

## Powerfood – Hafer

Unser Hafer ist ein einzigartiges Konzentrat an Nähr- und Heilstoffen und er gibt uns Wärme und Energie wie kaum eine andere Nahrung. Er wäre für uns im Norden das wertvollste Getreide. Aber leider wandert der grösste Teil der Haferproduktion, noch immer in die Futtertröge. Bei aller Liebe für das Vieh, aber das haben wir Menschen eigentlich nicht verdient. Denn Hafer hat schon viele Herz- Zucker- und Darmkranke als nährnde Diät-speise wieder gesünder gemacht.

Findige Geschäftsleute in den USA nutzen dies seit längerem, Haferkleie ist in den USA ein „Supergeschäft“! Haferkleie ist gut gegen viele Zipperlein, besonders gepriesen wird sie als Mittel zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte. In den USA gibt es hunderte von Erzeugnissen mit Haferkleie, die als gewinnbringender Functional Food verkauft werden.

Aber statt teure isolierte Haferkleie als Diätzusatz zu verwenden würde man besser jeden Morgen mit einem schmackhaften Bircher Muesli den Tag beginnen. Gesundheit und Genuss liegen so nahe beieinander.

Schon bei den Germanen und Kelten war Hafer das wichtigste Getreide schlechthin. Neidvoll blickten die Römer damals auf die germanischen Bärenkräfte, welche man dem Hafer zuschrieb, so wurden die Germanen dann verächtlich „Haferfresser“ genannt und Gelehrte regten sich sogar darüber auf, dass die Blonden im Norden das gleiche Zeug ässen wie ihre Pferde.

Viele Überlieferungen berichten von der geistig und körperlich belebenden Wirkung des Hafers. Die grossen Ärzte im alten Griechenland verschrieben den Hafer als Volksmedizin. Aber auch Schweizer Bergbäuerinnen stampften zur täglichen Nahrung frischen Hafer und kochten ihn zu Brei. Diese Frauen, so berichtete ein zeitgenössischer Pater, waren so kräftig und seelisch sehr stark, sie brachten ihre Kinder meist alleine auf die Welt und arbeiteten hart.

Fast 2000 Jahre war der Hafer in Nordeuropa das Hauptnahrungsmittel der meist ärmeren Menschen, denn Hafer war auch das billigste Getreide. Leider wurde der kraftspendende Hafer dann von der Kartoffel verdrängt.

Pfarrer Kneipp und auch Bircher Benner, beide kannten den grossen Wert des Hafers in der Gesundheitsvorsorge. Sie wussten, dass Hafer vital und lebensfroh macht und das ein Abendtee aus grünem Haferstroh, nervöse Menschen beruhigt und den Schlaf fördert.

Heute schätzt auch die Naturheilkunde den Hafer aufgrund der inzwischen bekannten wertvollen Inhaltsstoffen. Er enthält jede Menge an Biostoffen, darunter auch namhafte die als krebshemmenden bekannt sind.

Er hat mehr Eiweiss, Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan, Silizium und Zink als alle anderen Getreide, etwas von dem so mancher gestresste Durchschnittsschweizer heute zu wenig hat.