Rübenzucker (Saccharose), Milchzucker (Lactose), Malzzucker (Maltose)
- Polysaccharide (= Vielfachzucker), z.B. Stärke (siehe auch: Stärke)

Sie dienen dem Körper als Energielieferanten und kommen in Getreide und Getreideprodukten, wie z.B. Brot, Nudeln etc. vor.

Auch unverdauliche Kohlenhydrate sind als Ballaststoffe für eine ausgewogene Ernährung von Bedeutung.

## **Krume** ☞☞

wird auch Brotkrume genannt. Es ist die Bezeichnung für den inneren, weichen Teil des Brotes.

## **Kruste** ☞☞

wird auch Brotkruste genannt. Es bezeichnet die Brotrinde, die durch den Backprozess entsprechend gebräunt ist.



AUS GUTEN HÄNDEN.