

Der Hafer

Hafer
Die Alleskörner

www.alleskoerner.de

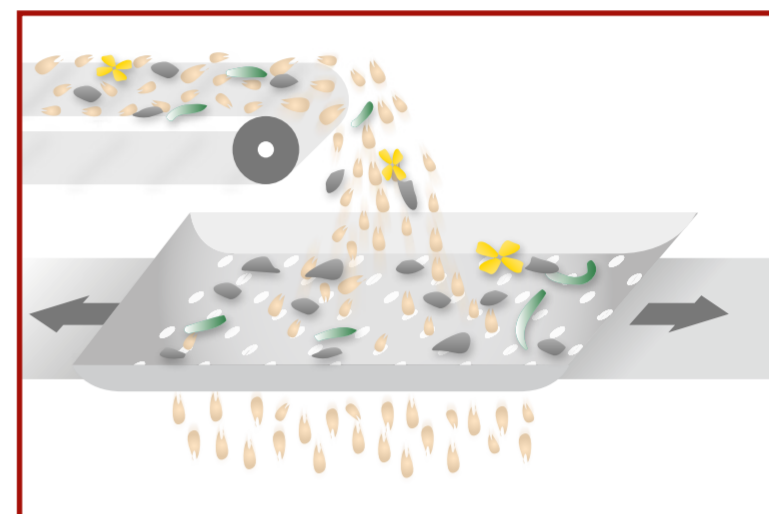
VOLLKORN

Haferflocken und viele andere Hafererzeugnisse sind Vollkornprodukte. Sie werden schonend aus allen Bestandteilen des Haferkerns hergestellt: aus Mehlkörper, Frucht- und Samenschale (Randschichten) und Keimling.

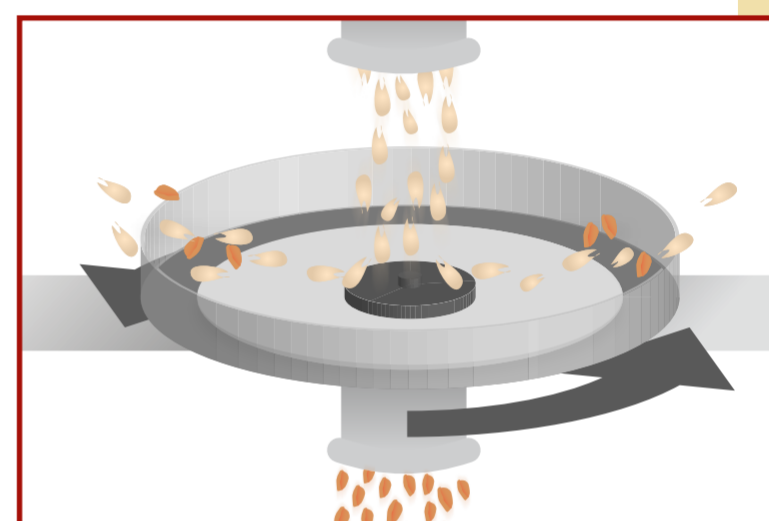
Hafer auf dem Feld

Hafer wird im Frühjahr ausgesät und ab Ende Juli geerntet. Hafer hat ein charakteristisches Aussehen, denn er besitzt Rispen, die wie kleine Glöckchen herabhängen. Die Spelze, die den Kern umgebende Schale, ist für den Menschen nicht essbar und wird daher in der Schälmühle abgenommen.

