



© cook_inspire / Fotolia

Hafer
Die Alleskörner

Hafer – Natürlich genießen!

Vollkorn und Vielfalt für jeden Tag

Hafer Die Alleskörner | Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.
Neustädtische Kirchstr. 7A | 10117 Berlin | info@alleskoerner.de | www.alleskoerner.de | www.facebook.com/haferdiealleskoerner

Vollkorn-Vielfalt vom Frühstück ...

Geröstete Müsli-Vorratsmischung

Zubereitung für 10 Portionen

30 g Butter oder Pflanzenöl zusammen mit 75 g Honig in einer Pfanne vorsichtig erhitzen. 75 g kernige Haferflocken, 75 g zarte Haferflocken, 2 EL gehackte Haselnüsse, 3 EL Sonnenblumenkerne und 2 EL gehackte Mandeln mischen und hinzufügen. Mit 2 Päckchen Vanillezucker und ½ TL Salz bestreuen und ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren auf mittlerer Hitze bräunen. Abgekühlte Mischung in eine gut schließende Vorratsdose füllen.

Für Knusper-Fans

Warme Müslimischung auf ein Holz- oder Plastikbrett geben und zu einer „Platte“ fest aneinander drücken. Abkühlen lassen, zu kleinen Knusper-Stückchen brechen und ebenfalls in eine gut schließende Vorratsdose füllen.

Basisrezept Overnight Oats



Das Verhältnis von Haferflocken zu Flüssigkeit hängt von den persönlichen Vorlieben bei der Konsistenz und von der Zutaten-Kombination ab. Wenn z. B. noch ein Löffel Joghurt dazu kommt, wird etwas weniger Flüssigkeit benötigt. Bei den Haferflocken eignen sich vor allem zarte Haferflocken wegen ihres Quellverhaltens. Sie können aber auch mit löslichen oder kernigen Haferflocken gemischt werden.

Zubereitung für 1 Portion

40–50 g (4–5 EL) zarte Haferflocken in einer Schüssel oder einem Schraub-

glas mit 120–175 ml Flüssigkeit (Milch, Haferdrink, andere Pflanzendrinks, Säfte) vermengen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen. Am nächsten Morgen umrühren und mit dem Topping* garnieren.

*Anregungen für die Toppings

• Leinsamen (bei Overnight Oats über Nacht mit quellen lassen, beim Porridge mit aufkochen) • Nüsse • Sonnenblumenkerne • frische oder TK-Beeren • klein geschnittene Früchte oder Fruchtmasse nach Belieben • geraspelte Möhren • Knuspermüsli/Granola • Kakao-Nibs • Kokosflocken • Mandelbutter • Nuss-/Mandelmus • Joghurt nach Geschmack

Basisrezept Porridge

Zubereitung für 1 Portion

40 g (4 EL) zarte Haferflocken mit ca. 250 ml Flüssigkeit (Milch, Haferdrink, andere Pflanzendrinks, Wasser) und evtl. 1 Prise Jodsalz und/oder Gewürzen, wie Zimt, Kardamom, Vanille aufkochen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3–4 Minuten quellen lassen. In einen tiefen Teller füllen und mit dem Topping* garnieren.



Basisrezept Shake/Smoothie für eine Trinkmahlzeit von ca. 300 ml

Das Extra für die Energie

Zarte Haferflocken: 20–30 g (2–3 EL)
Lösliche Haferflocken: 15–25 g (3–5 EL)
Lösliche Haferkleieflocken: 15–25 g (3–5 EL)
– für das Ballaststoffplus!

Die Eiweißlieferanten

Milch, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch, Quark (fettarme Varianten wählen), ca. 200–250 ml Flüssigkeit

Die Vitamine – frisch gepresst

Apfel, Banane, Birne, Blaubeere, Erdbeere, Himbeere, Kirsche, Maracuja, Orange, schwarze Johannisbeere, Traube, ca. 50–80 g Obst



... über den ganzen Tag ...

Green-Smoothie-Bowl mit Hafer-Müsli-Mix

Zubereitung für 2 Portionen (15 Min.)

