

HAFER AKTUELL: NÄHRSTOFFPROFIL



Ein Haferkorn ist zwar nur ca. 8 mm lang – aber die haben es in sich! Betrachtet man das Haferkorn im Detail, so sind mehrere Teile auszumachen, die unterschiedliche Nährstoffkombinationen enthalten. Von „Vollkorn“ spricht man, wenn das ganze Korn mit all seinen Bestandteilen und Schichten verarbeitet wurde und somit das natürliche Nährstoffgefüge im Endprodukt weitgehend erhalten ist. Dies ist bei allen Haferflocken-Typen – kernig, zart, löslich – stets der Fall.

Bei manchen Lebensmitteln ist es bisweilen schwierig, Kindern die Vollkornvariante schmackhaft zu machen. Oftmals mögen sie die kernige, intensiver zu kauende Konsistenz nicht. Haferflocken können Helfer „auf dem Weg zu Vollkorn“ sein. Denn Haferflocken gibt es in unterschiedlichen Varianten:

➔ **LÖSLICHE HAFERFLOCKEN** sind in Milch, Saft oder Joghurt eingerührt kaum mehr spürbar; sie machen die Konsistenz leicht dickflüssig und können auch für Dips und Suppen verwendet werden.

➔ **ZARTE HAFERFLOCKEN** bestehen aus dem vollen Korn mit allen nährstoffenthaltenden Teilen. Sie sind aus kleinen Kornstücken gewalzt, in die das Korn zuvor zerteilt wurde. Aufgrund der kleinen Stücke können die löslichen Ballaststoffe schneller die Flüssigkeit binden, so dass die Konsistenz weicher und cremiger ist.

➔ Die **KERNIGEN HAFERFLOCKEN** behalten – wie der Name sagt – ihren kernigen Charakter, sie sind aus dem ganzen vollen Korn gewalzt, die Bindung der Flüssigkeit durch die Ballaststoffe läuft hier langsamer ab. Dadurch ist mehr Kauaufwand erforderlich.

Drei Haferflockentypen, also drei Mal Vollkorn, stehen für die Verwendung in den verschiedenen Essphasen von Kindern und Jugendlichen zur Auswahl. Herausragende Nährstoffe im Hafer sind die Ballaststoffe, und insbesondere Beta-Glucan. Laut DONALD-Studie des Forschungsinstituts für Kinderernährung liegt die Ballaststoffzufuhr bei Kindern mit bis zu 30 Prozent weit unter dem Referenzwert von 14 Gramm pro aufgenommene 1000 Kilokalorien. Gerade Ballaststoffe sind jedoch im Gewichtsmanagement und in der Prävention von ernährungsmitbedingten Erkrankungen entscheidende Faktoren. Bei allen Tagesmahlzeiten gilt daher: Jedes Gramm (mehr) an Ballaststoffen zählt für eine ausgewogene Bilanz! Zu dem täglichen Ballaststoffbedarf können Haferflocken einen guten Beitrag leisten.

Neben Ballaststoffen liefern sie weitere Nährstoffe, die für die Knochenentwicklung, für Zellwachstum, Bindegewebe und Muskulatur sowie für die kognitive Entwicklung von Kindern, das Nervensystem und die Sauerstoffversorgung unerlässlich sind. 30 Gramm Haferflocken decken den Richtwert für den Tagesbedarf eines 7- bis 10-jährigen Kindes ungefähr wie folgt:

Mangan	67%	Selbstverständlich sind zahlreiche weitere Nährstoffe für Kinder und Jugendliche wichtig, unter anderem Vitamin C und Calcium. Diese können teilweise mit Produkten aufgenommen werden, die die Hafermahlzeit begleiten: zum Beispiel Milch und Obst beim Haferflockenmüsli.
Vitamin K	63%	
Magnesium	23%	
Vitamin B1	18%	
Zink	18%	
Eisen	17%	
Phosphor	16%	
Kupfer	11%	
Folsäure	9%	
Vitamin B6	8%	
Vitamin B2	4,5%	

EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser,

„damit du groß und stark wirst“, „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, „gegessen wird, was auf den Tisch kommt“ – Sprüche und vermeintliche Essregeln einerseits sowie sinnvolle und alltagsnahe Informationen zur Ernährung unserer Kinder andererseits gibt es viele. Gleichzeitig steigt jedoch die Zahl von Kindern mit Übergewicht, Bewegungsmangel und dem Risiko, bereits in jungen Jahren an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.

