

DR. MED. WINFRIED KEUTHAGE



SPIEGEL
Bestseller-
Autor



DAS GROSSE HAFERKORN KOCHBUCH

*Mit dem Nährstoffwunder
jedes Gericht auf gesund drehen*



60
einzigartige
Genussrezepte
mit GANZEN
HAFERKÖRNERN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

eBook-Herstellung: Pia Schwarzmann

 ISBN 978-3-8338-9118-2

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: GU/JUNI Fotografen (Rezeptfoto), Ines Heider (Autorenportrait)

Fotoproduktion: GU/JUNI Fotografen

Illustrationen: GU/Pia Bublies

Fotos: Adobe Stock; Ines Heider; Stockfood; Westend61;

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9118 07_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

GANZES KORN – WIRKT ENORM!

Wir alle kennen Haferflocken. Doch Haferkörner? Die sind nahezu in Vergessenheit geraten. Sehr zu Unrecht. Denn sie sind vielseitig in der Küche einsetzbar – als Beilage, für Hauptgerichte oder Desserts, von herzhaft bis süß. Sie hatten bisher noch keine Gelegenheit, ganze Haferkörner zu probieren? Das wird sich mit der Lektüre dieses Buches sicher ändern!

Viele Menschen lieben Haferflocken, doch nicht alle. Einige stört die cremig-breiige Konsistenz eines Porridges. Haferkörner bieten da ein köstlich-neues Munderlebnis. In Aussehen und Konsistenz an Reiskörner erinnernd, haben sie im Vergleich deutlich mehr Biss, sind zugleich saftiger und entfalten den typischen nussigen Hafergeschmack.

Ganze Haferkörner können wir essen, wenn nach der Ernte die für den Menschen ungenießbare Spelze entfernt wurde. Werden die Haferkörner dann gewalzt, entstehen Haferflocken. Im Kapitel »Hafer selbst flocken« können Sie übrigens nachlesen, wie Sie aus Haferkörnern ganz einfach selbst Haferflocken herstellen können.

Heimisches Superfood

In den letzten beiden Jahrzehnten begründeten Studien zu den gesundheitsfördernden Effekten von Hafer seinen Ruf als einheimisches Superfood. Insbesondere seine blutzuckerregulierende und cholesterinsenkende Wirkung erheben Hafermahlzeiten fast auf die Stufe eines Medikamentes. Passend dazu hat der Studienkreis »Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde« an der Universität Würzburg im Jahr 2017 Hafer zur »Arzneipflanze des Jahres« gekürt.

Im ersten Teil des Buches erhalten Sie einen Überblick über die Geschichte des Hafers, seine Inhaltsstoffe und gesundheitsfördernden Effekte. Wir erklären die Hafertage sowie die haferspezifischen Inhaltsstoffe Beta-Glucane. Die seit mehr als 100 Jahren bekannten Hafertage empfehlen mittlerweile die meisten der deutschen Diabetologen ihren Patienten mit Typ-2-Diabetes. Denn ein oder zwei Hafertage mit jeweils drei Haferflocken-Mahlzeiten am Tag können den Blutzucker nachhaltig senken.

Neu: die HaferKORNTage

Für alle Liebhaber der Hafertage und solche, die es werden möchten, haben wir etwas Neues entdeckt: Probieren Sie an den Hafertagen anstelle von Haferflocken auch mal Haferkörner! Einfach beim kalten oder warmen Porridge mit Beeren, Nüssen oder Gemüse die Haferflocken gegen Körner austauschen. Oder Sie machen sich als herzhafte Variante eine heiße Haferkorn-Gemüse-Suppe. In diesem Buch stellen wir Ihnen neben den Hafertagen erstmals die von uns neu entwickelten Haferkorntage vor, einschließlich übersichtlicher Diagramme.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie einfach und schnell mit ganzen Haferkörnern kochen. Das reicht von Tipps und Tricks zum Vorkochen der Haferkörner bis zu detaillierten Beschreibungen, wie Sie Haferkorn-Sushi oder Haferkorn-Bowls zubereiten.

