

Vollkornhafergrütze



Althochdeutsch auch „gruzzi“ genannt. Der Hafer hat ein nussiges Aroma, das sehr vielseitig in der Küche eingesetzt werden kann. Außerdem ist die Grütze ein anerkanntes Heilmittel bei Entzündungen.

Vollkornhafergrütze - Gesunde Beilage mit viel Eisen

Was ist Hafergrütze?

Hafergrütze – Grütze althochdeutsch „gruzzi“ für „Grobgemahlenes“ – ist ein Trockenerzeugnis (Nährmittel) aus den geschälten und grob gebrochenen oder geschnittenen Haferkörnern. Vollkornhafergrütze wird aus dem vollen Korn des Hafers gewonnen. Hafergrütze wird in den Körnungen fein, mittel und grob hergestellt. Hafer gehört zu der Pflanzengattung der Süßgräser, das Getreide wird auch als Saat-Hafer oder Echter Hafer bezeichnet. Hafer wird in gemäßigttem Klima mit hohen Niederschlägen angebaut. Sein Anbau findet vor allem in den Mittelgebirgen, im Alpenvorland und in Küstenregionen statt. Zu den größten Produzenten gehören Russland, Kanada, Polen und Australien. Neben Hafer gibt es Grütze auch aus Gerste, Hirse, Mais, Weizen oder Roggen.

Inhaltsstoffe von Hafer:

Hafer hat einen hohen Anteil an Kohlenhydraten (etwa 55%), Eiweiß (12%), Ballaststoffen (10%), Wasser (13%) und einen für Getreide vergleichsweise hohen Gehalt an Fett (7%). Zudem ist das Getreide reich an Mineralstoffen, wie Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Zink und weist einen besonders hohen Eisengehalt auf. Darüber hinaus hat Hafer reichlich Vitamine, vor allem Vitamin B1. Als Kohlenhydrat enthält Hafer überwiegend Stärke.

Wie schmeckt Hafergrütze?

Hafer hat ein nussiges Aroma.

Gerichte mit Hafer:

Hafer kann in der Küche vielfältig eingesetzt werden, neben Hafergrütze gibt es **Haferflocken**, Haferkleie, Hafermehl und Cerealien mit Hafer. Hafergrütze wird vorwiegend als Beilage für Suppen, Eintöpfe, Breie und Wurstsorten wie Grützwurst verwendet. Hafer ist kein backfähiges Getreide und wird daher meist in Form von Hafermehl oder Haferflocken mit Weizen oder Roggen verbacken. Hafergrütze ist häufiger Bestandteil von Kinderernährung. So lässt sich beispielsweise aus Hafergrütze durch das Aufkochen mit Wasser oder Milch Haferschleim (Porridge) herstellen – genau wie bei der klassischen Variante mit Haferflocken.

Wirkung von Hafer:

Hafergrütze und Haferschleim sind anerkannte Heilmittel bei Entzündungen des Verdauungstraktes oder der Magenschleimhaut sowie bei Durchfallerkrankungen.

Vollkornhafergrütze passt zu:

Suppen, Eintöpfen, Grünkohlgerichten, Wurstsorten (Grützwurst) und schmeckt auch als Brei (Porridge).

Tip: In die fertige Vollkornhafergrütze etwas Zitronensaft, **Zimt**, geriebene Nüsse und Obst bzw. Kompott (Äpfel, Bananen, Apfelmus) geben.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«**