1 Banane, 1 Kiwi und 100 g Gurke schälen und in Stücke schneiden (statt Gurke passt auch 1 kleiner Apfel, diesen nicht schälen). 1 Handvoll Feldsalat gut waschen und putzen. Obst und Feldsalat mit 150 ml Wasser in einem Standmixer fein pürieren und in zwei Bowls (Schalen) geben. 80 g kernige Haferflocken mit 20 g löslichen Haferkleie-Flocken, 1 TL Leinsamen (geschrotet), 1 EL Kürbiskernen und je 1 Prise Kurkuma und gemahlenem Kardamom-samen mischen. Diesen Mix in einer Pfanne kurz trocken anrösten, bis er ganz leicht duftet. Müsli-Mix über den Smoothie streuen und mit einem Löffel servieren.

Nährwerte pro Portion mit Apfel 313 kcal · 50 g K · 9,5 g B (2,6 g Beta-Glucan) · 11 g E · 7 g F · 0,36 mg Thiamin · 111 mg Magnesium



Hafer-Bananen-Muffins

Zubereitung für 12 Stück (20 Min. + 25 Min. Backzeit)

Muffinform einfetten oder mit Muffinförmchen auslegen. 1 Prise Jodsalz, 1 Ei, ca. 75 ml Milch und 4-5 sehr reife Bananen mit einer Gabel zerdrücken und zu einer Masse verrühren. 100 g Zucker, 2 TL Backpulver, 1 TL Natron, 200 g Weizenmehl Type 405 und 100 g zarte Haferflocken in einer Schüssel mit einem Löffel gut vermischen.

Anschließend die Bananenmasse mit 3 EL Rapsöl zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig in Muffinformen füllen und bei 180 °C (Umluft) im nicht vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück

191 kcal · 34 g K · 2 g B (0,4 g Beta-Glucan) · 4 g E · 4 g F



... bis hin zum Abendessen

Hafer-Bratling mit Kräuterdip

Zubereitung für 4 Portionen (ca. 30 Min.)

3 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und würfeln. 60 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit 800 ml Gemüsebrühe ablöschen. 500 g zarte Haferflocken einrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Haferflockenmasse auskühlen lassen.

1 Bund Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. 3 Eier, 6-8 EL Paniermehl und 2/3 der Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Haferflockenmasse 8 Bratlinge formen. 2-3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten goldbraun braten. Restliche Petersilie und 200 g Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratlinge aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Mit dem Kräuterdip anrichten.

Nährwerte pro Portion

810 kcal · 95 g K · 9 g B (5,6 g Beta-Glucan) · 25 g E · 34 g F



K = Kohlenhydrate; B = Ballaststoffe; E = Eiweiß; F = Fett

Viele weitere leckere Rezepte mit Hafer vom Frühstück bis zum Abendessen finden Sie in der Rezeptebroschüre auf www.alleskoerner.de.



Natürliche Vielfalt ...

Hafer ist ein sogenanntes Spelzgetreide. Die Spelze, die den Haferkern umschließende Schale, ist fest mit dem Kern verwachsen. Da sie für den Menschen nicht essbar ist, wird das Korn in einer Schälmmühle entspelzt. Anschließend wird der Haferkern zu verschiedenen Lebensmitteln weiterverarbeitet, vor allem bekannt sind die klassischen kernigen und zarten Haferflocken. Sie sind, wie viele weitere Hafererzeugnisse, stets **Vollkornprodukte**. Sie werden schonend aus allen Bestandteilen des Haferkerns verarbeitet, d. h. aus dem Mehlkörper im Inneren sowie aus dem Keim und den Randschichten. Gerade Keim und Randschichten enthalten von Natur aus **Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe**, die für die Ernährung des Menschen wertvoll sind.

Hafergrütze entsteht, wenn der Haferkern in kleine Stücke geschnitten wird. Hafergrütze wird als eigenständiges Lebensmittel verkauft und ist Ausgangsprodukt für weitere Hafererzeugnisse.

Bei der Herstellung von **kernigen Haferflocken oder Großblattflocken** werden die ganzen Kerne zu Flocken ausgewalzt.

Für **zarte Haferflocken oder Kleinblattflocken** werden die Haferkerne zunächst zu Grütze geschnitten. Diese wird dann zu Flocken gewalzt.

Darüber hinaus gibt es auch **lösliche Haferflocken**. Diese werden aus Hafervollkornmehl über ein besonderes Verfahren zu hauchdünnen Flocken gewalzt, die sich in Flüssigkeit auflösen.