Alte Getreidesorten wiederentdeckt

Doch nicht nur das Haferkorn ist fast vergessen, auch andere einheimische Getreide wie Gerste-, Dinkel- und Hirsekörner finden bei uns nicht mehr oft Verwendung. Wir erklären Ihnen, warum Sie das ändern sollten, und stellen Ihnen verschiedene Rezeptideen vor. Dabei spielten diese Getreidekörner in unserer Kulturgeschichte einmal eine große Rolle und haben teilweise bis heute wesentlichen Anteil an der Ernährung der Weltbevölkerung. Dieses Buch soll helfen, sie wieder in unser Bewusstsein und zurück auf Ihren Speiseplan zu bringen.

60 abwechslungsreiche Haferkornrezepte

Das Herzstück des Buches ist unser Rezeptteil. Dort finden Sie ausschließlich Rezepte mit Haferkörnern. Glauben Sie mir, das ist alles andere als eintönig! Wir bieten Ihnen eine große Vielfalt an schmackhaften Gerichten. So stellen wir Ihnen Variationen bekannter Reis-Rezepte, wie zum Beispiel Risotto, Milchreis oder Paella, vor. Andere Rezepte sind neu kreiert, wie die Haferkorn-Köttbullar unsere »Schnelle Tasse«-Rezepte oder der Kartoffel-Haferkorn-Auflauf. Mit den 60 einzigartigen Rezepten verbinden wir ein ehrgeiziges Ziel: Wir hoffen, dass Sie ganze Haferkörner dauerhaft in Ihren Speiseplan aufnehmen und sich mit ihrer Hilfe ganz einfach gesund und vollwertig ernähren.

Münster, im April 2023

Dr. med. Winfried Keuthager



ALLESKÖNNER HAFERKORN

In den letzten Jahrzehnten erlebt Hafer eine Renaissance, meist in Form von Haferflocken auf dem Frühstückstisch.

Doch Hafer hat noch viel mehr zu bieten. Das ganze Haferkorn ist überaus vielseitig und ein wahres Superfood. Für kein anderes Getreide gibt es so viele Studien, in denen die gesundheitlichen Effekte nachgewiesen wurden.

DAS HAFERKORN: PRIMUS INTER PARES!

»Erster unter Gleichen« lautet die deutsche Übersetzung von »Primus inter pares«. Wie passt das zum Haferkorn? Das Haferkorn reiht sich in eine Gruppe weiterer Getreidekörner ein, nimmt unter diesen jedoch eine Sonderstellung ein. Das liegt vor allem daran, dass es von allen Getreidesorten die größten gesundheitlichen Vorteile in sich vereint. Fangen wir aber von vorn an.

Spelzgetreide im Überblick

Hafer zählt zu den Spelzgetreiden, welche von den Nacktgetreidearten Weizen, Roggen und Mais abzugrenzen sind. Letztere haben höhere Ansprüche in Bezug auf Bodenqualität und Niederschlagsmengen, sind ertragreicher und können leichter verarbeitet werden. Insbesondere der Ertrag von Weizen wurde durch Züchtungen und durch die Industrialisierung in der Landwirtschaft enorm gesteigert.

Das Charakteristische an Spelzgetreiden ist, dass das Korn von der Spelze – einer festsitzenden Schale – umhüllt ist. Die Spelze schützt jedes einzelne Korn vor Krankheiten, Schädlingen und Umweltverschmutzung und macht es besonders lagerfähig. Bei der Verarbeitung in der Mühle erfordert die Spelze einen zusätzlichen Arbeitsgang, in dem sie vom Korn getrennt wird. Spelzgetreide können auf schlechteren Standorten und mit weniger Niederschlag kultiviert werden. Sie bringen einen geringeren Ertrag und wurden weniger intensiv gezüchtet.

Spelzgetreide waren von der Antike bis Anfang des 20. Jahrhunderts wichtige Getreidearten in Deutschland. Zu den

Spelzgetreiden gehören außer Hafer auch Gerste, Dinkel, Hirse, Einkorn und Emmer.

