

Vom Haferkorn zur Produktvielfalt

Lebensmittel aus Hafer sind „Natur pur“, denn durch die schonende Verarbeitung bleibt das natürliche Nährstoffgefüge weitgehend erhalten.

Nach dem Entspelzen und Darren ist der Haferkern für die weitere Verarbeitung vorbereitet. Für kernige Haferflocken wird der ganze Haferkern ausgewalzt. Für zarte Haferflocken wird der Kern zunächst in kleine Stücke geschnitten, die sogenannte Hafergrütze. Anschließend wird die Hafergrütze ausgewalzt. Lösliche Haferflocken und Haferkleieflocken werden über ein besonderes Verfahren aus Hafermehl bzw. gemahlenem Haferkleie-Grieß ausgewalzt. Für den Haferdrink werden gemahlener Hafer, Wasser und Ferment vermischt und die unlöslichen Bestandteile abfiltriert. Je nach Geschmacksrichtung wird er mit weiteren Zutaten abgeschmeckt und für längere Haltbarkeit ultrahocherhitzt und steril abgefüllt. Weitere Milchersatzprodukte entstehen auf ähnliche Weise, so zum Beispiel die haferbasierte Joghurt-Alternative durch Zugabe von Ferment und Starterkulturen.

Für Haferkleie werden vorrangig Randschichten und Keim des Haferkerns grob gemahlen, der Stärkeanteil wird müllerisch entzogen. Hafergrütze wird der in kleine Stücke geschnittene Kern genannt. Hafercerealien sind knusprige Produkte, die aus einem Teig gekocht in verschiedenen Prozessen ihre spezifischen

Formen erhalten. Hafermehl wird meist aus Haferflocken oder Grütze fein vermahlen. Für Porridge- und Müslimischungen werden zarte oder kernige Haferflocken mit weiteren Zutaten gemischt. Ein Müsli ist mit einem kalten Kuhmilch- oder Pflanzendrinkprodukt, ein Porridge mit kochendem Wasser, Kuhmilch oder Pflanzendrink in wenigen Minuten verzehrfertig.



→ **Broschüre für Ihre Patient*innen:**
Hafer – Natürlich genießen!
 Einfach | Vielseitig | Lecker

Kernige Haferflocken



Anwendung:

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

Zarte Haferflocken

Anwendung:

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



Lösliche Hafer- / Haferkleie-Flocken



Anwendung:

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

Haferkleie

Anwendung:

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



Hafer Vielfalt in der Küche

Bevorratung von Haferprodukten im Haushalt

Unterstützen Sie Ihre Patient*innen bei der Planung ihres Hafervorrats:

Wer jeden Morgen ein Frühstücksmüsli mit 40 g Haferflocken isst, benötigt einen Monatsvorrat von knapp 2,5 Packungen à 500 g.

Alle, die sich an die 3=2+1-Formel halten und 3 g Hafer-Beta-Glucan täglich erreichen, benötigen für 7 Tage 490 g Haferflocken oder 385 g Haferflocken und 70 g Haferkleie. Dies bedeutet einen Monatsvorrat von 4 Haferflocken-Packungen (à 500 g) oder von 3 Haferflocken- und etwas mehr als 1 Haferkleie-Packung (à 250 g).



Hafer in Fleischersatzprodukten

Neben der Verwendung als Basis für eine Vielzahl von Milchersatzprodukten ist Hafer auch eine interessante Alternative für Fleischprodukte. Bratlinge, die vegetarische oder vegane Variante der Fleischfrikadelle oder des Hackbällchens, und fleischlose Burger-Patties sind inzwischen bereits etabliert. Hier können Haferflocken und andere pflanzliche Zutaten ideal eingesetzt werden. Haferflocken eignen sich vor allem zur Verbesserung der Textur und des Nährwerts.

Im Convenience-Bereich kommen Produktinnovationen und Fertigmischungen mit Hafer für vegetarische Burger, Bratlinge und Pulled Oats auf den Markt. Diese Produktbereiche werden sich in den nächsten Jahren sicher weiterentwickeln.



Tipp für Ihre Beratung:

Haferflocken und andere Haferprodukte sind lange haltbar, meist rund 16 Monate. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist auf jeder Packung aufgedruckt.

Damit der Hafer-Vorrat über diesen Zeitraum verwendet werden kann, sollten Haferflocken und Co. trocken und vor Wärme und Licht geschützt gelagert werden. Besonders günstig ist nach Anbrechen der Packung die Lagerung in einer gut verschließbaren Dose oder einem Glas mit Deckel.

Haferdrink* / Milchproduktealternativen



Anwendung:

- als Getränk,
- für Müsli, Porridge, Overnight-Oats
- zum Kochen und Backen
- für Desserts

* Haferdrink ist die korrekte Bezeichnung, denn „Milch“ ist der klassischen Kuhmilch vorbehalten.



Hafergrütze

Anwendung:

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



Hafermehl



Anwendung:

- Bis zu einem Drittel der in einem Rezept angegebenen Mehlmenge kann durch Hafermehl ersetzt werden.



Hafercerealien

Anwendung:

- Müsli
- als Topping für Porridge, Desserts



Porridge- und Müslimischungen

Anwendung:

- Durch Zugabe von kalter oder warmer Flüssigkeit ist eine vollwertige Mahlzeit schnell zubereitet.