



HIER TUT SICH WAS

Und BILD der FRAU ist dabei



Lecker, regional, gut fürs Klima

HAFER ist der neue Superheld vom Feld

Goldgelbes Sommergetreide: Im März gesät, meist im August erntereif



Warum plötzlich so beliebt?

Weil aus dem Getreide nicht nur gesunde Flocken, sondern auch Pflanzendrinks als Milchersatz entstehen – und die sind gefragter denn je.

Wen freut's?

Fast alle! Landwirte, weil das Getreide gut Unkraut unterdrückt, viele Pflanzenkrankheiten nicht überträgt, den Boden entlastet. Die Verbraucher, weil's schmeckt. Und auch die Umwelt profitiert. Na dann: ran an den Hafer!



Genug für alle da: Die großen Körner gehen in die Lebensmittelproduktion, die kleinen an Katharinas Kühe



Drei Frauen, ein Drink: Marlene, Miriam und Swenja (v. l.) setzen auf alte, regionale Sorten



Umweltschützer aus dem Glas

330 Kilometer südöstlich, in Berlin, kommt der Spaß ins Glas. Hier haben Marlene Bruce, Swenja Rosenwinkel und Miriam Boyer das Start-up „Kornwerk“ gegründet. „Ein lecker-cremiger Pflanzendrink aus alten, regionalen Hafersorten, schonend pasteurisiert, deshalb im Kühlregal“, erklärt Swenja ihr Produkt, das bislang rund um Berlin und Hamburg erhältlich ist. Die Vision der Gründerinnen? Regionale landwirtschaftliche Betriebe unterstützen, vom Verschwinden bedrohte Getreidesorten erhalten. Im Handel müssen sie sich zwar gegen große Hersteller wie „Oatly“, „Alpro“ oder Supermarkt-Eigenmarken behaupten, sind aber überzeugt: „Unser Produkt ist einfach gut und hat Zukunft.“ Vielleicht ist das sogar das größte Erfolgsgeheimnis des Hafers: dass er viel von dem vereint, was unsere Zukunft braucht. Nachhaltigkeit, Visionen, Mut. Und das auch noch ganz locker-flockig. **DÖRTE APEL**

Gründe für den Boom? Brei und Getränke!

Und nicht nur sie ist Fan: 2020 haben Deutschlands Landwirte die Anbaufläche um 23 Prozent ausgebaut, 37 Prozent mehr Hafer als im Vorjahr geerntet. „Der richtige Boom ist zwei, drei Jahre alt“, erklärt Richeza Reisinger vom Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft (VGMS), „vor allem der Haferdrink als völlig neue Produktkategorie und Trends wie etwa Porridge haben ihn beflügelt.“ Hafer profitiert vom wachsenden Ernährungsbewusstsein: Immer mehr ernähren sich abwechslungsreich und ausgewogen, vegetarisch oder sogar vegan.

Eine steile Körner-Karriere, die auch Louisa (34) und Johanna (36) von Münchhausen hautnah mitbekommen: Die Schwestern arbeiten im Familienunternehmen „Gut Rosenkrantz“ in Neumünster, einer biologischen Handelsgesellschaft, die auch eine Getreide- und eine Futtermühle betreibt. Louisa: „Wir kaufen Hafer von Landwirten, erfassen, reinigen, analysieren, lagern und verkaufen ihn dann weiter an Schälmühlen.“ Die Schwestern sind sich einig: „Hafer ist eine Chance für die heimische Landwirtschaft.“ Vor allem für den ökologischen Anbau, glaubt Louisa. Und Johanna, die auch Ökolandwirtin ist und das Getreide anbaut, fügt hinzu: „Hafer macht ökologisch und ökonomisch einfach Spaß.“