Hafer und Gesundheit geschichtlich betrachtet

Gesundheitsfördernde Effekte von Hafer wurden schon sehr früh in der Medizingeschichte beschrieben. In der »Materia medica«, einer europäischen Arzneimittellehre aus dem 1. Jahrhundert n. Chr., wird Hafer als Mittel bei Erkältungs- und Darmbeschwerden empfohlen. Hildegard von Bingen beschäftigte sich in ihrer »Physica« im 12. Jahrhundert auch mit den gesundheitsfördernden Wirkungen von Haferspeisen für Gesunde und Kranke. Unter anderem schreibt sie, Hafer Sorge für gute Laune, einen wachen Verstand sowie eine gute Hautfarbe. Etwas später erwähnte der Gelehrte Paracelsus Hafer als ausgezeichnetes Nahrungsmittel. Auch der Priester und Naturheilkundler Sebastian Kneipp, bekannt durch seine Wasseranwendungen, empfahl bei Magen-, Brust- und Halsschmerzen Haferbrei.

Einkorn und Emmer

Einkorn und sein enger Verwandter Emmer, die zu den ersten kultivierten Getreidesorten in der Menschheitsgeschichte zählen, werden auch als Urgetreide bezeichnet. So wurde im Magen von Gletschermann Ötzi eine Mahlzeit mit Einkörnern gefunden. Die Römer kultivierten in der Antike Einkorn und Emmer, im Mittelalter wurden sie nach und nach von anderen Getreiden verdrängt und gerieten fast völlig in Vergessenheit. Zwar werden inzwischen Einkorn und Emmer in Deutschland, meist in der ökologischen Landwirtschaft, wieder angebaut, doch sie sind nur in wenigen Lebensmittelmärkten zu finden.

Gerste, Dinkel und Hirse

Im Vergleich zu den Urgetreiden sind Gerste, Dinkel und Hirse deutlich bekannter und beliebter. In diesem Buch erfahren Sie einiges über die Kulturgeschichte dieser Getreidearten (siehe >), außerdem finden Sie Anleitungen zur Zubereitung (siehe >) und Rezepte.



Die Anfänge des Hafers als Kulturpflanze

So wie viele andere Getreidepflanzen war Hafer ursprünglich eine Wildpflanze, welche bereits vor mehreren zehntausend Jahren, unter anderem in der Region Vorderasien und im Mittelmeerraum, sehr verbreitet war. Lange vor den Anfängen des Ackerbaus sammelten Menschen wildwachsende Haferkörner. Später wurde Hafer als eine der ersten Nutzpflanzen überhaupt kultiviert.

Frühe Formen des Haferanbaus entstanden in den Gebirgen Nordwestchinas, etwa zeitgleich zur Kultivierung der Gerste. In Europa stammen die frühesten Funde kultivierter Haferformen aus Moldawien, Rumänien und Ungarn und reichen bis in das Jahr 5000 v. Chr. zurück. Damit ist Hafer mit einigen seiner Unterformen die einzige Getreidegattung, die ihren Ursprung in Europa hat. Spätestens ab dem 2. Jahrhundert v. Chr. bauten auch die Germanen Hafer im Küstengebiet der Nordsee und der Niederelbe an.

Die Römer kannten Hafer zunächst nur als wildwachsendes Unkraut. So berichtete der römische Geschichtschreiber Plinius sichtlich überrascht, die germanischen Völker würden Hafer säen und keinen anderen Brei als Haferbrei essen. Im alten Island wurden Hafer und Hering als Speise der Götter bezeichnet. In ganz Nordeuropa war Hafer fast 2000 Jahre lang Hauptnahrungsmittel, vor allem der ärmeren Bevölkerung.

In Mittel- und Süddeutschland spielte dagegen Hafer als Kulturpflanze zunächst keine große Rolle. Erst ab dem 13. Jahrhundert galt Hafer als wichtige Getreideart in ganz Deutschland und wurde auch in den Mittelgebirgen verbreitet angebaut. Dort wurde Hafer ebenso wie Dinkel als Morgenspeise gegessen. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts war Hafer in Deutschland nach Roggen das am weitesten verbreitete Getreide. In Irland, Wales, Schottland,

Südschweden und der Bretagne ist es noch heute eines der Hauptgetreide.