Das Essverhalten von Kindern wird durch Beobachtung und von Vorbildern geprägt, das sind in erster Linie die Eltern sowie andere Bezugspersonen in Familie und Betreuung. Hier werden über viele Jahre rund 1000 Hauptmahlzeiten pro Jahr eingenommen! Art und Zubereitung der Nahrungsmittel prägen das Kind maßgeblich. Spätestens ab der Grundschule kommt bei vielen Kindern an bis zu 170 Tagen im Jahr mit der Schulkantine ein weiterer „Versorger“ hinzu, der das Essverhalten und die Präferenz für Nahrungsmittel maßgeblich beeinflusst.

Das Jugendalter ist meist eine schwierige Phase in der Essbiographie. Mitschüler, Freunde, die Peer Group insgesamt gewinnt an Einfluss: Man richtet sich nach Anderen, entwickelt aber auch seinen eigenen Stil und will zeigen, dass man informiert und auch beim Essen up to date ist. Die zielgruppengerechte Ernährungsbildung spielt daher eine wichtige Rolle im Entwicklungsprozess.

Mit diesem Newsletter möchten wir Anregungen für die Verpflegung im Schulalltag geben und über Vorteile und Einsatzmöglichkeiten von Hafererzeugnissen informieren. Gute Lektüre wünscht Ihnen

Sandra Wunderlich
Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin

HERAUSGEBER:

Getreidenährmittelverband e. V.
Postfach 120662, 10596 Berlin
info@alleskoerner.de

LITERATURHINWEISE:

www.alleskoerner.de

INFORMATIONSMATERIALIEN:

www.alleskoerner.de/Service/Infomaterial

HAFER FÜR: KINDER UND JUGENDLICHE IN DER SCHULE



➔ Da immer mehr Kinder in der Schule das Mittagessen einnehmen, kommt neben dem Umfeld zu Hause den Schulkantinen und Schulkiosken eine immer größere Bedeutung als Nahrungsversorger zu.

Haferflocken können unkompliziert bei zahlreichen Mahlzeiten eingestreut werden: beim Frühstück zu Hause, zum Beispiel im optiMIX-zertifizierten Haferfrühstück, in jeder Müsli-Eigenkreation mit Obst, Trockenfrüchten und Nüssen oder als lösliche Flocken in Milch oder Kakao eingerührt, falls das Kind morgens noch nichts Festes essen möchte.

„Für die Pausenverpflegung gibt es an zahlreichen Schulen Kioske, die von Schülerfirmen

oder von der zuständigen Cateringfirma geführt werden“, erläutert Alexandra Lienig von der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen. „Nach unserer Einschätzung haben Haferflocken und Müsli Potenzial im Kioskverkauf. Zahlreiche Schülerinnen und Schüler wünschen sich explizit ein Müsliangebot, aber es gibt natürlich auch Schüler, die diesen Produkten – vielleicht aus Unkenntnis – skeptisch gegenüberstehen.“ Auf eine appetitliche und praktische Präsentation weist Alexandra Lienig besonders hin. Die Schulpausen sind kurz, Kauf und Verzehr müssen relativ schnell gehen. Die Müsli-Komponenten, wie Haferflocken, Früchte, Nüsse und das Milchprodukt sollten aus Gründen der Haltbarkeit separat verpackt, aber bereits in passende Mengen portioniert sein.

Am Kiosk sind stets Schokoriegel und Gebäck, wie Cookies, Muffins oder Kuchen im Angebot. Sie sind bei Kindern beliebt, für einen häufigen Verzehr und als Ersatz für ein Pausenbrot allerdings nicht zu empfehlen. In diesen Produkten können jedoch Haferflocken gut verwendet werden, so zum Beispiel in Hafer-Schoko-Cookies, in mit Haferflocken gebackenen Muffins oder vom Caterer zubereiteten Riegeln mit Haferflocken, Nüssen und Schokolade. Sie können das Angebot sowohl in der geschmacklichen Vielfalt als auch im Nährstoffgehalt ergänzen und bereichern.

