

Das Saarland lebt gesund! - Gesundheitstipp:

Hafer: Superfood vom Feld nebenan

Wussten Sie, dass Hafer eines der ältesten Getreide der Welt ist und bereits seit über 2000 Jahren angebaut wird? Außerdem kann Hafer bis zu 1,5 Meter hochwachsen und hat eine beeindruckende Wurzeltiefe von bis zu 2 Metern. Ein weiterer interessanter Fakt für alle Hobbybauern ist, dass Hafer ein natürlicher Feind von Unkraut ist: Er wächst so dicht, dass er das Wachstum anderer Pflanzen unterdrückt. Und zu guter Letzt: Hafer enthält eine spezielle Art von Ballaststoffen, die Beta-Glucane, die nachweislich den Cholesterinspiegel senken können.



Mit reichlich Proteinen, vielen Vitaminen und Mineralstoffen ist das Getreide per se schon ein heißer Kandidat für eine ausgewogenen Ernährung. Aber Hafer ist auch reich an Ballaststoffen. Die tragen zum einen dazu bei, dass im Darm alles reibungslos funktioniert. Darüber hinaus sorgen sie dafür, dass das Sättigungsgefühl länger anhält, indem sie im Magen-Darm-Trakt aufquellen und so für mehr Fülle sorgen. Zum anderen gibt es im Hafer sogenannte Beta-Glucane. Das sind spezielle

Ballaststoffe, die fast ausschließlich in Hafer vorkommen und wissenschaftlich belegt Einfluss auf den Fettstoffwechsel im Körper nehmen. Das kann bei der Normalisierung des Cholesterinspiegels genauso unterstützen, wie bei der langfristigen Gewichtsreduktion. Um auf die empfohlene wirksame Menge Beta-Glucan von drei Gramm pro Tag zu kommen, sollte man etwa 75 Gramm Haferflocken (etwa sechs Esslöffel) täglich zu sich nehmen. Aber Achtung: Haferflocken machen nicht grundsätzlich schlank, denn 100 g liefern stolze 340 Kalorien.

Dafür enthält Hafer komplexe Kohlenhydrate, die langsam verdaut werden und somit auch den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lassen. Dieser sogenannte niedrige glykämische Index kann dazu beitragen, Heißhungerattacken zu vermeiden.

Avena sativa, so die wissenschaftliche Bezeichnung von Hafer, ist für seine vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten in der Küche bekannt und beliebt. Es gibt ihn in vielen unterschiedlichen Formen wie Haferflocken (fein oder kernig), Haferkleie, Hafermehl oder als Hafermilch. So findet er seinen Weg in kernige Müslis und Porridges, unseren Kaffee, süße Cookies, Brot und herzhaften Gemüsebratlinge.



Unsere DSLG-Oecotrophologin hat sich für Sie in die Küche begeben und herausgefunden ist sie mit unglaublich fruchtig-leckeren Hafercookies.

Wir meinen: *Unbedingt nachmachen! So geht's:*

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Zwei reife Bananen mit einer Gabel zerdrücken. 150g Haferflocken, drei EL Nussmus (alternativ Butter oder Margarine), zwei EL Chia- oder Leinsamen zugeben und vermengen, bis alle Zutaten nass sind. Gegebenenfalls mit ein oder zwei Schlucken Wasser nachhelfen. Vorsichtig 75 g Blaubeeren unterheben. Den Teig zu Kugeln formen, auf das Backblech setzen, plattdrücken und für ca. 15 Minuten backen. Hhhhhmmmmmm.....saugudd!

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLg) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Quellen

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V. (o.J.). *Hafer – Die Alleskörner*. Zugriff am 12. März 2024 unter <https://www.hafer-die-alleskoerner.de/ernaehrungsberatung/hafer-wissen/koerpergewicht>

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V. (o.J.). *Hafer – Die Alleskörner*. Zugriff am 13. Mai 2024 unter <https://www.hafer-die-alleskoerner.de/ernaehrungsberatung/hafer-wissen/cholesterinspiegel>

Zentrum der Gesundheit (2024). *Hafer*. Zugriff am 12. März 2024 unter <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/getreide-uebersicht/hafer>

Peter Kölln GmbH & Co. KGaA (o.J.). *Beta-Glucan*. Zugriff am 13. Mai 2024 unter <https://www.koelln.de/wissen-fun/lexikon/beta-glucan/#:~:text=Beta%2DGlucan%20ist%20ein%20hafertypischer,Hafer%2DBeta%2DGlucan%20ein>

Spektrum der Wissenschaft (1999). *Lexikon der Biologie: Hafer*. Zugriff am 16. Mai 2024 unter www.spektrum.de/lexikon/biologie/hafer/30153

Bilder:

<https://depositphotos.com/de/photo/oatmeal-fresh-raw-blueberry-almond-nuts-honey-breakfast-healthy-vegetarian-244002688.html>

<https://depositphotos.com/photos/haferfeld.html?offset=100&qview=144459979>