



Botanik und Anbau: Hafer (*Avena sativa*) gehört zur Gattung der Süßgräser mit über 30 vom Mittelmeerraum bis Zentralasien und Nordafrika verbreiteten Arten. Wichtigster Vertreter ist der in verschiedenen Sorten kultivierte Saathafer. Dieser benötigt ein gemäßigtes Klima mit reichlich Niederschlag. Er wird daher in Europa vor allem in den mittleren und nördlichen Ländern angebaut. Der Hafer gilt unter den Getreidearten als „Gesundungsfrucht“ zur Regeneration der Böden, da sich viele Getreideschädlinge in ihm nicht vermehren. Im Jahr 2011 wurde er in Deutschland auf etwa 143.000 Hektar angebaut.

Nährstoffe: Ernährungsphysiologisch ist Hafer eine hochwertige Getreideart. Da nur die Spelze, die äußere Hülle, abgeschält wird, bleiben Frucht- und Samenschale, auch als äußere Randschichten bezeichnet, sowie Keimling erhalten und damit auch die wertvollen Nährstoffe. Haferflocken sind reich an den Mineralstoffen Magnesium und Phosphor, den Spurenelementen Eisen, Zink und Kupfer und den Vitaminen B₁, K und Folsäure. Das Haferkorn enthält vor allem langkettige Kohlenhydrate, die langsam in die Zuckerbausteine (Glucose) aufgespalten und dadurch ebenso langsam ins Blut abgegeben werden. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat 2011 anerkannt, dass bei Verzehr von drei Gramm des wasserlöslichen Ballaststoffs Beta-Glucan aus Hafer der Cholesteringehalt im Blut gesenkt wird. Außerdem führen die wasserlöslichen Ballaststoffe zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Der Hafer

Was steckt in dem Getreide?

Nutzung: In der menschlichen Ernährung kommen die Körner meist in gewalzter Form als Haferflocken vor. Diese können roh oder gekocht verzehrt werden und sind gut verdaulich. Weiterhin lassen sich aus den Haferkörnern Grütze, Mehl, Grieß, lösliche Flocken und Cerealien mit vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten herstellen. 2011 haben die deutschen Schälmühlen mehr als 300.000 Tonnen Hafer zu Lebensmitteln verarbeitet. Pro Jahr konsumiert jeder Deutsche rund zwei Kilogramm Hafer. Aufgrund des geringen Klebergehalts kann der Anteil von Hafer bei der Brotherstellung maximal 20 bis 30 Prozent betragen. Auch im Tierfutter wird Hafer heutzutage weiterhin eingesetzt.

Hafer in der Kinderernährung: Besonders bei Kindern und Jugendlichen im Wachstum spielt die Nährstoffzufuhr eine wichtige Rolle. Hafer kann in diesem Alter ein idealer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein. Vor allem ein Frühstück mit Haferflocken, Milchprodukten und Obst füllt morgens die Nährstoffspeicher auf. Der hohe Anteil an Kohlenhydraten und Ballaststoffen in Hafererzeugnissen sorgt für eine länger anhaltende Sättigung und eine höhere Konzentrationsfähigkeit in den Schulstunden.

Tip: Unter www.alleskoerner.de gibt es weiterführende Informationen rund um den Hafer.

Lösungen:

Arbeitsblatt „Der Hafer – eine Getreideart mit vielen Talenten“
1. von oben nach unten: Frucht- und Samenschale; Mineralstoffe, Ballaststoffe, Vitamine; Mehlkörper; Kohlenhydrate; Keimling; Fett und Eiweiß
2. zweite Antwort ist richtig
3. Hafer; Roggen; Weizen; Ähre; siehe auch Postenvorderseite „Hafer auf dem Feld“

Arbeitsblatt „Der Weg vom Korn zur Haferflocke“
Richtige Zuordnung auf der Postenvorderseite; Lösungswort: HAFER

Arbeitsblatt „Der große Hafertest“
2. richtige Reihenfolge wie in der Tabelle

Arbeitsblatt „Leckere Hafervielfalt“
1. Haferflocken; Hafer-Erdbeer-Quark; Müsli; Porridge; Hafermehl; Kekse, Kuchen, Lösliche Haferflocken; Hafer-Frucht-Shake;

Bildnachweis
Hafer Die Alleskörner: Vorderseite Haferprodukte; Arbeitsblatt „Leckere Hafervielfalt“ Quark, Shake, Porridge und Kuchen; Arbeitsblatt „Haferrezepte“ Muffin und Shake
foto:ia: Vorderseite Titelbild (st-fotograf); Arbeitsblatt „Leckere Hafervielfalt“ Müsli (Berni Kröger) und Kexke (MSPhotographic); Arbeitsblatt „Hafer – da steckt viel Gutes drin“ Haferflocken (Christian Jung); Arbeitsblatt „Sportlich fit mit Hafer“ Fußball (Monkey Business) und Klettern (Daniel Etzold); Arbeitsblatt „Haferrezepte“ Kekse (MSPhotographic)

Illustrationen
Julia Wilsberg, AgroConcept GmbH

Herausgeber
information.medien.agrar e.V., Wilhelmsaue 37, 10713 Berlin