

Hafer

Die Alleskörner



*Hafer macht:
groß, genial, lässig, gesund,
sexy, stark, glücklich.*

groß

Hafer ist reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die Kinder zum Großwerden brauchen. Eisen fördert die Blutbildung und ist zusammen mit Vitamin B wichtig für die geistige Entwicklung und die Leistungsfähigkeit von Kindern. Magnesium braucht der Körper für den Energie- und Muskel-Stoffwechsel, für das Nervensystem und den Knochenaufbau.




Seitdem ihr Vater der Kleinen die Geschichte vom Herkulesbrei erzählt hat, wird der Frühstückstisch zur Superheldentafel. Ich höre dann: „Mama, kann ich noch was von dem Haferbrei haben?“ Wie bitte? „Dieser Herkules hat als Kind auch immer Haferbrei gegessen. Dann ist er groß und stark geworden. Und hat ganz viele wilde Tiere und Ungeheuer besiegt. Mama, der war unbesiegbar – hat Papa gesagt. Krieg ich jetzt noch was?“ Gerne, wenn der Superheldenpapa nicht den Topf leer gemacht hätte. Anscheinend verlangt auch das Büro heute nach Heldentaten.









Jetzt soll ich ihr schon wieder welche mitbringen. Hoffentlich vergesse ich das nicht. Sie kann sich alles merken: Wo der Gartenschlüssel liegt oder welches Muster meine Unterhose hatte in unserer ersten Nacht. Manchmal ist das nervig. Warum kauft sie die Dinger nicht selber? Heute keine Zeit Schatz, sagt sie. Im Job läuft es so gut, dass die Kollegen sie am liebsten im Büro einsperren würden. Dann geht sie auch noch zweimal in der Woche zum Koreanisch-Kurs. Und die ganze Zeit isst sie diese Dinger. Meistens morgens, und mittags hab ich sie auch schon mit einer Schüssel überrascht. Verdammt, jetzt hab ich vergessen, was ich ihr mitbringen soll.

→ *Hafer enthält das „Nervenvitamin“ B1, das die Reizübertragung zwischen den Nervenzellen beschleunigt. Dadurch werden die geistige Leistung und das Konzentrationsvermögen gefördert. Eiweiß ist in hoher Konzentration und biologischer Wertigkeit enthalten. Der Körper wandelt die Proteine besser um, was zu erhöhter körperlicher Leistungsfähigkeit führt.*

genial

lässig

Hafer passt immer, beim Entspannen, beim Sport. Egal zu welcher Tageszeit – kleine, kohlenhydratreiche Mahlzeiten aus Haferprodukten mit wertvollen Ballaststoffen sind geeignet für alle, die aktiv sind und sich gesund und vielfältig ernähren wollen.



Geschafft. Auf dem Boden sitzen, Butterbrötchen essen und in den Himmel gucken. Hätte mir das vor ein paar Stunden einer erzählt, der hätte nur ein müdes Lächeln geerntet. In aller Herrgottsfrühe ging's los. Keine Zeit gehabt, den Frühstückstisch abzuräumen. Die Müslireste werden in den Schüsseln festkleben. Egal, wir sind schließlich in den Sonnenaufgang hinein geradelt. Berg rauf, Berg runter, hundert Kühe gesehen, in einen See gesprungen, vorbei an Feldern. Dann kam die perfekte Wiese. Schnell Schuhe aus und die Decke raus. Butter, Käse, ein paar Tomaten und frische Haferbrötchen. Dreimal reinbeißen, auf den Rücken legen und einen Wolkenspaziergang machen.







Ich hab eben mit Oma telefoniert. Sie wünscht dir gute Besserung. Du sollst warmes Bier trinken. Und einen Löffel Distelöl zehn Minuten im Mund hin und her schieben, sagt sie. Rote Erdnüsse zwei Wochen in Reissessig einweichen und dann täglich fünfzehn davon essen. Oder warmen Wodka mit viel Pfeffer trinken. Du könntest auch 50 Gramm warmes Schweineschmalz auf Brust und Rücken verreiben. Und eine rohe Zwiebel auspressen und den Saft ins Ohr träufeln. – Oder du isst einfach die Schüssel Haferflocken hier auf.



Hafer ist so wirksam, dass er in jede „Hausapotheke“ gehört. Viele Inhaltsstoffe stärken das Immunsystem: Eisen fördert den Sauerstofftransport und Vitamin E sorgt für Zellerneuerung. Darüber hinaus unterstützen die löslichen und unlöslichen Ballaststoffe einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel und regen die Verdauung an.

gesund



sexy

Vitamin B2 trägt zur Zellerneuerung bei und damit zu schöner Haut, kräftigen Haaren und Nägeln. Ein weiterer Inhaltsstoff des Hafers fördert im Körper die Bildung von Dopamin. Das weckt und beflügelt Körper und Geist und kann Glücksgefühle auslösen.



