



# Graupen

## Wie und woraus werden Graupen hergestellt?

Graupen werden aus Getreide z.B. Gerste hergestellt. Getreide gehört schon seit Jahrtausenden zur Nahrungsgrundlage der Menschen.

### Wie werden Graupen hergestellt?

1. Gerstenkörner werden nach der Reinigung zunächst der Größe nach sortiert, um eine einheitliche Verarbeitung zu ermöglichen.
2. Dann werden die Gerstenkörner von den Spelzen befreit.
3. Die kleineren Graupen, die sog. Perlgraupen werden vor dem Schleifvorgang aussortiert. Diese werden dann in zwei bis vier Stücke geteilt und anschließend poliert.
4. Die geschälten Gerstenkörner werden in weiteren Arbeitsgängen wiederholt geschliffen und poliert, wobei die Frucht- und Samenschale nahezu vollständig entfernt wird.
5. Das Gerstenkorn rundet sich dabei ab, bis es schließlich nahezu kugelig wird. Das dabei entstandene Produkt sind dann die Graupen.

### Welche Inhaltsstoffe haben Graupen?

kcal	338	Vitamin E	0,2 mg
KJ	1.415	Vitamin B1	0,10 mg
		Vitamin B2	0,08 mg
		Niacin	3,1 mg
Protein	10,4 g		
KH	71,0 g		
Fett (gesamt)	1,4 g		
Fett MUF	0,2 g		
Calcium	14 mg		
Magnesium	125 mg		
Eisen	2,0 mg		