



**Haferflocken-
Körner-Stangen**
–
der perfekte Start in
den Tag

HAFER & GENUSS

Wer bei Hafer zum Frühstück nur an Müsli und Porridge denkt, kann noch viel mehr entdecken. Zum Beispiel lassen sich zarte Haferflocken hervorragend zu knusprigen Frühstücksstangen verarbeiten – und das Ganze schnell und mit nur wenigen Zutaten.

Haferflocken-Körner-Stangen (5 Stück)

200 g zarte Haferflocken
225 g (veganer) Skyr oder Magerquark
130 ml Wasser
Salz
1 TL Backpulver
Optional: Kräuter und Gewürze
ca. 100 g Mix aus Kernen und Saaten

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Kerne miteinander verrühren.
Aus dem Teig Stangen formen und diese in den Körnern wälzen.
Ungefähr 30 Minuten bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze backen.



Liebe Leserinnen und Leser,

Haferprodukte liefern lebensnotwendige Nährstoffe und sind ein wichtiger Baustein für eine ausgewogene, nährstoffbewusste Ernährung. Außerdem lassen sie sich auf vielfältige und kreative Weise in den Alltag integrieren. Besonders hervorzuheben ist der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan, der nachweislich die Herzgesundheit fördert, den Cholesterinspiegel senkt und das Sättigungsgefühl unterstützt. Zudem weist Hafer einen Proteingehalt von fast 14 Prozent auf, wodurch Hafer eine bedeutende pflanzliche Proteinquelle darstellt.

Auf der Rückseite stellen wir ein spannendes Forschungsprojekt vor, das sich mit innovativen Verfahren zur Herstellung funktioneller Haferproteinkonzentrate beschäftigt. Diese Entwicklungen könnten die Bedeutung von Hafer in der menschlichen Ernährung weiter stärken und neue, nachhaltige Proteinquellen erschließen. Hafer ist somit nicht nur vielseitig in der Küche, sondern auch ein wichtiger Beitrag für eine gesunde und nachhaltige Ernährung der Zukunft.

Herzliche Grüße

Ihr Team von Hafer Die Alleskörner



HAFER IN SOCIAL MEDIA

Mit unseren Postings decken wir eine große Themenvielfalt ab: leckere Rezepte, Fachinformationen, Beratungstipps für Ernährungsfachkräfte sowie allgemeine Hintergrundinfos rund um Hafer.

f haferdiealleskoerner

📷 hafer.diealleskoerner



Bildnachweis: © Antonios Mitsopoulos, © famefact

Tiramisu-Overnight Oats (2 Portionen)

Zubereitung

80 g zarte Haferflocken, 250 ml Milch, 80 ml Espresso und 1 EL Ahornsirup/Honig in eine Schüssel geben und vermengen. Nach Belieben mit 2 Tropfen Bittermandelaroma verfeinern. Die Masse gleichmäßig auf zwei Gefäße verteilen und diese für 2-3 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Creme zubereiten: 200 g Skyr Joghurt, 1,5 EL Ahornsirup/Honig und 1 TL Vanilleextrakt in einer Schüssel cremig rühren.

Creme auf die Haferflocken verteilen und glattstreichen. Mit 1 EL Backkakao bestreuen und mit ein paar Kaffeebohnen dekorieren.



HAFER IN DER WISSENSCHAFT

Haferprotein als pflanzliche Proteinquelle – Projekt funHapro

Hafer wird in unserer Ernährung bisher vor allem in Form von Haferflocken oder Haferdrink verwendet. Als wichtiger Bestandteil einer nachhaltigen pflanzenbasierten Ernährung liefert er überwiegend Kohlenhydrate und den löslichen Ballaststoff Beta-Glucan. Mit knapp 14 % Protein stellt Hafer aber auch eine wichtige pflanzliche Proteinquelle dar. Angesichts des weltweit steigenden Interesses an pflanzlichen Proteinen zur Deckung des Proteinbedarfs stellt sich die Frage: Was wäre, wenn Haferprotein alternativ zu tierischem Protein als hochwertige pflanzliche Proteinquelle in Drinks, Joghurt, Käse oder Aufstrichen eingesetzt werden könnte?

Bislang ist das im Hafer enthaltene Protein lediglich ein Nebenprodukt z. B. bei der Herstellung von Haferdrink und technisch schwierig zu verarbeiten. Im Gegensatz zu Milch- oder Sojaproteinen weist Haferprotein eine schlechte Löslichkeit auf und bildet keine stabilen Strukturen wie Schaum oder Gel.

Genau dieser Herausforderung widmen sich Forschende der Hochschule Anhalt in dem vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) geförderten Projekt „funHapro“ im Zeitraum 2023 bis 2026 (1). Unter der Leitung von Prof. Dr. Thomas Kleinschmidt und in Kooperation mit H & J Brüggem KG sowie der Obermühle Herbsleben werden innovative Verfahren zur Herstellung funktioneller Haferprotein-konzentrate für die menschliche Ernährung entwickelt.

Die zentralen Projektziele umfassen die Verbesserung der Funktionalität von Haferprotein durch gezielte Modifikationen wie enzymatische Hydrolyse oder hochintensiven Ultraschall, die Optimierung der Löslichkeit und Verarbeitungseigenschaften sowie die Entwicklung neuer Verarbeitungstechnologien für proteinreiche Haferdrinks, Müsliriegel, Extrudate und andere Lebensmittel. Zusätzlich wird eine Erhöhung der Ressourceneffizienz durch Proteingewinnung aus Nebenprodukten der Haferverarbeitung angestrebt.

