

# DER HAFER

## WAS STECKT IN DEM GETREIDE?

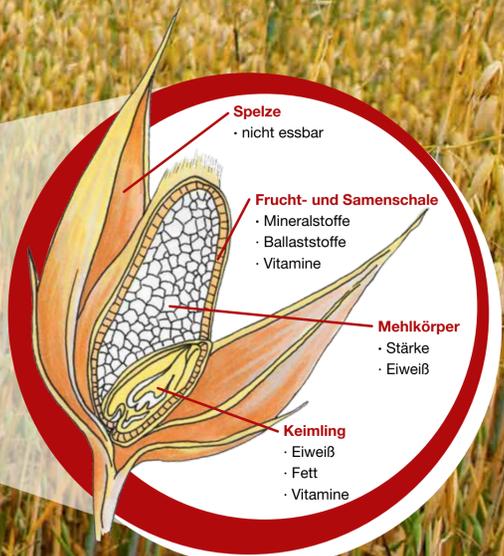


### Hafer auf dem Feld

Hafer wird im Frühjahr ausgesät und ab Mitte August geerntet. Seinen Fruchtstand nennt man Rispe. Die Rispen hängen wie kleine Glöckchen an dünnen Stielen einzeln nebeneinander. Bei den meisten anderen Getreidearten sitzen die Körner eng gedrängt auf einer Achse, der Ähre.

### Hafer in der Ernährung

Hafer enthält viele wichtige Inhaltsstoffe und ist idealer Bestandteil der täglichen Ernährung von Kindern. Er kann sich unterschiedlichen Geschmacksvorlieben anpassen und ist in vielen Speisen einsetzbar.



### Haferkerne

Das sind die ganzen entspelzten Körner.



### Grütze

Ist das ganze Korn in kleine Stücke geschnitten. Sie wird wie Risotto gekocht und gegessen.



### Haferflocken

Die kernigen Flocken werden aus dem ganzen Korn und die zarten Flocken aus der Grütze gewalzt. Sie sind in fast jedem Müsli enthalten.



### Hafermehl

Für das Mehl wird die Grütze fein gemahlen. Es wird in Brot, Gebäck und Kuchen sowie in Cerealien verarbeitet.

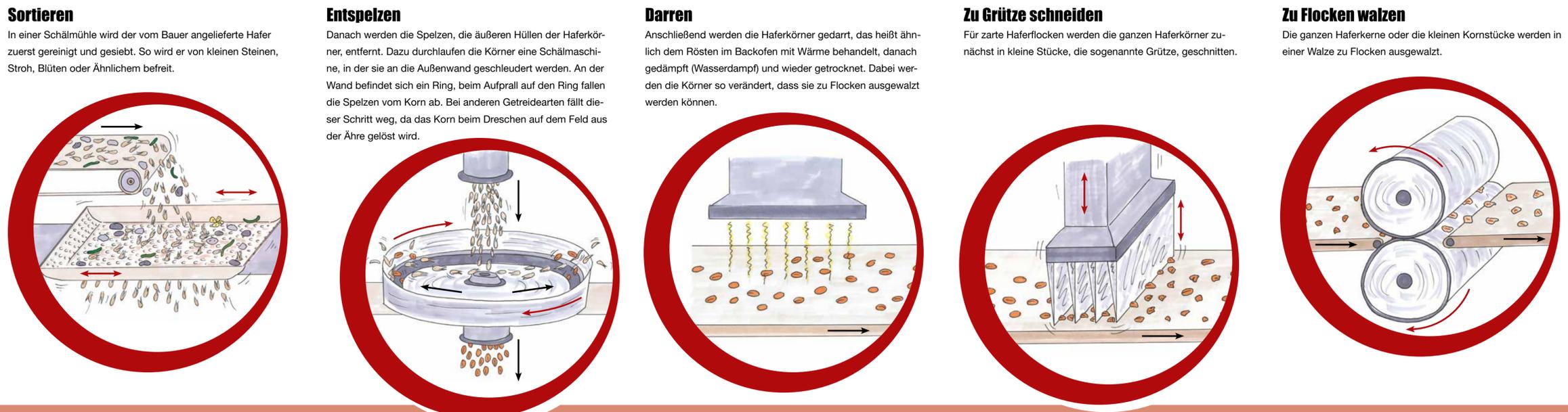


### Haferpeisekleie

Sie besteht größtenteils aus den Randschichten und dem Keimling des Haferkorns. Es gibt sie als Grieß (Korn grob gemahlen) oder als lösliche Flocken. In löslicher Form kann man sie in Shakes, Suppen, Dips und Desserts verwenden.



## VOM HAFERKORN ZUR HAFERFLOCKE



### Lösliche Haferflocken

Grundlage ist ein Teig aus Hafermehl oder aus Haferkleie-Grieß. Über ein spezielles Verfahren wird der Teig dünn ausgewalzt.



### Hafercerealien

Cerealien werden aus einem Teig aus Hafermehl und weiteren Zutaten hergestellt. Sie werden pur oder im Müsli gegessen.