Da steht sie, eine Haferflocke klebt in ihrem Mundwinkel, wie jeden Morgen. Sie hasst frühes Aufstehen. Ich liebe es – wenn sie es tut. Wenn der Abdruck von dem kleinen Kissenknopf auf ihrer Wange klebt. Ihr Haar aussieht wie ein Kunstwerk, sie ein „Mmorrhgn“ ausatmet und hungrig in die Küche wandelt. Sie lacht mich an, und ich frage mich wieder, was weicher ist – ihre Haut oder ihre Haare. Ich muss es fühlen und streiche ihr, wie jeden Morgen, eine Strähne hinters Ohr. Jetzt strahlt sie, und ich bin glücklich, dass sie morgens nie Käsebrot isst.





Immer die Angst vorm Übrigbleiben, wenn die Mannschaften gewählt wurden. Und fast immer war sie begründet. Ich war wieder der Letzte. Noch grausamer war Turnen. Auf den Barren, übers Pferd, Handstandüberschlag – Schulsport mit dreizehn war die Hölle. Früher no sports und jetzt immer geradeaus, immer weiter, der Schweiß rinnt die Stirn runter. Meinen Mädels zu Hause gefällt es, und sie nennen sich seit neuestem Trainerin und Ernährungsberaterin. Bei jedem Lauf finde ich Müsliriegel in meiner Tasche und vermutlich haben sie mich schon für den nächsten Marathon angemeldet.

→ *Hafer enthält komplexe Kohlenhydrate, die vom Körper langsam abgebaut werden. Deshalb belasten Hafermahlzeiten nicht, machen lange satt und sorgen für langanhaltende Leistungsfähigkeit. Magnesium wirkt bei der Reizübertragung in der Muskulatur und beugt Muskelkrämpfen vor.*

stark

glücklich

A photograph of several pink lilies in a white vase, positioned in the upper right corner of the page. The lilies are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a plain, light-colored wall.

Die Haferpflanze ist ein robustes Getreide und stellt geringe Ansprüche an Boden und Klima. Sie kann sinnvoll in der Fruchtfolge auf dem Feld eingesetzt werden und bringt den Ackerboden wieder ins Gleichgewicht. Der Hafer nimmt Nährstoffe aus dem Boden besonders gut auf.



Jetzt schimpft Opa schon wieder. Ich soll keine Kekse auf dem Sofa essen. Wegen der Krümel. Aber er versteht das nicht. Ich mag die Krümel. Wie sie pieksen. Das fühlt sich ein bisschen an wie auf der Wiese liegen. Wie auf kleinen Steinchen oder Körnern. Und wenn ich die Augen zumache, stelle ich mir vor, wie ich mit einem Traktor über den Acker fahre. Oder mit einem Mähdrescher. Über mein eigenes Feld. Dann bin ich groß. Und dann nennt mich Opa auch nicht mehr Krümel.



Fakten zum Hafer

⇒ NÄHRWERT

100 g Haferflocken enthalten:

| | |
|-------------------|----------|
| Brennwert/Energie | 368 kcal |
| Protein/Eiweiß | 13,5 g |
| Kohlenhydrate | 58,7 g |
| Fett | 7,0 g |
| Ballaststoffe | 10,0 g |

Hafer ist ein Naturprodukt. Daher können von Jahr zu Jahr sorten-, herkunfts- und ernteabhängige Schwankungen bei den Nährwerten auftreten.

⇒ PRO-KOPF-KONSUM

ca. 2 kg

Hafer werden in Deutschland jedes Jahr pro Kopf konsumiert (Schätzung auf Grundlage der veröffentlichten Ernte- und Verarbeitungszahlen).

⇒ PRODUKTE

HAFERFLOCKEN, kernig oder zart, entstehen aus ganzen Haferkörnern und sind daher immer Vollkornprodukte. Sie sind Bestandteil von Müsli, Getreideriegeln, Gebäck und Brot.

ZARTE HAFERFLOCKEN werden aus klein geschnittenen Körnern, der sogenannten Grütze hergestellt, kernige Haferflocken aus dem ganzen Korn. Die zarten Flocken haben eine feine Struktur und sind auch Bestandteil von Sportlernahrung.

HAFERMEHL entsteht, wenn Haferflocken oder -grütze vermahlen werden. Es wird für Instantprodukte, zum Beispiel Säuglings- und Sportlernahrung, sowie in Backmischungen verwendet.

HAFERSPEISEKLEIE besteht aus den Randschichten und dem Keimling und ist besonders ballaststoffreich. Sie wird als Grieß oder als lösliche Flocken angeboten.

HAFERCEREALIEN, wie zum Beispiel Haferflakes oder Extrudate, haben als Grundzutat ebenfalls das Haferkorn. Sie werden wie andere Cerealienprodukte pur oder als Bestandteil von Müsli verwendet.