Hafergrütze



Kernige Haferflocken



Zarte Haferflocken

... aus Vollkorn

Haferkleie besteht größtenteils aus den Randschichten und dem Keim des Haferkerns. Dank dieser nährstoffreichen Kernbestandteile hat Haferkleie einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen und – je nach Produktvariante – einen um 40 bis 80 Prozent höheren Ballaststoffanteil als Haferflocken. Für **Haferkleie-Grieß** werden Randschichten und Keim grob gemahlen. **Lösliche Haferkleie-Flocken** werden über ein besonderes Verfahren aus dem Grieß hergestellt.



Lösliche Haferflocken



Haferkleie



Hafercerealien

Hafercerealien sind knusprige Produkte, die auf Basis des Haferkerns oder eines aus Hafermehl und weiteren Zutaten gekochten Teigs hergestellt werden.

Für den **Haferdrink** werden gemahlener Hafer, Wasser und Ferment vermischt und die unlöslichen Bestandteile abgefiltert. Je nach Geschmacksrichtung wird er mit weiteren Zutaten abgeschmeckt und für längere Haltbarkeit ultrahocherhitzt und steril abgefüllt. Eine Alternative für alle, die Kuhmilch nicht vertragen, weniger tierische Lebensmittel verzehren oder sich ganz vegan ernähren.



Haferdrink

Nährstoffreiche Vollkorn-Kraft ...

Ballaststoffe & Kohlenhydrate

Schlüsselsubstanz ist beim zehnpromtigen Ballaststoffgehalt im Hafer das Beta-Glucan, ein löslicher Ballaststoff, der in dieser spezifischen Form nur in Hafer vorkommt und wissenschaftlich erwiesen vor allem auf das Herz-Kreislauf-System wirkt.

Hafer-Beta-Glucan senkt den Cholesterinspiegel



Diese Wirkung sowie die Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels stellen sich bei einer täglichen Aufnahme von **3 g Beta-Glucan** ein – eine Menge, die mit dem Verzehr klassischer Hafererzeugnisse zu erreichen ist (z. B. über **7 EL Haferflocken** oder über **4 EL Haferflocken ergänzt durch 2 EL Haferkleie**). Das Hafer-Beta-Glucan bindet im Körper Flüssigkeit, darunter auch Gallensäuren, die ausgeschieden werden. Der Vorrat an Gallensäuren wird wieder aufgefüllt, dabei wird Cholesterin „verbraucht“. Der Cholesterinspiegel im Blut sinkt.

Weitere Wirkungen von Beta-Glucan und Kohlenhydraten

Darüber hinaus ist Hafer natürlich zuckerarm, die komplexen Kohlenhydrate und die Ballaststoffe sorgen für einen in Zeitverlauf und Ausprägung harmonischen Blutzuckerspiegel. Dadurch wird die Insulinausschüttung reguliert, die Fettverbrennung gefördert und die geistige wie körperliche Leistungsfähigkeit hält länger an. Weiterhin zeigen sich aus Studien Tendenzen, dass Beta-Glucan einen normalen Blutdruck und das Gewichtsmanagement unterstützt: Je höher der Beta-Glucan-Anteil in einer Mahlzeit (zwischen 2 und 6 g), desto mehr Sättigungshormone werden ausgeschüttet.

Sportler schwören auf Haferflocken für die Langzeitenergie: Die abgebauten Kohlenhydrate werden als Glykogen gespeichert. Bei der Belastung wird die Energie zunächst aus den Fettreserven gezogen, die Glykogenvorräte können so für den Ausdurst abgerufen werden. Dies ist auch bei körperlich anstrengenden Berufstätigkeiten wichtig!

... jeden Tag



Hafer kann auch Einfluss auf die Stimmung haben. Denn am Ende des Abbaus der Kohlenhydrate wird aus der Aminosäure Tryptophan der Neurotransmitter Serotonin gebildet, der für Wohlbefinden, Hunger und Schlaf relevant ist.

Eiweiß & Fett

Der siebenprozentige Fettanteil setzt sich zu 75 Prozent aus wertvollen ungesättigten Fettsäuren (Linol- und Ölsäure) zusammen. Diese wirken günstig auf Cholesterin- und Blutfettspiegel. Linolsäure unterstützt Aufbau und Stärkung von Haut, Haaren und Bindegewebe. Das für den Muskelaufbau wichtige pflanzliche Eiweiß (13,5 Prozent) hat eine hohe biologische Wertigkeit, d. h. es kann effektiv zur Bildung von körpereigenem Eiweiß eingesetzt werden.

