

Thema: Die Alleskörner – Hafer hat's in sich

Beitrag: 1:55 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Gesund, fit und rundum schön: Das ist das Ziel von vielen. Doch meistens ist der innere Schweinehund stärker. Und so liegt man auf dem Sofa, statt ein bisschen Sport zu machen, greift wieder zur Fluppe oder verzichtet auf das gesunde Kochen und schiebt sich schnell eine Pizza in den Ofen. Dabei ist gerade gutes abwechslungsreiches Essen für unseren Körper extrem wichtig. Mehr dazu verrät uns zum „Tag der gesunden Ernährung“ (7. März), der dieses Jahr unter dem Schwerpunkt „Herzgesundheit“ steht, mein Kollege Oliver Heinze.

Sprecher: Wenig Zeit oder einfach nur keine Lust: Viele Leute greifen gerne zu Fast Food und Fertiggerichten. Denn das geht schnell und macht keine Arbeit. Eine ausgewogene Ernährung bleibt dabei natürlich oft auf der Strecke. Dabei ist gerade die wichtig, sagt Richeza Reisinger vom Verband der deutschen Getreideverarbeiter und Stärkehersteller.

O-Ton 1 (Richeza Reisinger, 0:21 Min.): „Ausgewogene Ernährung stärkt das Wohlbefinden und bringt den Körper in Schwung. Und das wirkt sich natürlich auch auf die Gesundheit aus. Wichtige Komponenten in der Ernährung sind unter anderem Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe – sie alle erfüllen wichtige Funktionen in unserem Körper. Hafer beziehungsweise Lebensmittel aus Hafer enthalten diese Nährstoffe sehr reichhaltig.“

Sprecher: Denn Haferlebensmittel sind bis auf ganz wenige Ausnahmen Vollkornprodukte.

O-Ton 2 (Richeza Reisinger, 0:24 Min.): „Und Vollkorn heißt ja: Bei der Verarbeitung bleiben gerade auch die Kornbestandteile erhalten, in denen die Nährstoffe stecken. Und unter den Ballaststoffen ist übrigens das Beta-Glucan ganz wichtig. Beta-Glucan ist ein löslicher Ballaststoff. Und durch ihn werden im Körper Prozesse in Gang gesetzt, die dafür sorgen, dass der Cholesterinspiegel im Blut sinkt beziehungsweise auf einem normalen, gesunden Niveau gehalten wird.“

Sprecher: Das wirkt sich dann auch positiv auf den Blutdruck aus und so wird das Herz geschont. Und dafür muss es auch nicht unbedingt jeden Morgen eine Schüssel Haferflocken sein.

O-Ton 3 (Richeza Reisinger, 0:16 Min.): „Hafer eignet sich zum Beispiel zum Backen von Keksen, Muffins, Kuchen, zum Zubereiten von Eintöpfen und sogar auch zum Panieren von Käse, Hähnchenfilet und Fisch. Und Tipps und Rezepte dazu finden Sie unter www.alleskoerner.de.“

Sprecher: Richtig vielseitig ist neben den bekannten Flocken übrigens auch Haferkleie.

O-Ton 4 (Richeza Reisinger, 0:15 Min.): „Zum Beispiel liegt ihr Ballaststoffanteil rund 50 Prozent über dem von Haferflocken. Als weitere Produkte gibt es Hafermehl, Cerealien mit Hafer und sogar auch Hafer-Drinks. Die können zum Beispiel bei Laktose-Unverträglichkeit empfehlenswert sein.“

Abmoderationsvorschlag: Mehr über die „Alleskörner Hafer“ und leckere Rezepte für eine gesunde Ernährung finden Sie im Internet unter www.alleskoerner.de.

Thema: Die Alleskörner – Hafer hat's in sich

Interview: 3:06 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Gesund, fit und rundum schön: Das ist das Ziel von vielen. Doch meistens ist der innere Schweinehund stärker. Und so liegt man auf dem Sofa, statt ein bisschen Sport zu machen, greift wieder zur Fluppe oder verzichtet auf das gesunde Kochen und schiebt sich schnell eine Pizza in den Ofen. Dabei ist gerade gutes abwechslungsreiches Essen für unseren Körper extrem wichtig. Mehr dazu verrät uns zum „Tag der gesunden Ernährung“ (7. März), der dieses Jahr unter dem Schwerpunkt „Herzgesundheit“ steht, Richeza Reisinger vom Verband der deutschen Getreideverarbeiter und Stärkehersteller, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Reisinger, warum ist eine gesunde Ernährung so wichtig?

