

KLEINE GESCHICHTE

Hafer kam wahrscheinlich als Unkraut aus Asien und wurde bereits 2000 v. Chr. zu seiner heutigen Kulturform gezüchtet.

Schon in der Antike wurde Hafer als kraftspendende und leicht verdauliche Kost geschätzt. Viele hundert Jahre lang war Hafer in unseren Regionen ein Hauptnahrungsmittel.



Im Mittelalter brauten die Menschen aus Hafer sogar Bier.

DIE NÄHRWERTE

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Hafer

Energie	329 kcal
Fett	7,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,5 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	55,7 g
- davon Zucker	1,3 g
Ballaststoffe	9,7 g
Eiweiß	10,7 g
Salz	0,02 g
Mineralstoff Eisen (entspricht 41 % der empf. Tagesdosis)	5,8 mg
Vitamin B1 (entspricht 61 % der empf. Tagesdosis)	674 µg
Mineralstoff Mangan (entspricht 85 % der empf. Tagesdosis)	3 mg
Mineralstoff Zink (entspricht 32 % der empf. Tagesdosis)	3,2 mg

Schnitzer

intelligent ernähren



Schnitzer
intelligent ernähren

www.schnitzer.eu

HAFER
Das besondere Getreide

WAS IST HAFER?

Hafer ist ein Getreide der Familie der Süßgräser. Das charakteristische Merkmal der Haferpflanze sind ihre lockeren Rispen, sie bildet keine Ähren aus. Schon auf dem Getreidefeld ist das Rispengetreide mit den einzelnen frei hängenden Körnern gut erkennbar. Die einzelnen Körner sind von unverdaulichen Spelzen umschlossen. Diese schützen das Korn, müssen aber entfernt werden, damit wir die Haferkörner genießen können.



Haferkörner sind schmal und „schlank“ und laufen an beiden Enden spitz zu. Sie haben eine hellgelbe Farbe.

Haferkörner sind aufgrund ihres Fettgehaltes relativ weich und lassen sich gut zu Flocken quetschen.

Am bekanntesten ist die Verwendung von Haferflocken als Frühstücksgetreide. Frischgeflockt oder in den unterschiedlichsten Müsli-Variationen.

Hafer wird zu den Brei- und Fladen-Getreiden gezählt, weil daraus alleine kein Brot gebacken werden kann. Es kann aber in einem Weizen-, Roggen- oder Dinkelteig mit verarbeitet werden. 40% Haferanteil ist in einem Roggenbrot möglich. Aber auch kleinere Mengen Haferflocken haben sich geschmacklich in einem Weizen- oder Dinkelbrot bewährt.



Als altes Hausrezept bei Magen-Darm-Beschwerden gilt der Haferbrei. Dafür werden Haferflocken oder Hafermehl mit Wasser und/oder Milch aufgekocht.

DAS BESONDERE

Hafer hat eine Sonderstellung unter den Getreiden.

Pflanzliches Fett

Hafer enthält deutlich mehr Fett als die übrigen Getreide. Aber keine Sorge, es ist kein Fett, das fett macht! Die Linolsäure ist der Hauptbestandteil des Haferfettes. Eine ungesättigte Fettsäure, die für unsere Haut essentiell ist.

Weckamine

Der Ausdruck „Ihn sticht der Hafer“ begründet sich auf Inhaltsstoffe, die unseren Körper mobilisieren und anregen. Die Weckamine des Hafers sorgen für einen guten Start in den Tag.

β -Glucane

Diese Inhaltsstoffe sind lösliche Ballaststoffe, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Außerdem sorgen sie dafür, dass der Blutzuckerspiegel nur allmählich ansteigt, was in der Vorbeugung und Behandlung eines Diabetes positiv ist.

Pflanzliches Eiweiß:

Es gibt 8 Eiweißbausteine (Aminosäuren), die der Körper nicht selbst herstellen kann, die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen. Von 6 Aminosäuren kann die Hälfte des Tagesbedarfs mit 3 Eßlöffel Hafer gedeckt werden.