

Weiterführende Fragen zur Getreide-Ernährung

II.4 Glutenfreier Hafer

In zahlreichen Ländern trägt glutenfreier Hafer schon länger das Glutenfrei-Symbol, die durchgestrichene Ähre. In Deutschland war dies lange Zeit umstritten, doch seit März 2016 erlaubt auch die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft bei Hafer mit Glutengehalten unter 20 ppm die Verwendung des Symbols. Wir wollen Ihnen nachfolgend die Hintergründe hierzu erläutern.

Bedeutung von Hafer in der Ernährung

Hafer gedeiht in kühlen, gemäßigten Gebieten und benötigt eine gleichmäßige Wasserzufuhr. Er kommt auch mit ungünstigen Verhältnissen, wie Staunässe oder Nährstoffarmut zurecht. (siehe dazu unsere Warenkunde 1.5) In der Ernährung gilt Hafer als eines der hochwertigsten Getreide, das in Mitteleuropa angebaut wird.

Hafer besitzt viele wertvolle Inhaltsstoffe. Mit etwa 5-7% liegt der Fettanteil besonders hoch - und hier insbesondere der Anteil an der wertvollen mehrfach ungesättigten Linolsäure. Mit 2,9% ist auch der Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen außergewöhnlich. Hinsichtlich des Eisengehalts kann Hafer mit Fleisch mithalten. Hinzu kommen die Vitamine B1, B2 und B6. Aufgrund seines hohen β -Glucan-Gehaltes kann Hafer dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck zu reduzieren. Der hohe Ballaststoffanteil sorgt für ein gutes Sättigungsgefühl und ist durch die spezielle Stärkestruktur besonders leicht verdaulich.

Diese breite Vielfalt an wertvollen Inhaltsstoffen zeigt die Bedeutung von Hafer in der glutenfreien Ernährung.

Maßnahmen zur Sicherung der Glutenfreiheit

Dass Haferprodukte Glutengehalte unter 20 ppm besitzen, wird in der Spielberger Mühle durch eine Vielzahl an Maßnahmen sichergestellt: Schon beim Einkauf der Rohware werden Landwirte

gewählt, die ihre Fruchtfolge so gestalten, dass keine glutenhaltigen Getreide auf ihren Feldern angebaut werden. Agraringenieure prüfen immer wieder direkt auf dem Acker, ob der Hafer frei von Durchwuchs glutenhaltiger Getreide ist. Nur so kann er als glutenfreier Hafer geerntet und weiterverarbeitet werden.

Erntemaschinen, wie Mähdrescher oder Ladewägen werden ausschließlich für den glutenfreien Hafer verwendet, eingelagert wird das Getreide in speziellen Silos. Direkt nach der Ernte und ein zweites Mal nach dem Schälen wird der Hafer im Labor von Hand gesichtet, geprüft und Verunreinigungen ausgezählt. Schon zwei Körner eines anderen Getreides in 2 kg Hafer verhindern, dass die Partie zur Weiterverarbeitung freigegeben wird. Die Herstellung der Haferflocken erfolgt unter kontrolliert glutenfreien Bedingungen, abgepackt werden die Flocken schließlich auf einer speziellen Anlage in einem eigenen Gebäude, getrennt von unserer Mehlmühle.

Vor der Abpackung der Haferflocken wird die Anlage vollständig nass gereinigt, um eventuelle Spuren von Gluten zu entfernen. Die Qualitätssicherung führt nach Abschluss der Reinigung einen so genannten Abklatschtest durch. Dieser Test zeigt an, ob die Reinigung ausreichend war und die Anlage frei von Gluten ist. Erst nach diesem Abklatschtest wird die Anlage für die Abpackung der glutenfreien Haferflocken freigegeben. Zu Beginn, in der Mitte und am Ende einer Abpackung werden Proben gezogen. Diese Proben werden zur Analyse auf Gluten an ein externes Labor gegeben. Wenn dieses Laborergebnis vorliegt, werden die Haferflocken für die Auslieferung freigegeben. Um den Produktschutz zu gewährleisten, werden die Produkte in Folienbeutel und nicht in Papierbeutel verpackt.

Hafer und Zöliakie-Patienten

Laut Studien ist glutenfreier Hafer für rund 95% der Zöliakie-Patienten ver-



träglich. Allerdings enthält Hafer eine spezielle Eiweiß-Verbindung, das so genannte Avenin, auf das ein sehr geringer Teil der Zöliakie-Patienten sensibel reagiert. Klinische Studien belegen, dass glutenfreier Hafer in Mengen bis zu 50 g pro Tag von erwachsenen Betroffenen vertragen wird.

Wichtig sind die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt und regelmäßige Kontrolluntersuchungen.

Glutenfreier Hafer im SPIELBERGER-Sortiment

- Glutenfreie Haferflocken Großblatt
- Glutenfreie Haferflocken Kleinblatt