



STECKBRIEF HAFER



© Annette Meyer – pixabay.com

HAFER – GEBALLTE NÄHRSTOFF-POWER

Hafer, mild-nussig im Geschmack, ist schon seit Jahrtausenden gute Nahrungsquelle, im Mittelalter wichtiges Grundnahrungsmittel, bis es vom Brotgetreide verdrängt wurde.

Verwendung:

- Frühstücksklassiker: Haferflocken als Bestandteil eines Müslis oder warm in Form von Porridge; Beides gut kombinierbar mit frischen Früchten und Nüssen.
- Herzhaft: In Form von knackigen Bratlingen, als Grütze oder mit Haferschrot gebundene Suppen und Eintöpfe.
- Süße Varianten: Obst-Hafer-Crumble, Haferflockenkekse, Müsliriegel, Waffeln

Saison: Ernte in der Regel ab Mitte August, ganzjährig verfügbar

Lagerung:

- Hafer kühl und trocken aufbewahren bis zu einem Jahr.
- Selbst geschroteter, gemahlener oder zu Flocken verarbeiteter Hafer schnell verbrauchen, da er sonst wegen des hohen Fettanteils ranzig und bitter wird.

Gesundheit:

- Guter Nährstofflieferant: Hoher Proteingehalt und reich an Vitaminen, besonders der Vitamin B-Gruppe und Vitamin E, sowie an Mineralstoffen, wie Calcium, Zink, Eisen und Silicium und nicht zuletzt wichtigen sekundären Pflanzenstoffen.
- Leicht verdaulich und durch quellreiche Ballaststoffe günstige Wirkung bei Durchfall und Magen-Darm-Störungen.

Wissenswertes:

- Der Saathafer wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2017 gewählt.