Nur noch ein paar Tage, dann wird Katharina Müller (31) ihren Hafer säen. Auf 15 Hektar Ackerfläche darauf achten, dass die Samen nicht tiefer als drei Zentimeter unter der Erde liegen. Dass sie die Bodenfeuchtigkeit aus dem Winter voll nutzen können und gut mit Wasser versorgt sind. Dass die Pflanzen gedeihen, bis sie im Spätsommer hüfthoch stehen – und Katharina rund 60 Tonnen ernten kann. „Das Superfood vor unserer Haustür“, nennt die Landwirtin aus Großlütder bei Fulda das Trend-Getreide. Schon ihr Vater, in dessen Biobetrieb sie 2015 einstieg, hat Hafer angebaut. Allerdings überwiegend als Tierfutter: „Jetzt ist die Nachfrage aber auch für den Lebensmittelsektor groß, die Preise steigen.“ Nicht nur gut für die Anbauer, sondern auch für die Umwelt. Katharina erklärt: „Hafer ist eine sogenannte Gesundungsfrucht. Er ist für die Fruchtfolge, also die Reihenfolge, in der man Getreidesorten auf einem Acker anbaut, unglaublich wichtig, weil er kein Überträger für viele Pflanzenkrankheiten ist, so Infektionsketten unterbrechen kann.“ Ein Riesenvorteil für den Ökolanbau, der auf Pflanzenschutzmittel verzichtet. Aber auch eine Verbesserung für konventionelle Acker, weil er mit wenig Düng- und Pflanzenschutzmengen gut gedeiht. Und noch mehr macht ihn zum Held vom Feld: „Er unterdrückt Unkraut gut, kommt mit dem üppigen Wurzelsystem sehr gut an Nährstoffe und Wasser.“ Katharina schwärmt geradezu.



Vom Feld statt aus dem Euter. Deshalb darf das Hafergetränk laut Gesetz nicht „Milch“ heißen



Volle Kornkraft: Die Schwestern Johanna (l.) und Louisa arbeiten täglich mit Getreide – und sind Hafer-Fans

Eine Handvoll Zukunft? Landwirtin Katharina zeigt Hafer von ihrem Feld – 2020 wurde in Deutschland 37 Prozent mehr als im Vorjahr geerntet

Und gesund ist er auch!

Das sagt BILD der FRAU-Ernährungsexpertin Dr. Anne Fleck:

„Hafer ist eine gute Alternative zu glutenhaltigen, schnell verdaulichen Kohlenhydraten aus zum Beispiel Weizen oder Dinkel. Die machen nämlich nicht lange satt und jubeln den Blutzuckerspiegel viel zu stark und schnell in die Höhe. Hafer liefert zwar auch ordentlich Energie, hat aber dank des Ballaststoffs Beta-Glucan eine geringere Blutzuckerwirkung, stoppt so Heißhungerattacken. Aus der Wissenschaft wissen wir, dass es auch gesundheitliche Vorteile hat, den Glutenanteil in der Ernährung zu reduzieren. Das ist gut für den Darm. Daher aber wichtig zu wissen: Hafer ist von Natur aus zwar glutenfrei, kann aber beim Anbau trotzdem mit dem Klebereiweiß kontaminiert werden. Wenn Sie also von Zöliakie betroffen sind, immer nur Produkte mit dem Hinweis ‚glutenfrei‘ kaufen.“



WELTcheck

Nachfrage: Um 168 Prozent ist der Absatz von pflanzlicher Milch in unseren Discountern in den vergangenen zwei Jahren gestiegen.*

Klimabilanz: Haferdrinks verursachen Studien zufolge ca. 70 % weniger schädliche Klimagase als Kuhmilch. Pro Liter fallen in der Herstellung rund 3,4 Liter Wasser an, pro Liter Kuhmilch sind es rund 250 Liter.

Qualität: 18 Hafergetränke testete Stiftung Warentest 2020, keines schnitt schlechter als befriedigend ab, sie enthielten weniger Eiweiß als Kuhmilch, dafür aber Ballaststoffe. Bei den 7 mit Kalzium angereicherten Produkten deckt ein Glas etwa ein Drittel des täglichen Bedarfs.

*Quelle: Bericht des „Smart-Protein-Projects“, für den Supermarktdaten aus 11 EU-Ländern ausgewertet wurden