O-Ton 1 (Richeza Reisinger, 0:24 Min.): „Gesunde, das heißt ausgewogene Ernährung stärkt das Wohlbefinden und bringt den Körper in Schwung. Und das wirkt sich natürlich auch auf die Gesundheit aus. Wichtige Komponenten in der Ernährung sind unter anderem Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe – sie alle erfüllen wichtige Funktionen in unserem Körper. Hafer beziehungsweise Lebensmittel aus Hafer enthalten diese Nährstoffe sehr reichhaltig.“

2. Warum ausgerechnet Hafer?

O-Ton 2 (Richeza Reisinger, 0:29 Min.): „Die Getreideart Hafer hat einen besonders hohen Nährstoffgehalt, enthält also viele Vitamine und Mineralstoffe – und hat einen hohen Ballaststoffanteil von zehn Prozent. Das liegt vor allem daran, dass bis auf ganz wenige Ausnahmen alle Haferlebensmittel Vollkornprodukte sind. Und Vollkorn heißt ja: Bei der Verarbeitung bleiben gerade auch die Kornbestandteile erhalten, in denen die Nährstoffe stecken. Und unter den Ballaststoffen ist übrigens das Beta-Glucan ganz wichtig.“

3. Wieso ist das so wichtig?

O-Ton 3 (Richeza Reisinger, 0:22 Min.): „Beta-Glucan ist ein löslicher Ballaststoff und durch ihn werden im Körper Prozesse in Gang gesetzt, die dafür sorgen, dass der Cholesterinspiegel im Blut sinkt beziehungsweise auf einem normalen, gesunden Niveau gehalten wird. Und das wirkt sich ja bekanntlich positiv auf den Blutdruck aus und dadurch wird das Herz geschont. Und deshalb eben passt Hafer auch so gut zur Herzgesundheit.“

4. Das heißt, also jeden Morgen eine Schüssel Haferflocken essen, oder?

O-Ton 4 (Richeza Reisinger, 0:26 Min.): „Da haben Sie viele Möglichkeiten, also Haferflocken im Frühstücksmüsli kennt sicher jeder. Aber mit den Flocken kann man noch ganz viele andere leckere Sachen zubereiten: Hafer eignet sich zum Beispiel zum Backen von Keksen, Muffins, Kuchen, zum Zubereiten von Eintöpfen und sogar auch zum Panieren von Käse, Hähnchenfilet und Fisch. Und Tipps und Rezepte dazu finden Sie unter www.alleskoerner.de.“

5. Ich kenne nur Haferflocken zum Essen und Backen: Gibt's Hafer eigentlich auch noch anders zu kaufen?

O-Ton 5 (Richeza Reisinger, 0:38 Min.): „Ja, nämlich neben den verschiedenen Haferflockenarten gibt es im Supermarkt häufig noch Haferkleie. Für Haferkleie werden

vorrangig die nährstoffreichen Randschichten und der Keimling des Korns verarbeitet. Daher hat die Kleie auch noch höhere Nährwerte – zum Beispiel liegt ihr Ballaststoffanteil rund 50 Prozent über dem von Haferflocken. Haferkleie gibt es in zwei Varianten zu kaufen: in Form von Grieß und von löslichen Flocken. Als weitere Produkte gibt es Hafermehl, Cerealien mit Hafer und sogar auch Hafer-Drinks. Die können zum Beispiel bei Laktose-Unverträglichkeit empfehlenswert sein.“

6. Gibt es auch spezielle Produkte zum Kochen?

O-Ton 6 (Richeza Reisinger, 0:24 Min.): „Grundsätzlich kann man alle Haferlebensmittel, eben auch die klassischen Flocken, zum Kochen und Backen nehmen. Ein ganz schöner Tipp, finde ich, ist – gerade auch für Haushalte mit kleinen Kindern – Hafergrütze zu verwenden und sie in Milch zu einer süßen, warmen Milchspeise zu kochen! Vorteil ist dabei nicht nur der Geschmack, sondern eben auch das kleine Extra an wichtigen Ballaststoffen.“

Richeza Reisinger vom Verband der deutschen Getreideverarbeiter und Stärkehersteller mit Tipps zum „Tag der gesunden Ernährung“. Vielen Dank dafür!

Verabschiedung: „Ich danke Ihnen! Auf Wiederhören!“

Abmoderationsvorschlag: Mehr über die „Alleskörner Hafer“ und leckere Rezepte für eine gesunde Ernährung finden Sie im Internet unter www.alleskoerner.de.