Snacks können natürlich auch ganz leicht von zu Hause mitgebracht werden, einfach zwei bis drei Esslöffel Haferflocken in ein Tütchen abfüllen und in der Pause in einen Fruchtjoghurt einstreuen.

Die Projektleiterin der Vernetzungsstelle in Erfurt weist auch auf den Bildungsaspekt hin. „Wenn wir auf Freizeit- und Kindermessen Haferflocken-Minipackungen mit unserem Informationsmaterial verteilen, stellen wir immer wieder fest, dass Haferflocken bei einigen Kindern nicht bekannt sind und dass sie nicht wissen, wie und mit welchen anderen Lebensmitteln sie gegessen werden.“ Deshalb ist es wichtig, im Unterricht, zu Projekttagen und mit Sonderaktionen rund um die Schulverpflegung, Kinder für die Vielfalt der Lebensmittel und deren Zubereitung zu begeistern.

HAFER ALLTAGSTIPPS: HAFERVOLLKORN IN DER SCHULVERPFLEGUNG



Die Rezepte finden Sie in der SERVICE-Rubrik auf: www.alleskoerner.de

➔ Das Lebensmittelangebot sollte den Ansprüchen an ausgewogene Ernährung und dem Geschmack der Schülerinnen und Schüler entsprechen. Wie zuhause können Haferflocken auch hier gut eingesetzt werden. Für den Caterer sind Haferflocken ein eher noch unbekanntes Lebensmittel, aber sie sind leicht zu handhaben. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) hat drei Hafermahlzeiten mit dem optiMIX-Siegel zertifiziert. Neben dem optiMIX-Haferfrühstück für Kinder gibt es unter dem optiMIX-Siegel auch einen Hafer-Gemüseauflauf als warme Mahlzeit und eine Zwischenmahlzeit bestehend aus einem Hafercookie, dazu Obst und Joghurt. Diese Rezepte eignen sich ebenfalls für die Schule, denn die Alltagstauglichkeit im Schulbereich ist eines der Bewertungskriterien des FKE.

IDEEN FÜR DEN KIOSK

HAFERFLOCKENMÜSLI (VORPORTIONIERT): mit vereinfachter Zutatenliste und reduzierten Mengen.

OPTIMIX-PAUSENSNACK: Hafercookie, 150 Gramm Joghurt, Obst (beispielsweise ein kleiner Apfel).

HAFERMUFFINS: zum Beispiel mit Bananen oder Beeren.

IDEEN FÜR DIE KANTINE

OPTIMIX-HAFER-GEMÜSE-AUFLAUF

FRIKADELLEN MIT HAFERFLOCKEN: Haferflocken sind für das Binden von Frikadellen hervorragend geeignet.

HAFERFLOCKEN IM NACHTISCH: Haferflocken mit Honig oder ohne Fettzugabe knusprig anrösten, und über Obstquark, Joghurt, Pudding, Obstsalat streuen – fertig! Mit Früchten und Quark geschichtet wird auch optisch ein Genuss daraus!

OPTIMIX-HAFERFRÜHSTÜCKSMÜSLI: kann auch in kleinerer Portion als Nachtisch angeboten werden.

PRAKTISCHE VORTEILE FÜR DEN CATERER

➔ Haferflocken sind lange haltbar (ca. 15 Monate) und können bei trockener Lagerung gut auf Vorrat eingekauft werden. Im C+C-Bereich werden sie in Großpackungen angeboten.

➔ Alle Zutaten für die optiMIX-Haferrezepte sind im Lebensmittelgroß- und -einzelhandel verfügbar.

➔ Der Hafercookie kann auf Vorrat gebacken werden.

➔ Die Zutaten für das Hafermüsli und den warmen Hafer-Gemüse-Auflauf müssen einfach nur miteinander gemischt werden!

➔ Beim Auflauf ist kein Vorkochen von Kartoffeln oder Gemüse nötig!

➔ Die Standzeit ist bei Frikadellen und – mit entsprechender Ausrüstung – auch bei einem Auflauf relativ hoch.

Dieses Siegel zeichnet Mahlzeiten aus, die den Kriterien der Optimierten Mischkost entsprechen:

