



Liebe Leserinnen und Leser,

beim Thema Nachhaltigkeit fragen wir uns: Ist den Menschen bewusst, wie sie sich nachhaltig ernähren können und was sie damit für sich persönlich und für die Gesellschaft erreichen? Welche Erfahrungen machen Sie dazu in Ihrer Beratung?

Einer der Hauptansätze ist eine pflanzenbetonte Ernährung, bei der ganz oder zeitweise auf Fleisch verzichtet und der Fokus auf saisonale Produkte mit kurzen Transportwegen gelegt wird. Aber auch bei pflanzlichen Lebensmitteln ist auf den Ressourcen- und Umweltschutz zu achten. Wird der Anbau von Getreide, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten diesem Anspruch gerecht?

Wir halten es für wichtig, den Gesundheitsbezug zu stärken: Eine Ernährungsweise, die mit der Umwelt und den natürlichen Ressourcen sorgsam umgeht, fördert vor allem die eigene Gesundheit nachhaltig!

In diesen news und in den Postings auf Instagram und Facebook zeigen wir, wie Sie mit der Verwendung von Lebensmitteln aus Hafer die Ziele der nachhaltigen Ernährung unterstützen. Und zur direkten Umsetzung servieren wir Ihnen gleich zwei passende Rezepte.

Herzliche Grüße

Ihr Team von Hafer Die Alleskörner

HAFER & GENUSS

Die pflanzenbetonten Rezepte von Food-Profi Inga Pfannebecker können Sie gleich Ihren Beratungskund*innen empfehlen: haferbasiert und mit Zutaten, die zwischen Januar und April Saison haben!

Italienischer Ofen-Porridge mit Spinat

Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Auflaufform (ca. 1,2 l Inhalt) fetten. 150 g zarte Haferflocken, 1 TL Oregano, 1 TL Salz, etwas Pfeffer, 1 Dose stückige Tomaten (400 g), 100 ml Wasser und 1 EL Olivenöl verrühren. In die Form füllen und glattstreichen. 1 Kugel Mozzarella (150 g) trockentupfen, in schmale Scheiben schneiden und den Porridge damit belegen. Im heißen Ofen 20–25 Minuten backen.

Inzwischen 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 500 g jungen Spinat verlesen, eventuell grobe Stiele entfernen, waschen und abtropfen lassen. 2 EL Pinienkerne in einer



Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und unter Wenden in 2–3 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Porridge aus dem Ofen nehmen. Spinat darauf in der Mitte anrichten. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion: 360 kcal, 29 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe (1,7 g Beta-Glucan), 18 g Eiweiß, 19 g Fett, 1 g Salz



HAFER IN SOCIAL MEDIA

Mit unseren Postings decken wir eine große Vielfalt an Themen ab: leckere Rezepte, Fachinformationen, Wissenswertes zum Haferanbau und natürlich auch zur Nachhaltigkeit! Denn: Alternativen für Milch- und Fleischprodukte auf Haferbasis werden immer beliebter.

Umweltbilanz Pflanzendrinks

	Hafer	Reis	Soja	Mandel
Wasserverbrauch*	10 l	580 l	8 l	350 l
CO ₂ -Emissionen	0,75 kg	0,9 kg	0,9 kg	0,8 kg
Gewässerbelastung*	1,6 g	1,0 g	4,5 g	1,8 g
Landnutzung*	0,4 m ²	0,3 m ²	0,5 m ²	0,5 m ²

*pro kg Drink ■ Topwerte

Haferdrink selbst gemacht

HAFER IN DER WISSENSCHAFT

Hafer fördert Nachhaltigkeit in der Landwirtschaft



Die vielfältigen positiven Eigenschaften des Hafers beginnen nicht erst mit ihrer Wirkung auf die Gesundheit, sondern bereits beim Anbau des Getreides. Nicht umsonst trägt Hafer in der Landwirtschaft auch den Beinamen „Gesundungsfrucht“. Sowohl Anbau als auch Verarbeitung von Haferprodukten sind nachhaltig und schonen die Umwelt. Anfallende Nebenprodukte wie Haferspelzen können zudem zur Futtermittelherstellung und Bioenergiegewinnung genutzt werden¹.

Hafer hält Ackerboden gesund und fruchtbar

Hafer trägt durch seine pflanzenbaulichen Vorteile dazu bei, Boden und Ressourcen zu schonen. Das liegt zum einen an seiner Konkurrenzkraft – der Fähigkeit, Unkraut und Pflanzenkrankheiten zu unterdrücken – und

zum anderen an seiner guten Nährstoffaneignung. Über sein weit verzweigtes Wurzelsystem kann Hafer Nährstoffe sehr gut aufnehmen. Nach der Ernte hinterlässt Hafer einen in Struktur und Nährstoffgehalt besonders guten Boden, der für die nachfolgend angebaute Feldfrucht vorteilhaft ist.