Vom Hafer gestochen: Hafer als Pferdefutter

Pferde können Hafer gut verdauen. Es muss vor der Verfütterung nicht bearbeitet werden und enthält die Verdauung begünstigende Schleimstoffe. Zudem regen die Haferspелzen Pferde zum Kauen an. Hafer steht aber auch im Verdacht, Pferde übermütig und aufsässig zu machen und ihnen einen zusätzlichen Energieschub zu geben. Daher kommt der Spruch: »Den sticht wohl der Hafer.« Möglicherweise ist gemeint, dass die Spelze das Pferd im wahrsten Sinne des Wortes stechen und sie unruhig machen. Gerüchteweise soll Hafer auch die Potenz anregen, immerhin ähnelt ein im Hafer enthaltenes Alkoholalkaloid in seiner chemischen Zusammensetzung dem männlichen Testosteron.

Haferbrei – ein Gericht mit Tradition

Früher war Hafer ein unverzichtbarer Bestandteil der Ernährung weiter Bevölkerungskreise. In Nordeuropa wurde im Magen von 5000 Jahre alten Moorleichen Haferbrei gefunden und auch im Frühmittelalter war Hafergrütze ein wesentlicher Bestandteil des Speisezettels. Die »Penny cyclopaedia« von 1837 schreibt über die schottische Landbevölkerung: »Ihr Frühstück und oft auch ihre übrigen Mahlzeiten werden in erster Linie aus Hafermehl zubereitet.« In Schottland war es damals üblich, kalte Milch, Sahne oder Buttermilch auf den Tisch zu stellen und den vollen Löffel mit Haferporridge dort einzutauchen.

Porridge verbreitete sich von Schottland aus über die ganze Welt. Die US-Amerikaner verwendeten früher statt Haferflocken oft auch ganze Haferkörner oder geschroteten

Hafer dafür. Beliebt ist Haferbrei seit jeher auch in Russland und in Skandinavien, wo Haferflocken mit Wasser gekocht, gesalzen oder leicht gezuckert werden.

In der Medizingeschichte gibt es zahlreiche Berichte über den medizinischen Nutzen von Hafer. Lesen Sie mehr dazu unter hafertage.com



DIE HAFERPFLANZE

Die Haferpflanze wächst rispenförmig, im Gegensatz zu den meisten anderen Getreidearten, welche Ähren haben, wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel. Die Haferrispe hat einen Haupttrieb mit vielen stark verzweigten Seitenzweigen und 30 bis 40 Körnern pro Rispe. Sie wird einjährig angebaut und wächst 60 bis 150 Zentimeter hoch. Im Laufe der Wachstumsphase neigt sie sich leicht nach unten, was ihr eine glockenähnliche Form gibt. Die einzelnen Haferkörner sind fest mit der Schale, der sogenannten Spelze, umhüllt. Nach der Ernte wird das Korn von der Spelze getrennt (»entspelzt«).

