Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 6: Der Hopfen und das liebe Bier

Artikel: Hafer bringt auf Trab
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557915

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hafer bringt auf Trab

Der Hafer zählt zum europäischen Urgetreide und war bis zum 18. Jahrhundert eine höchst wertvolle Grundnahrung gewesen, bevor er von der Kartoffel abgelöst wurde. Als Proviant für die Menschen und Kraftfutter für die Pferde war der energiereiche Hafer bei unseren Vorfahren sehr beliebt – und sollte es auch heute sein!

Der Hafer bevorzugt das nordische Klima und gedeiht heute vor allem in den nördlichen Gebieten Europas, der USA und Kanadas.

Heute verwenden wir den unbespelzten Spriesskorn- oder Nackthafer. Ganze Generationen wuchsen mit den «Haferflocken» auf und gediehen prächtig. Dies verdanken wir besonders dem hohen Eiweissgehalt mit 14% und dem Fettgehalt mit 7,5%. Der Hafer ist eine kräftespendende und für Ausdauer sorgende Getreideart, ideal als gesundes «Doping» für Sportler und Schulkinder. Er fördert die körperliche Leistungsfähigkeit, schafft besseres Durchhaltevermögen bei Belastungen und unterstützt die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen. Seine Schleimstoffe haben ihn zu einem natürlichen Heilmittel für Magen- und Darmkranke gemacht.

Die hochwertige Haferkleie mit Keim hat in den letzten Jahren die Herzen aller von zu hohem Blutcholesterin Geplagten höher schlagen lassen, denn sie ist wegen des hohen Ballaststoffgehalts cholesterinsenkend.

Viele gute Gründe also, den Hafer vermehrt auf unseren Speiseplan zu setzen! Für den Zappelphilipp ist er wegen seiner Antriebskraft schlecht geeignet. Hier empfiehlt sich Dinkel als ausgleichende Getreideart.

Haferbratlinge

Zutaten für 4 Personen:

200 ml Milch
200 g Haferflocken od. grobes -vollkornschrot
1 mittlere Zwiebel
200 g kleingeschnittenes Gemüse (z.B. Lauch)
etwas kaltgepresstes Olivenöl
2 Eier
50 g trockener Quark
Herbamare und Majoran

So wird's gemacht:

Die Milch erwärmen, das Haferschrot einstreuen, vom Herd nehmen und ausquellen lassen. Die Zwiebel kleinhacken und mit dem feingeschnittenen Gemüse in Öl andünsten und zur Hafermasse geben. Die Eier mit dem Quark dazugeben und mit Herbamare und Majoran pikant abschmecken. Die Bratlinge in Öl oder ungehärtetem Kokosfett goldgelb braten. Mit einem knackigen Salat ist das ein herrliches Gericht zum Fit- und Munterwerden.

Schnelle Hafersuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Liter Gemüsebrühe (Plantaforce)
50 g feingeschroteter Hafer
1 Eigelb
2 EL Sahne
20 g Butter
Herbamare und Muskat
frische Petersilie

So wird's gemacht:

Gemüsebrühe zusetzen, den Hafer mit dem Schneebesen einrühren und 1 Minute kochen lassen. Topf vom Feuer nehmen und noch etwas nachquellen lassen. Eigelb mit der Sahne verrühren und mit der Butter dazugeben. Mit Meersalz und Muskat abschmecken. Mit der Petersilie bestreuen.

Die Inhaltsstoffe des Hafers: 14% Eiweiss, 7,5% Fett, 61% verwertbare Kohlenhydrate, 6,7% unverwendbare Kohlenhydrate (Ballaststoffe), Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen, Vitamine: B-Gruppe und E.