Vitamine & Mineralstoffe

Die gemäß ihrem Anteil herausragenden Nährstoffe sind Vitamin K, Thiamin, Folsäure und Biotin sowie Mangan, Phosphor, Kupfer, Zink, Eisen und Magnesium. Diese Nährstoffe unterstützen bei Erwachsenen und Kindern Nervensystem, kognitive Leistung und Konzentration, Zellwachstum und Blutbildung, Knochenaufbau und Muskeln sowie das Immunsystem.

Ausgewählte Nährstoffe in Hafer

	Referenz- menge ¹	Gehalt in 100 g Haferflocken	Gehalt in einer Portion 40 g Haferflocken	Beitrag zur Referenzmenge pro 40 g Haferflocken ²
Energie kJ/kcal	8400/2000	1554/368	622/147	7,4 %
Fett	70 g	7,0 g	2,8 g	4,0 %
davon gesättigte Fettsäuren	20 g	1,2 g	0,5 g	2,4 %
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	k. A.	2,8 g	1,1 g	k. A.
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	k. A.	2,5 g	1,0 g	k. A.
Kohlenhydrate	260 g	58,7 g	23,5 g	9,0 %
davon Zucker	90 g	0,7 g	0,3 g	0,3 %
Ballaststoffe³	30 g	10,0 g	4,0 g	13,3 %
davon Beta-Glucan ³	3 g	4,5 g	1,8 g	60,0 %
Eiweiß	50 g	13,5 g	5,4 g	10,8 %
Salz	6 g	0,017 g	0,007 g	0,1 %
Mineralstoffe				
Phosphor	700 mg	430 mg	172 mg	24,6 %
Magnesium	375 mg	130 mg	52 mg	13,9 %
Kalium	2000 mg	397 mg	159 mg	7,9 %
Spurenelemente				
Mangan	2 mg	4,50 mg	1,80 mg	90,0 %
Kupfer	1 mg	0,53 mg	0,21 mg	21,2 %
Zink	10 mg	4,30 mg	1,72 mg	17,2 %
Eisen	14 mg	5,80 mg	2,32 mg	16,6 %
Vitamine				
K Phyllochinon	75 µg	63,00 µg	25,20 µg	33,6 %
B1 Thiamin	1,1 mg	0,59 mg	0,24 mg	21,5 %
B9 Folsäure	200 µg	87,00 µg	34,80 µg	17,4 %
H Biotin	50 µg	20,00 µg	8,00 µg	16,0 %
B5 Pantothersäure	6 mg	1,10 mg	0,44 mg	7,3 %

¹ Referenzmengen für die Zufuhr von Energie und ausgewählten Nährstoffen, die keine Vitamine oder Mineralstoffe sind, sowie für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen gemäß EU-V0 1169/2011. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

² Referenzmenge = Zufuhrempfehlung für Ballaststoffe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

³ Senkung des Cholesterinspiegels bzw. Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei täglicher Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan (EU-V0 1160/2011, 432/2012)

Quellen: Souci/Fachmann/Kraut 2008 Nährwert-Tabellen; Huth/Burkard 2004 Ballaststoffe

Die Hafervielfalt in der Küche

Hafergrütze

- der Klassiker für Grünkohlgerichte und Grützwurst
- wie „Milchreis“ und „Risotto“ zubereitet
- als Beilage

Kernige Haferflocken

- Müsli, Getreide- und Müsliriegel
- Gebäck, Muffins, Kuchen, Brot
- leicht angeröstet für Desserts

Zarte Haferflocken

- Müsli, Getreide-/Müsliriegel
- Overnight Oats, Bircher Müsli
- Porridge, warme Süßspeisen
- Pfannkuchen, Pancakes
- Gebäck, Muffins, Kuchen, Brot
- Desserts
- Panade für Fleisch/Käse
- Bratlinge, Frikadellen, Puffer (mit/ohne Hackfleisch)
- Aufläufe, Gemüse-/Fleischpfannen, Bowls

Lösliche Haferflocken

- Smoothies, Shakes, Dips
- Müsli, Porridge
- Suppen
- Panade für frittiertes Gemüse
- Fleisch-/Gemüseklößchen
- Desserts (Quark-/Joghurtspeisen)
- Kleinkindnahrung

Haferkleie

- Müsli
- Porridge, warme Süßspeisen
- Pfannkuchen, Pancakes
- Gebäck, Muffins, Kuchen, Brot
- Desserts

Hafercerealien

- Müsli
- als Topping für Porridge, Desserts
- Pfannkuchen

Haferdrink

- Getränk, für Müsli, Porridge etc.
- Alternative zu Kuhmilch