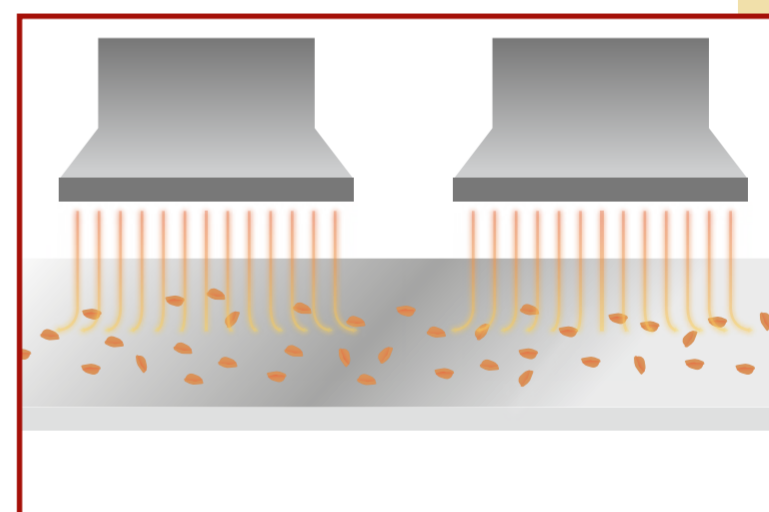
Vom Haferkorn zur Haferflocke



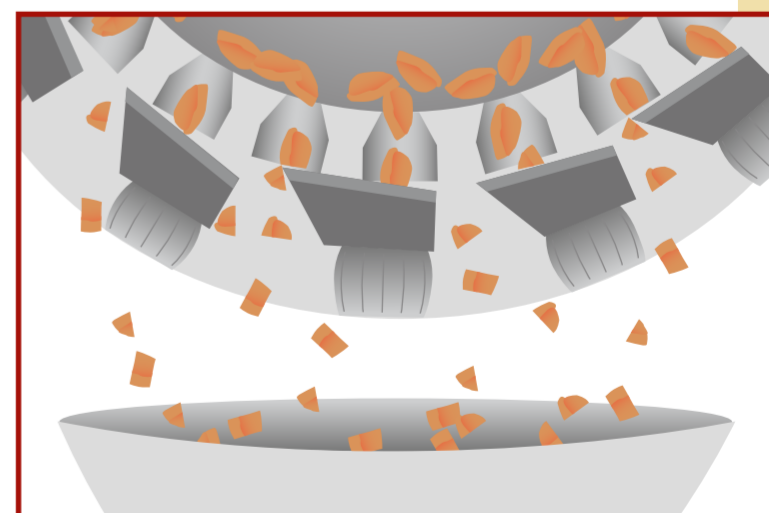
Reinigen, Sieben und Sortieren der Haferkörner.



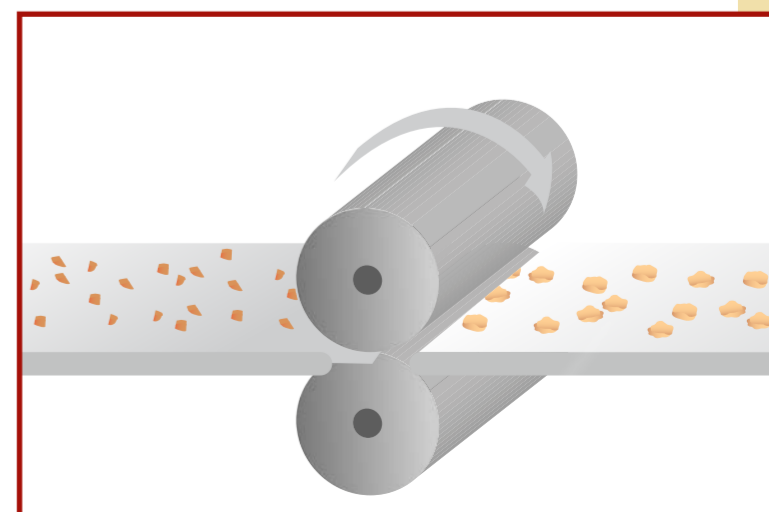
Entspelzen: Körner werden durch Zentrifugalkraft an den Rand geschleudert, durch Aufprall lösen sich die Spelzen vom Haferkern.



Darren: Haferkörner werden mit Wärme behandelt, um sie für das Flockieren vorzubereiten und längere Haltbarkeit zu ermöglichen.



Für zarte Haferflocken werden die ganzen Haferkörner in kleine Stücke, die Grütze, geschnitten.



Die Hafergrütze oder die ganzen Haferkörner werden zu zarten bzw. zu kernigen Haferflocken ausgewalzt.

