

Nachhaltig loslassen

Hafer

Es gibt den Spelzhafer und den Nackthafer.

Der **Spelzhafer** wird während der Verarbeitung erhitzt, damit sich die Schale entfernen lässt.

Das ist für die Lebensmittelindustrie von Vorteil, da der Hafer und die Haferflocken sehr lange haltbar sind. Durch das Erhitzen ist der Hafer für unsere Zwecke nicht geeignet.

Der **Nackthafer** muss nicht erhitzt werden und ist daher auch **keimfähig**. Haferflocken aus Nackthafer sind nur max. 6 Wochen haltbar.

Hafer wird als Glutenfrei eingestuft, wird jedoch sauer Verstoffwechselt.

Welche Vorteile bringt der Keimvorgang:

Durch den Keimvorgang wird der Hafer **basisch** verstoffwechselt.

Durch das Keimen wird Phytinsäure abgebaut. Diese Säure bindet die in Haferflocken enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink. Dadurch kann der Körper diese Stoffe nur schwer aufnehmen.

Nach dem Keimen sind die Mineralstoffe besser verfügbar. Das ist ein großer Vorteil, u.a. bei Osteoporose.

Gekeimter Hafer ist leichter zu verdauen und besser für Magen und Darm.

Und so funktioniert es:

Hafer über Nacht in Wasser einweichen.

Am Morgen gründlich spülen und in ein Sieb oder Keimglas geben.

Täglich morgens und abends mit Wasser spülen.

Bereits nach 2-3 Tagen ist der Hafer gekeimt und kann verwendet werden.

Wichtig: Nackthafer ist ein Lichtkeimer. Nach dem Einweichen oder Spülen das Sieb in eine Schüssel geben und in einen hellen Raum stellen. Aber bitte nicht in die direkte Sonne.
Die beste Keimtemperatur ist bei 18 - 20 Grad.

