

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

## BIO-HAFER:

# EIN KLASSIKER, NICHT NUR IM MÜSLI!

Hafer enthält von allen Getreidearten das hochwertigste Eiweiß, er ist reich an essenziellen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Die enthaltenen löslichen Ballaststoffe machen ihn als Hausmittel bei Magenverstimmungen bekannt. Hafer wirkt regulierend auf den Cholesterinspiegel und verbessert die Glukosetoleranz.

Und: Hafer macht lustig und erhöht den Tatendrang. Müsli oder Porridge am Morgen – und es geht munter in den Tag!

### KULTURGESCHICHTLICHES

Hafer wurde vermutlich an verschiedenen Orten in Europa und Asien aus Unkräutern der Getreidefelder herausgezüchtet. Die Germanen schätzten den Hafer. Durch seine Vitamine und Mineralstoffe verlieh er ihnen Kraft mit der sie den Römern das Fürchten gelehrt haben sollen. Die Römer bezeichneten die Germanen deshalb auch als „Haferfresser“. Noch im Mittelalter war Hafer in Mittel- und Nordeuropa das am meisten gegessene Getreide, wurde dann allerdings von Weizen und Roggen weitgehend verdrängt.

Übrigens: Hafer ist botanisch ein Rispengras und bildet anders als die meisten anderen Getreidearten keine Ähre aus. Man unterscheidet zwischen Spelzhafer und Nackthafer. Dank seiner Widerstandsfähigkeit behauptet sich dieses Getreide auch an extremen Standorten.

### HAFER ALS HEILMITTEL

Hafer ist reich an löslichen Ballaststoffen und bildet daher beim Erhitzen Schleim aus. Dieser Haferschleim lindert Durchfall und Magenverstimmungen und fördert sanft die Verdauung. Hafer enthält höhere Mengen an Mineralstoffen und Vitaminen als die übrigen Getreidearten - besonders hervorzuheben ist der hohe Eisengehalt, aber auch Calcium, Zink, Mangan sowie Vitamin B1 und E. Hormonähnliche Wirkstoffe in Hafer wirken antriebssteigernd und stimmungsaufhellend.

### VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Hafer kommt hauptsächlich als Haferflocken oder Hafermark in den Handel. Hafermehl ist nicht backfähig, findet jedoch als nussig-kernige Beigabe zu Kuchen, Keksen, Muffins usw. viele Freunde. Tipp: Palatschinken aus Hafermehl sind besonders geschmackvoll. Ganze Körner, Schrot oder Flocken werden für Risotto, Laibchen, Suppen, Aufläufe, Müslis und Süßspeisen verwendet. Ein leichtes Rösten von Flocken, Schrot oder Körnern intensiviert das mild-nussige Aroma von Haferflocken. Weil Haferprodukte aufgrund des höheren Fettgehaltes schnell ranzig werden, sollten sie rasch verbraucht werden.

### GESUNDES FRÜHSTÜCK STATT SÜSSIGKEIT

„Frühstückscerealien“ sind besonders bei Kindern sehr beliebt. Doch was steckt in „Flakes, Loops, Pops & Co“? Sie alle enthalten vor allem Zucker und Stärke. Besonders zuckerreich sind Varianten mit Schokoladen- oder Honigüberzug. Ein Vergleich der Zutatenliste mit den Nährwertangaben zeigt zudem, dass sämtliche Vitamine künstlich zugesetzt sind. Sind Lebensmittel, die ausser Zucker und Stärke kaum natürliche Nährstoffe enthalten, gesund? Eine vollwertigere Alternative bietet jedenfalls eine Mischung aus Haferflocken mit Nüssen, frischem oder getrocknetem Obst und Naturjoghurt. Diese Kombination liefert nicht nur Energie, sondern auch natürliche Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und wertvolle Fettsäuren.

## DAS MENÜ DER WOCHE:

100 g Haferreis (geschliffene Nackthaferkörner)  
200 g Rukola  
1-2 Karotten  
3 Frühlingszwiebeln  
1 reife Mango  
150 g Mozzarella  
5 EL Olivenöl  
3 EL weißer Balsamico  
1TL Honig  
1/2 TL Dijonsenf  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Basilikum

2 Frühlingszwiebeln  
1 Stange Lauch  
1/2l Suppe  
2 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
Thymian, Majoran  
Pfeffer aus der Mühle  
3 Eier  
160 g Haferflocken  
1/2 Bund Petersilie  
Semmelbrösel  
Rapsöl

250 ml Schlagobers  
100 g fein gemahlener Hafer  
50 g Zucker  
400 g Erdbeeren  
Minze

1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
100 ml Gemüsesuppe  
60 g Haferschrot  
50 g Butter  
1-2 EL Kren, frisch gerieben  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Zitronensaft  
Kräuter, frisch gehackt

## HAFER

### Fruchtiger Salat mit Hafer und Mozzarella

(4 Portionen)

Haferreis gut abspülen, in der 1,5 fachen Menge leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten kochen und weitere 5 Minuten zugedeckt nachquellen lassen. Körner kalt abspülen. Rukola waschen. Karotten in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in dünne Spalten schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Rukola, Karotten und Zwiebel in einer Schüssel anrichten. Mit Mango und Mozzarella belegen und mit Haferreiskörnern bestreuen. Öl, Essig, und Honig gut verrühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln. Mit gezupften Basilikumblättern bestreuen.

### Haferflockenlaibchen

(4 bis 6 Portionen)

Zwiebel und Lauch ringelig schneiden und in Öl glasig anlaufen lassen. Suppe angießen, Haferflocken einkochen, würzen, und bei mittlerer Hitze 30 Minuten ausquellen lassen. Überkühlen, Eier untermischen. Die Masse ggf. mit Bröseln binden, gehackte Petersilie und Gewürze dazugeben und etwas stehen lassen. Kleine Laibchen formen, in Rapsöl beidseitig goldgelb anbraten. Dazu passen Gemüse, Kräuterjoghurt und Salat.

### Schottische Hafercreme mit Beeren

(4 Portionen)

Das Hafermehl in einer trockenen Bratpfanne unter Rühren hellbraun rösten. Auskühlen lassen. Obers halbsteif schlagen. Das geröstete Mehl und Zucker unterheben. Zuletzt die geputzten Beeren untermischen. Mit Erdbeeren und Minze garnieren. Sofort servieren.

### Zum Abendessen: Haferaufstrich

Zwiebel hacken, in Öl kurz glasig anlaufen lassen, Gemüsesuppe und Haferschrot einrühren, aufkochen, vom Herd nehmen und nachquellen lassen. Butter einrühren, abschmecken.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin  
[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)