

HAFER ... ein SUPERFOOD

Über Superfood liest man sehr viel und manchmal ist man geneigt zu glauben, dass die Heilkraft, die man ihm zuschreibt größer wird, je exotischer und entlegener das Gebiet ist, aus dem es kommt: Beeren aus dem Himalaja, Getreide aus den Anden und Algen aus entfernten Meeren.

Aber müssen Superfoods immer aus Übersee kommen? Gerade auch auf unseren heimischen Äckern wächst seit Generationen ein überaus vielseitiges und hochwirksames Superfood – **der Hafer**.

Obwohl Hafer im Ayurveda als Kapha-reduzierendes Getreide angesehen wird, wird er in der Form von warmen Haferbreis auch empfohlen, um Vata- und Pitta-Überschuss auszugleichen.

Hafer ist von allen geläufigen Getreidearten vermutlich das mit Abstand beste und gesündeste.



2017 wurde der Hafer zur „Arzneipflanze des Jahres“ gekürt.

Er kann den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken, die Darmflora schützen und somit krebsvorbeugend wirken.

- 100g Haferflocken enthalten mehr als 350 Kalorien, und über die Hälfte stammen von hochwertigen Kohlenhydraten.
- 13,5 % sind Proteine – weshalb Haferflocken auch bestens zum Muskelaufbau geeignet sind.
- Mit rund sechs Prozent Fett ist der Hafer im Vergleich zu anderem Getreide auch sehr fetthaltig. Dabei handelt es sich fast ausschließlich um ungesättigte Fettsäuren, die sehr gesund für den menschlichen Körper sind.
- Da Haferflocken ballaststoffreich sind – ungefähr 10 % der Flocken sind Ballaststoffe – wirkt der Hafer sehr gut auf die Verdauung und ist trotz der vielen Kalorien auch für Diäten geeignet, denn ballaststoffreiche Nahrung hat einen hohen Sättigungsgrad.
- Der Ballaststoff Beta-Glucan hat außerdem einen positiven Einfluss auf das Immunsystem.
- Hafer enthält Avenanthramid, ein hochwirksames Antioxidans aus der Gruppe der Polyphenole, das u. a. die Oxidation des LDL-Cholesterins verhindert.

Hafer – ein Superfood

Darüber hinaus liefern Haferflocken Vitamine und zahlreiche wertvolle Mineralstoffe:

- Hafer ist reich an B-Vitaminen – wichtig für eine gesunde Haut, Haare und Nägel. Vitamin B1 und B6 benötigen wir zudem für die Stärkung unserer Nerven.
- Haferflocken sind reich an Vitamin K, das wichtig für die Blutgerinnung und Mobilisierung von Vitamin D ist.
- Darüber hinaus versorgt Hafer den Körper auch mit lebensnotwendigen Mineralstoffen wie Zink, Eisen, Magnesium, Kalzium und Mangan.
- Dank des hohen Gehalts an Beta-Glucan können Haferflocken helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.
- Hafer ist ein idealer Siliziumlieferant und somit wichtig für Haut, Nägel, Haare und die Knochengesundheit.

Hafer ist ein wirkliches Superfood.

Es wird allgemein empfohlen täglich 40g bis 50g Haferflocken zu verzehren.

Ein idealer Zeitpunkt dafür ist das Frühstück und am bekömmlichsten sind sie, wenn sie mit Wasser aufgekocht werden.

Hier das Rezept:

- 40g Haferflocken (Ein leicht gehäufter Esslöffel sind ca. 10g)
- 240 ml Wasser
- 1 kleine Prise Salz
- 1 Tl Ghee (geklärte Butter)
- Brauner Zucker oder Ahornsirup nach Geschmack
- etwas Zimt

Lassen Sie die Haferflocken kurz aufkochen und dann 20 Min quellen. Danach können Sie den Brei noch einmal erhitzen, füllen ihn in eine Schale und geben das Ghee, dann den braunen Zucker bzw. Ahornsirup und den Zimt darüber.

Wenn Sie den Haferbrei mit weiteren Zutaten anreichern möchten, können Sie nach dem Erhitzen über Nacht eingeweichte Mandeln und Trockenfrüchte untermischen oder frisches, sonnengereiftes Obst hinzufügen.

Guten Appetit!