Nachhaltigkeit steht bei diesem Projekt weit vorne, denn Hafer kann regional angebaut werden und benötigt weniger Wasser als viele andere Proteinpflanzen. Funktionelle Haferprotein-konzentrate könnten als alternative Proteinquelle dazu beitragen, den Bedarf an pflanzlichen Eiweißquellen zu decken und die Abhängigkeit von tierischen oder importierten Proteinen wie Soja zu verringern.

Hafer ist ein wichtiger Bestandteil pflanzenbasierter Ernährung und gilt ebenso wie Gerste durch seinen hohen Beta-Glucan-Anteil als besonders gesund, da er u.a. den Cholesterinspiegel senken kann. Aus Public Health-Sicht empfiehlt es sich daher, die Akzeptanz von Getreide wie Gerste und Hafer zu fördern. Dies kann beispielsweise durch Rösten der jeweiligen Flocken erfolgen.

Röstung von Haferflocken – Auswirkungen auf den Stoffwechsel

Welche Auswirkungen hat das Rösten auf die cholesterinsenkende bzw. blutzuckersenkende Wirkung von Hafer- und Gersteflocken? Reiners et al. (2) untersuchten in einer randomisierten, fünfarmigen Crossover-Studie an 32 gesunden Erwachsenen mit leicht erhöhtem LDL (*Low Density Lipoprotein*)-Cholesterin ($\geq 2,5$ mmol/l), ob das Rösten von Hafer- und Gerstenflocken deren physiologische Wirkung auf den Glukose- und Fettstoffwechsel verändert. Im Rahmen des Studiendesigns verzehrten die Teilnehmenden in fünf jeweils dreiwöchigen Interventionsphasen mit dreiwöchigen Washout-Phasen 80 g geröstete Haferflocken, 80 g geröstete Gerstenflocken, 80 g traditionelle Haferflocken, 80 g traditionelle Gerstenflocken oder 4 Scheiben Weißtoast als Kontrolle zum Frühstück. Zu Beginn und am Ende jeder Phase wurden Nüchtern- und postprandiale Blutwerte bestimmt.

Bezüglich der Blutfettwerte zeigten sich deutliche Verbesserungen: Gesamtcholesterin (TC) und LDL-Cholesterin wurden durch alle Flockeninterventionen signifikant gesenkt, im Mittel um 0,27–0,33 mmol/l bzw. 0,21–0,30 mmol/l. HDL (*High*

Density Lipoprotein)-Cholesterin wurde nur nach der Gerstenflocken-Intervention signifikant reduziert, während nach der Kontrollphase mit Toastbrot sowohl TC als auch HDL signifikant anstiegen.

Im Bereich des Glukose- und Insulin-stoffwechsels blieben Nüchternblutzucker, Triglyzeride und Insulin in allen Gruppen unverändert. Die postprandiale Glukosefläche wurde nur nach traditioneller Haferflockenintervention signifikant gesenkt. Ein wichtiger Befund war, dass das Rösten keinen negativen Einfluss auf die Blutfett-Effekte hatte, jedoch die blutzuckersenkende Wirkung bei gerösteten Haferflocken abgeschwächt war.

Darüber hinaus führten geröstete Gerstenflocken zu einer statistisch signifikanten Reduktion von Körpergewicht, Body Mass Index sowie systolischem und diastolischem Blutdruck. Die Ballaststoffaufnahme stieg während der Flockenphasen signifikant an, und die Compliance der Teilnehmenden war hoch, sodass alle die Studie beendeten.

Diese Ergebnisse zeigen, dass der regelmäßige Verzehr von 80 g Hafer- oder Gerstenflocken, ob traditionell oder geröstet, zum Frühstück über drei Wochen bereits wirksam Gesamt- und LDL-Cholesterin bei Erwachsenen mit leicht erhöhtem LDL-Cholesterin senkt. Das Rösten verbessert die sensorische Qualität, ohne die gesundheitsfördernden Effekte auf Blutfette zu beeinträchtigen, wobei die Effekte auf den Glukosestoffwechsel bei traditionell hergestellten Haferflocken ausgeprägter sind. Die positiven Effekte verschwinden nach Absetzen der Intervention, was dafür spricht, regelmäßig Hafer- oder Gerstenflocken zu verzehren.

Fazit:

Regelmäßiger Konsum von traditionellen oder gerösteten Hafer- und Gerstenflocken zur Senkung von Gesamt- und LDL-Cholesterin kann das kardiovaskuläre Risiko reduzieren, während die Verarbeitung durch Rösten die Wirkung auf Blutfette nicht negativ beeinflusst, aber die Akzeptanz der Flocken verbessern kann.

1. FunHapro: <https://nachrichten.idw-online.de/2025/04/09/neue-eiweissquellen-hafer-als-nachhaltige-alternative>
2. Reiners S et al. Effect of a regular consumption of traditional and roasted oat and barley flakes on blood lipids and glucose metabolism—A randomized crossover trial. *Front. Nutr.* 10:1095245.



HERAUSGEBER:

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.
Neustädtische Kirchstr. 7A | 10117 Berlin | www.alleskoerner.de | info@alleskoerner.de

KONZEPT & REDAKTION:

Dr. Gunda Backes; Dr. Anke Katharina Müller

AUSTAUSCH MIT HAFERFANS AUF:

www.facebook.com/haferdiealleskoerner | www.instagram.com/hafer.diealleskoerner