Hafer unterstützt vielfältige Fruchtfolge

Im Haferanbau müssen nur geringe Mengen an Düng- und Pflanzenschutzmitteln eingesetzt werden. Dies schützt Boden und Umwelt nachhaltig. Durch seinen hohen Vorfruchtwert eignet sich Hafer besonders gut dazu, Fruchtfolgen mit viel Wintergetreide aufzulockern. Mit dem Anbau von mehr unterschiedlichen Feldfrüchten auf einem Feld kann verhindert werden, dass der Boden ausgelaugt wird, die Bodenfruchtbarkeit abnimmt und Schädlinge und Unkräuter sich stärker verbreiten. Daher werden auch in ackerbaulichen Strategien auf Bundes- und

Nachhaltige Ernährung schont Gesundheit und Umwelt

Die derzeitigen Ernährungssysteme belasten zunehmend die Umwelt, denn Treibhausgasemissionen, Flächenverbrauch und Überdüngung schaden Böden und Gewässern. Unsere zukünftige Ernährungsweise muss daher nachhaltiger werden und nicht nur die Gesundheit, sondern auch Umwelt, Tierwohl und Soziales berücksichtigen⁴. Dies trägt dazu bei, weltweit die Lebens- und Umweltbedingungen zu verbessern und mehr globale Gerechtigkeit zu erreichen.

Wie eine globale nachhaltige Ernährung aussehen kann, zeigt die Planetary Health Diet, die neben gesundheitsfördernden Aspekten die Auswirkungen auf die Umwelt berücksichtigt und das Ziel hat, alle Menschen auf der Erde ausreichend ernähren zu können⁵. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) berücksichtigt die Nachhaltigkeit immer stärker und empfiehlt, überwiegend pflanzliche sowie ökologisch, regional, saisonal und fair produzierte Lebensmittel mit geringem Verarbeitungsgrad zu wählen⁶.

Hafer leistet Beitrag zu nachhaltiger Ernährung

Hafer eignet sich aufgrund seiner ernährungsphysiologisch günstigen Nährstoffzusammensetzung und seines beliebten Geschmacks für viele verschiedene Produkte und Mahlzeiten. Das im Hafer enthaltene Hafer-Beta-Glucan trägt zudem zu einer

Erhöhung der Ballaststoffzufuhr in der Ernährung bei. Neben klassischen Haferflocken in Müsli und Porridge wird Hafer für Brot, Gebäck und warme Speisen verwendet, aber auch als Ausgangsbasis für Haferdrinks und in pflanzlichen Alternativen z. B. für Joghurt, Sahne oder Quark.

Auch die Verpackung von Hafer präsentiert sich nachhaltig: Haferflocken werden meist in recyclingfähigen Papiertüten angeboten und können darin bis zur letzten Flocke aufgebraucht werden. Das schont Ressourcen und vermeidet Restabfälle.

Die Herstellung von Haferdrink schont die Umwelt

Immer mehr Verbraucher konsumieren pflanzliche Drinks und Milchalternativen. Dabei sind Produkte aus Hafer, Mandel, Soja und Kokos besonders beliebt. Sie liefern nicht nur pflanzliches Protein, sondern fördern auch eine nachhaltigere Ernährungsweise. In der Gießener Lebensmittelpyramide für vegane und vegetarische Ernährung sind ungesüßte pflanzliche Milchalternativen zur Proteinversorgung bereits integriert⁷. Im Vergleich zu Kuhmilch überzeugt der Haferdrink sowohl bei den CO₂-Emissionen als auch beim Wasserverbrauch: Mit 0,6 kg CO₂ pro Liter hat die Herstellung des Haferdrinks die geringste CO₂-Emission und mit 3,4 l Wasser den



Tex-Mex-Wraps mit Haferflocken und Haferkleie (QR-Code scannen und direkt zum Rezept gelangen)

EU-Ebene mittelfristig vielfältigere Fruchtfolgen gefordert^{2,3}.

Hafer fördert die Biodiversität von Tieren

Sommerhafer trägt zu einer höheren Biodiversität bei Vögeln und heimischem Niederwild bei. Besonders bodenbrütende Vogelarten, wie Feldlerche, Kiebitz und Rebhuhn, profitieren von der späteren Frühjahrsentwicklung und dem besseren Nahrungsangebot in den Getreidefeldern.

zweitniedrigsten Wasserverbrauch nach Sojadrink mit 1,2 l⁸.

Hafer für Fleischersatzprodukte geeignet

Hafer hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften und eignet sich auch als Basis für Fleischersatz. Meist werden dafür Haferflocken zusammen mit Gemüse bzw. Hülsenfrüchten zu Burger-Patties oder Bratlingen verarbeitet.

Inwiefern sich Hafer-Ballaststoffkonzentrat mit seinem hohen Anteil an Beta-Glucan als Bindemittel und Stabilisator für die Herstellung von Fleischersatzprodukten eignet, wurde in einer kürzlich publizierten Studie untersucht⁹. Dabei stellten die Wissenschaftler fest, dass es möglich war, bis zu 36 % Ballaststoffe (davon die Hälfte als Hafer-Beta-Glucan) einzusetzen und so ein ballaststoffreiches Fleischersatzprodukt herzustellen. Auch aus technologischer Sicht war das Getreide besonders gut geeignet: Hafer überzeugte nicht nur durch seine gelbildenden, sondern auch durch seine mechanischen Eigenschaften, wie der Kaubarkeit des Produktes. Konsumenten können laut Aussage der Autoren durch den Verzehr von Fleischersatzprodukten auf Haferbasis nicht nur von einer Versorgung mit hoch-qualitativem pflanzlichem Protein profitieren, sondern zusätzlich von den positiven Wirkungen des Hafer-Beta-Glucans.



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, Dipl.-Ökotrophologin, NutriComm; Richeza Reisinger

AUSTAUSCH MIT HAFERFANS AUF:

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

Die Literaturhinweise (1–9) finden Sie auf unserer Website unter der Rubrik Info-Material.