Aufbau des Haferkorns

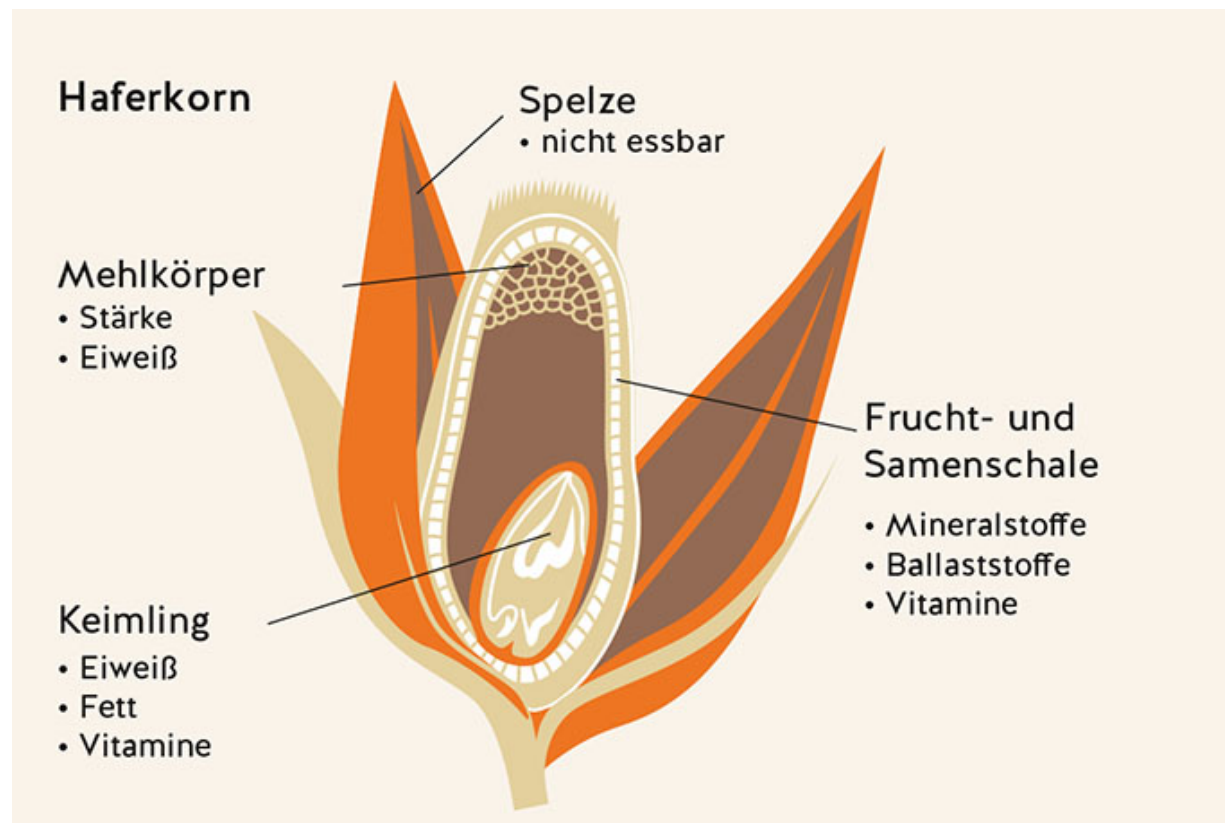
Das entspelzte Haferkorn, auch Haferkern genannt, besteht aus der Frucht- und Samenschale, dem Mehlkörper und dem Keimling. Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie das Beta-Glucan finden sich vor allem in der Schale, während der Mehlkörper überwiegend aus Stärke und zu einem kleinen Teil aus Eiweiß besteht. Der Keimling wiederum enthält Eiweiß, Fette und Vitamine. Bei der Haferkleie wird der Mehlkörper entfernt, was den Gehalt an Beta-Glucanen und Mineralstoffen erhöht.

Ein robustes Getreide

Die Wurzeln der Haferpflanze reichen bis zu zwei Meter tief in den Boden, was den hohen Nährstoffgehalt des Haferkorns erklärt. Hafer wächst auch bei ungünstigen Bodenqualitäten, wie zum Beispiel auf entsumpften Böden, und trägt so zur Erholung des Ackerbodens bei. Die Haferpflanze ist wenig anfällig gegenüber

Pflanzenkrankheiten oder Schädlingen, daher müssen kaum Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden.

Die Haferpflanze ist eine robuste Getreideart, die gemäßigtes Klima bevorzugt. Hauptanbaugebiete sind Nord- und Mitteleuropa sowie Nordamerika. Der Anbau in Deutschland konzentriert sich auf die Mittelgebirge, das Alpenvorland und die Küstenregionen. Die Aussaat erfolgt meist Mitte bis Ende März, die Ernte ist abhängig von der Witterung Mitte Juli bis Anfang August.



DAS HAFERKORN UND SEINE PRODUKTE

In diesem Buch dreht sich (fast) alles ums Haferkorn. Doch aus Hafer bzw. Haferkörnern wird noch eine Vielzahl anderer Produkte hergestellt. Allen voran Haferflocken, die wohl jedes Kind kennt. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht.

Haferflocken

Es wird in kernige und zarte Haferflocken unterschieden. Bei den kernigen Haferflocken werden ganze, entspelzte Kerne ausgewalzt (= Großblattflocken). Zur Herstellung der zarten Haferflocken müssen die Haferkerne zunächst in kleine Stücke – die sogenannte Grütze – geschnitten werden. Anschließend werden die Stücke zu Flocken gewalzt (= Kleinblattflocken).

Beide Sorten gibt es in jedem Supermarkt zu kaufen. Sie können aber auch selbst Haferflocken herstellen. Wie das geht, erfahren Sie auf [>](#)

Hafergrütze

Wenn Haferkörner in kleine Stücke geschnitten werden, entsteht Hafergrütze. Diese wird zu weiteren Hafererzeugnissen verarbeitet, zum Beispiel zu zarten Haferflocken oder Hafermehl.

