

Gluten im Hafer und Hafergetränk

Was versteht man unter Gluten?

Das Polypeptid Gluten, auch Klebereiweiss genannt, ist Bestandteil vieler Getreidesorten. Für die Backeigenschaft ist das Klebereiweiss des Mehls von grosser Bedeutung. Gluten bewirkt, dass der Teig bei Brot oder Kuchen „klebt“, nicht auseinanderfällt und schön aufgeht. Gluten besteht vorwiegend aus Prolamin und Glutelin und ist in folgenden Getreidesorten enthalten: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Khorsan Weizen (oft erhältlich unter dem Namen Kamut), Grünkern, Einkorn und Emmer. Nahrungsmittel und Speisen, welche aus oder mit Anteilen dieser Getreide zubereitet werden, enthalten je nach Getreideart unterschiedliche Mengen Gluten. Je mehr Gluten, desto besser die Backeigenschaften. Von Natur aus glutenfrei sind Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen und Teff.

Der Sonderfall Hafer

Wie bereits erwähnt, gibt es unterschiedliche Gluten-Arten. Das obengenannte Gluten Prolamin wird beim Weizengluten Gliadin genannt. Dieses unterscheidet sich wiederum in der Zusammensetzung vom Prolamin im Hafer, welches als Avenin bezeichnet wird. Heute vorliegende Studien belegen, dass die meisten Zöliakie-Betroffenen Hafer in die Ernährung einschliessen können, da im Verdacht steht, dass zwei Sequenzen im Prolamin, mit jeweils vier Aminosäuren, für die Schädigung der Darmschleimhaut verantwortlich sind. Diese Sequenzen sind gegenüber dem Gliadin vom Weizen, im Avenin vom Hafer nur fast zu Hälfte vorhanden. Eine Rolle spielt auch das grundsätzlich enthaltene Prolamin welches mit 1,6 pro 100g beim Hafer den 6g beim Weizen gegenüber steht. Die IG Zöliakie empfiehlt für den Verzehr von Hafer eine dosierte Einführung in Kleinstmengen unter Kontrolle der Ernährungsberatung.

Glutenfrei Symbol



Das Symbol der durchgestrichenen Ähre im Kreis definiert, dass der Gehalt an (Weizen-)Gluten eines Lebensmittels weniger als 20mg pro 1000g Trockenmasse ist. Lebensmittel, welche einen Glutengehalt zwischen 21 und 100mg pro 1000g Trockenmasse aufweisen, dürfen als „Lebensmittel mit sehr geringem Glutengehalt“ ausgezeichnet werden.

Sind die Getreide von Biofarm glutenfrei?

Unsere Produkte, auch jene die glutenarm oder von Natur aus glutenfrei sind, können wir nicht mit dem Glutenfrei Label auszeichnen. Biofarm kann nicht garantieren, dass ein, von Natur aus, glutenfreies Getreide auf der ganzen Wertschöpfungskette nie mit glutenhaltigem Getreide in Kontakt gekommen ist. Bei glutenfreien Lebensmitteln kommt es auf die Reinheit des Saatgutes, auf Sorgfalt und Kontrolle in Anbau und Verarbeitung an. Dies ist nur möglich, wenn ein Produzent bereit ist, seinen Hof komplett glutenfrei zu bewirtschaften. Da Schweizer Produzenten in der Regel auf ihren Anbauflächen sowohl von Natur aus glutenfreie wie auch glutenhaltige Kulturen anbauen, ist eine Trennung der Kulturen sehr schwierig. Verunreinigungen können auch über den Mähdrescher erfolgen, der während der Ernte anderes Getreide drischt oder durch Spuren von anderem Getreide in den Anlagen der Sammelstellen respektive der Mühle. In Bezug auf Hafer ist die Möglichkeit einer Kontamination hoch, da dieser zur selben Zeit geerntet wird wie Weizen. Dies macht die Herausforderung, die ganze Produktionskette vom Feld bis bis auf den Teller glutenfrei zu führen, noch grösser.

Personen, welche Gluten lediglich meiden möchten, können unsere Getreide, welche von Natur aus glutenfrei oder glutenarm sind, bedenkenlos konsumieren. Zöliakie-Betroffene, welche auf die Auszeichnung der Produkte mit der durchgestrichenen Ähre angewiesen sind, müssen leider auf andere Marken ausweichen, welche auf eine glutenfreie Verarbeitung spezialisiert sind.