

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Haferflocken



Der gesunde, kohlenhydratreiche Genuss. Haferflocken haben ein nussartiges, wohlschmeckendes Aroma und können in der Küche vielfältig eingesetzt werden. Sie gehören zu den beliebtesten Getreideflocken.

Haferflocken - Gesunder, kohlenhydratreicher Genuss

Woher kommen Haferflocken?

Haferflocken sind Getreideflocken, die aus Saat-Hafer hergestellt werden. Hafer wird in gemäßigtem Klima mit hohen Niederschlägen angebaut. Sein Anbau findet vor allem in den Mittelgebirgen, im Alpenvorland und in Küstenregionen statt. Es wird zwischen kernigen (Großblatt) und zarten (Kleinblatt) Flocken unterschieden. Kernige Flocken werden aus ganzen Haferkernen hergestellt, zarte Flocken aus kleingeschnittenen Haferkernen (Hafergrütze). Außerdem gibt es sofort lösliche Schmelzflocken, die aus gewalztem Hafermehl hergestellt werden.

Inhaltsstoffe der Haferflocken

Ein hoher Anteil an Kohlenhydraten (etwa 70%) und Eiweiß (15%) steckt in den gesunden Flocken, Zudem sind sie reich an ungesättigten **Fettsäuren**, löslichen Ballaststoffen und Glucanen, wie z.B. Lichenin, Vitaminen (B1, B6, E), Zink, Eisen und Calcium.

Aroma der Haferflocken

Haferflocken haben ein nussartiges, wohlschmeckendes Aroma und können in der Küche vielfältig eingesetzt werden – sie gehören deshalb zu den beliebtesten Getreideflocken.

Wie wirken Haferflocken?

Das im Hafer enthaltene Beta-Glucan kann den **Cholesterinspiegel** senken und wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Für diesen Effekt werden täglich sieben Esslöffel Haferflocken bzw. vier Esslöffel Haferkleie empfohlen. Für den Muskelaufbau sind Haferflocken ein gesunder Kalorienlieferant, denn das enthaltene Eiweiß unterstützt sowohl den Aufbau als auch den Schutz der Muskeln. Das enthaltene Silizium ist wichtig für Knochen, Knorpel und Gelenke, aber auch für Haut, Haare und Nägel. Darüber hinaus trägt es positiv zur Elastizität und Stabilität der Arterienwände bei. Außerdem sind Haferflocken durch die vielen Ballaststoffe gut für die Verdauung, senken das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes.

Haferflocken in der Küche.

Haferflocken sind ein fester Bestandteil vieler Müsli und eine Grundlage für das vor allem in Schottland und England beliebte „Porridge“ – in Deutschland besser bekannt als Haferschleim. Die Hafer-Schmelzflocken lösen sich beim Einrühren in der Flüssigkeit sofort auf und sind ohne Kauen trinkbar, deshalb kommen sie sowohl als Aufbaukost für Kranke als auch für Säuglinge (ab dem 5. Monat) zum Einsatz. Aber nicht nur in der süßen Küche kommen Haferflocken zum Einsatz, sie können ebenso herzhaft als Bratlinge, deftige Pfannkuchen oder als Panade eingesetzt werden. Haferflocken dienen auch als Bindemittel in Hackbällchen oder Kartoffelklößen.

Haferflocken-Tipp: Haferflocken eignen sich als Teigalternative für süße und gesunde Backwaren. Wohltuende Schonkost bei Magen- und Darmbeschwerden.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO Pikante Pfanne »Korn&Lauch«**, **GEFRO Pikante Pfanne »Pfeffersteak«**, **GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«**