Haferkleie

Haferkleie besteht aus dem Keim und den Randschichten des Haferkorns. Der Mehlkörper ist entfernt.

Haferkleiegrieß

Für Haferkleiegrieß werden der Keim und die Randschichten grob gemahlen.

Lösliche Haferkleieflocken

In einem besonderen Verfahren können aus gemahlenem Haferkleiegrieß lösliche Haferkleieflocken hergestellt werden.

Hafermehl

Für Hafermehl werden Haferflocken fein vermahlen oder es wird aus gemahlener Hafergrütze hergestellt. Hafermehl ist im Handel nicht leicht zu bekommen. Sie können es aber problemlos selbst herstellen: Verarbeiten Sie einfach zarte Haferflocken in einem Standmixer zu Mehl.

Lösliche Haferflocken

Für lösliche Haferflocken wird Hafervollkornmehl über ein besonderes Verfahren zu hauchdünnen Flocken gewalzt.

Hafercerealien

Hafercerealien sind leckere Variationen, wie zum Beispiel Haferpops oder Müsli, und meist knusprig oder süß. Bei der Herstellung werden meist Hafermehl und weitere Zutaten verkocht und anschließend gepresst. Aber Vorsicht: Manchmal ist viel Zucker zugesetzt.

Haferdrink

Zur Herstellung von Haferdrink werden Haferkörner gemahlen und mit Ferment in Wasser eingeweicht, sodass die Stärke teilweise zu Zuckerbausteinen abgebaut wird. Die unlöslichen Bestandteile werden entfernt, übrig bleibt der leicht süßliche Haferdrink.

Beim Haferdrink handelt es sich nicht um Milch, dieser Begriff darf nur für Produkte mit klassischer Kuhmilch verwendet werden. In der Umgangssprache werden die Begriffe Haferdrink und Hafermilch jedoch oft synonym verwendet.

**Die Auswahl an
Haferprodukten ist groß.
Hier ein aktueller Überblick,
welche es gibt und welche
uns besonders schmecken:
hafertage.com**



Haferreis

Haferreis sind ganze Haferkörner, die zu reisähnlichen Körnern geschliffen werden. Außer dem Aussehen hat Haferreis also nichts mit Reiskörnern zu tun. Er kann allerdings ähnlich wie Reis eingesetzt werden. Im Ersten Weltkrieg war Haferreis weit verbreitet und wurde für Suppen, Beilagen, Vor-, Haupt- und Nachspeisen verwendet. Schon damals wusste man von seinen sättigenden und gesundheitsfördernden Effekten. Danach ist er jedoch in Vergessenheit geraten. Bei allen Vorzügen haben Haferkörner einen nicht unerheblichen Nachteil: Die Garzeit ist mit 40 bis 45 Minuten deutlich länger als bei Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Haferreis schafft Abhilfe und verkürzt die Garzeit auf 10 bis 12 Minuten. Aufgrund der aktuell noch geringen Nachfrage ist Haferreis teuer und fast nur im Internet zu bekommen.



So wird Haferreis hergestellt

In der Regel wird Haferreis aus Nackthafer hergestellt. Er wird in einer speziellen Mühle geschliffen, einzelne Herstellungsverfahren sind sogar patentgeschützt. Haferreis durchläuft mehr als ein Dutzend verschiedener Produktionsschritte, in denen die Körner unter anderem gereinigt und poliert werden. Meist werden sie dann gebacken, gedämpft, geschmort, anschließend gekühlt

und getrocknet. Zum Schluss wird der Haferreis klassiert und vakuumiert.

Beim Polieren werden die Haferkornschalen vorsichtig gebrochen, was die Aufnahme von Wasser beim Kochen erleichtert und den Nährstoffgehalt vermindern kann. Aufgrund der im Hafer natürlicherweise vorhandenen Enzyme würde der unbehandelte Haferreis rasch verderben. Um dies zu verringern und die Haltbarkeit zu verlängern, werden die Haferreiskörner bei der Verarbeitung wiederholt erhitzt, so werden die Enzyme deaktiviert.