Vielfalt aus dem Haferkorn

Kernige Haferflocken

Ganzer Haferkern ausgewalzt.
Verwendung: Müsli, Gebäck, Kuchen, Brot, Getreide- und Müsliriegel



Hafergrütze

Haferkern in kleine Stücke geschnitten.
Verwendung: Der Klassiker für Grünkohlgerichte und Grützwurst, wie Milchreis oder Risotto zubereitet



Zarte Haferflocken

Ausgewalzte Hafergrütze
Verwendung: Allrounder von Müsli und Porridge über Riegel, Backwaren und Süßspeisen bis zu Hackbällchen, Aufläufen u. v. m.



Lösliche Haferflocken

Hafermehl über besonderes Verfahren zu hauchdünnen Flocken gewalzt. Lösen sich in Flüssigkeit auf.
Verwendung: Shakes, Dips, Suppen, Fleisch- / Gemüseklößchen, Desserts, Kleinkindnahrung



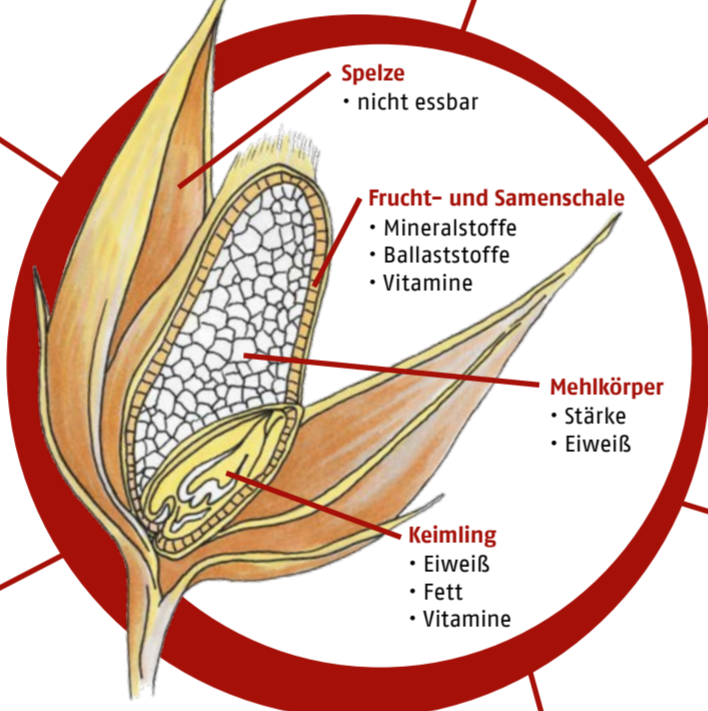
Haferkleie in Grießform

Vorrangig Randschichten und Keimling grob gemahlen.
Verwendung: Müsli, Porridge, warme Süßspeisen, Pfannkuchen, Gebäck, Muffins, Kuchen, Desserts



Lösliche Haferkleieflocken

Über ein besonderes Verfahren aus gemahlenem Haferkleie-Grieß hergestellt.
Verwendung: Müsli, Porridge, warme Süßspeisen, Pfannkuchen, Gebäck, Muffins, Kuchen, Desserts



WICHTIGE NÄHRSTOFFE*

13,5% hochwertige pflanzliche Proteine | 5,3% ungesättigte Fettsäuren | 10% Ballaststoffe (darunter 4,5% Beta-Glucan)
Empfohlen: 3 g Beta-Glucan pro Tag! Z. B. über:
4 EL Haferflocken
+ 2 EL Haferkleie.

HAFER IN DER ERNÄHRUNG

Mit seinem hochwertigen Nährstoffprofil trägt Hafer zur Gesunderhaltung des Körpers bei. Er unterstützt die Regulierung von Cholesterin, Blutzucker und Insulin und fördert damit ein gesundes Körpergewicht. Hafer ist in vielen Speisen und Snacks einsetzbar und damit ein idealer Baustein in der täglichen Ernährung!

*bezogen auf 100g Haferflocken

© photocrew/fotolia