⇒ DAS HAFERFRÜHSTÜCK IM VERGLEICH

40 g Haferflocken,
125 ml fettarme Milch,
1 Banane (200 g)

2 Scheiben Weizenmischbrot (60 g),
14 g Butter,
20 g Kirschkonfitüre,
30 g Gouda-Käse
(45 % Fett i. Tr.)

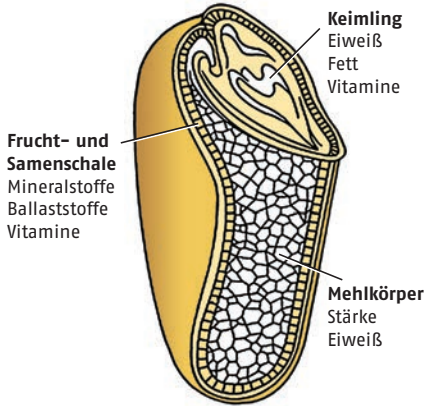
Anteil des Haferfrühstücks an der empfohlenen Tageszufuhr*

| | | | |
|-------------------|-----------|-----------|--------|
| Brennwert/Energie | 390 kcal | 391 kcal | 19,5 % |
| Protein/Eiweiß | 11,9 g | 11,7 g | 23,7 % |
| Kohlenhydrate | 69,5 g | 40,8 g | 25,7 % |
| Fett | 5,2 g | 19,9 g | 7,4 % |
| Ballaststoffe | 7,6 g | 2,8 g | 30,6 % |
| Vitamin B1 | 0,37 mg | 0,10 mg | 33,7 % |
| Vitamin B2 | 0,40 mg | 0,11 mg | 28,5 % |
| Vitamin B6 | 0,85 mg | 0,08 mg | 60,5 % |
| Eisen | 3,08 mg | 1,17 mg | 22,0 % |
| Magnesium | 127,00 mg | 32,82 mg | 33,9 % |
| Calcium | 177,70 mg | 271,22 mg | 22,2 % |

FAZIT: Im Haferflockenfrühstück ist der Anteil der wichtigen Ballaststoffe, energiespendenden Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe höher.

* Richtwerte für den Tagesbedarf einer erwachsenen Frau, die alters- und tätigkeitsspezifische Besonderheiten nicht berücksichtigen.

➔ DAS HAFERKORN IM QUERSCHNITT



➔ VITAMINE UND MINERALSTOFFE

100 g Haferflocken enthalten:

| | |
|-----------------------|----------|
| Vitamin B1 | 0,59 mg |
| Vitamin B2 | 0,15 mg |
| Vitamin B6 | 0,16 mg |
| Vitamin B9 (Folsäure) | 0,087 mg |
| Vitamin E | 1,5 mg |
| Eisen | 5,8 mg |
| Zink | 4,3 mg |
| Magnesium | 130 mg |
| Phosphor | 430 mg |
| Calcium | 43 mg |

Hafer ist ein Naturprodukt. Daher können von Jahr zu Jahr sorten-, herkunfts- und ernteabhängige Schwankungen bei den Nährwerten auftreten.

Quellen: Statist. Bundesamt; COCERAL; Souci/Fachmann/Kraut 2008 „Nährwert-Tabellen“.

➔ ANBAUFLÄCHEN IN DEN DEUTSCHEN BUNDESLÄNDERN (2010)

| | Anbaufläche Getreide gesamt in ha | Anbaufläche Hafer in ha | Anteil der Länder an der gesamtdeutschen Haferanbaufläche |
|------------------------|-----------------------------------|-------------------------|---|
| Baden-Württemberg | 459.500 | 25.100 | 17,9 % |
| Bayern | 1.060.400 | 32.200 | 22,9 % |
| Brandenburg | 499.900 | 11.400 | 8,1 % |
| Hessen | 299.200 | 11.200 | 8,0 % |
| Mecklenburg-Vorpommern | 555.500 | 5.800 | 4,1 % |
| Niedersachsen | 858.500 | 10.700 | 7,6 % |
| Nordrhein-Westfalen | 555.400 | 11.900 | 8,5 % |
| Rheinland-Pfalz | 233.000 | 6.200 | 4,4 % |
| Saarland | 21.400 | 1.900 | 1,4 % |
| Sachsen | 394.500 | 9.700 | 6,9 % |
| Sachsen-Anhalt | 559.900 | 4.900 | 3,5 % |
| Schleswig-Holstein | 297.700 | 4.400 | 3,1 % |
| Thüringen | 373.500 | 5.100 | 3,6 % |
| Gesamt | 6.168.400 | 140.500 | 100 % |

➔ DIE 6 GRÖßTEN HAFER-PRODUZENTEN DER EU (2010)

| Rang | Land | Menge (in Tsd. t) |
|------|------------------------|-------------------|
| 1 | Polen | 1.310 |
| 2 | Spanien | 1.060 |
| 3 | Finnland | 806 |
| 4 | Vereinigtes Königreich | 694 |
| 5 | Deutschland | 600 |
| 6 | Schweden | 537 |

Getreidenährmittelverband e.V.
Knesebeckstraße 74
D-10623 Berlin

Tel: (030) 88 92 36 89 -0
Fax: (030) 88 92 36 89 -19

E-Mail: info@alleskoerner.de
www.alleskoerner.de