**In Ihrem Supermarkt gibt es
keinen Haferreis? Wir sagen
Ihnen, wo Sie Haferreis
kaufen können und welche
Sorte wir empfehlen:
haferkoerner.de**



VOM KORN ZUR FLOCKE

Haferflocken sind immer Vollkornprodukte. Sie werden aus dem ganzen Korn hergestellt. Demgegenüber werden beim Mahlen der meisten Brotmehle Schale und Keim der Getreidekörner entfernt.

Vom Feld zur Mühle

Im Spätsommer, wenn der Hafer goldgelb ist, kann er geerntet werden. In der Mühle wird er gereinigt, gesiebt und mit modernen Techniken auf Aussehen, Geruch und weitere Kriterien hin überprüft.

Darren

Um den Feuchtigkeitsgehalt zu verringern und die Haltbarkeit zu verlängern, wird der Hafer durch 90 Grad heiße Rohre geschickt und getrocknet. Die fettspaltenden Enzyme im Hafer werden deaktiviert, sodass er nicht so schnell ranzig wird. Das Darren hemmt zudem die Entstehung von Bitterstoffen und verhilft dem Hafer zu seinem nussigen Geschmack.

Entspelzen

Die Spelzen werden entfernt, indem die Körner von einem sich drehenden Rotor durch Zentrifugalkraft gegen einen Prallring an der Außenwand geschleudert werden. Beim Aufprall lösen sich die Spelzen vom Korn. Die leichteren Spelzen werden abgesaugt und die Körner bleiben zurück.

Walzen

Um Haferflocken zu erhalten, werden die ganzen (oder zerkleinerten) Haferkörner mit Wasserdampf erhitzt. Dies macht sie elastischer. Zwischen zwei Walzen werden die Haferkörner zu Flocken gequetscht. Erneutes Dämpfen und Trocknen erhöht die Haltbarkeit und verbessert die Verdaulichkeit der Haferflocken.

Saathafer und Nackthafer

Während Haferflocken meist aus Saathafer hergestellt werden, stammen die im Handel erhältlichen ganzen Haferkörner überwiegend vom Nackthafer.

Saathafer

Wenn wir von Hafer sprechen, meinen wir den Saathafer oder echten Hafer, botanischer Name *Avena sativa*. Die spindelförmigen und tief gefurchten Körner sind bei der Reife mit einer Deckspelze und einer Vorspelze fest verwachsen und müssen nach der Ernte entspelzt werden. Da die Spelze fest am Korn ansitzt, können beim Entspelzen bei einem Teil der Körner die Keimlinge verloren gehen, die einen wichtigen Teil der Inhaltsstoffe enthalten. Dennoch gilt auch entspelzter Hafer als Vollkorngetreide.

Nährstoffreiches Haferkorn

Ganze Haferkörner haben den höchsten Nährstoffgehalt. Beim Walzen zu Flocken wird die Schale des Haferkorns aufgeschlossen und der Hafer verliert einen Teil der Nährstoffe. Auch die Bearbeitungsschritte, die die Haltbarkeit der Haferflocken erhöhen, können den Nährstoffgehalt vermindern.

Nackthafer

hafertage.com

Infos, Studien, Rezepte rund um Hafer, Hafertage und Einkaufsguide zu Haferprodukten sowie individuelle und gemäßigte Hafertage zum Download

Weitere nützliche Links

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) e.V.

Leitlinien und Praxisempfehlungen zur Therapie bei Diabetes mellitus

www.ddg.info

Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) e.V.

Auf die Behandlung von Adipositas spezialisierte Ernährungsmediziner bieten oftmals Einzel- und Gruppenschulungen sowie die Betreuung vor und nach Adipositaschirurgie an.

www.bdem.de

European Society for Clinical nutrition and Metabolism

Europäische Behörde für Ernährungsempfehlungen

www.espen.org

U. S. Department of Agriculture (USDA)

Food Data Central

<https://fdc.nal.usda.gov>

Quellen

Freer, Chrissy: **Supergrains. Über 100 Rezepte mit Chia, Amaranth, Quinoa und Co.** Südwest Verlag

Hansl, Michaela: **Natürlich einfach - Kochen mit Haferreis. 55 gesunde Rezepte.** Ennsthaler

James, Ghillie: **Amazing Grains. Die besten Rezepte aus der neuen Getreideküche.** Neuer Umschau Verlag