

Haferkleie, bio kbA - natürliche Ballaststoffe für Ihre Verdauung

Bio-Haferkleie – Kleie 100 % Natur – reich an Ballaststoffen & Proteinen – enthält natürliche Beta-Glucane

100 % naturreine Haferkleie aus kontrolliert biologischem Anbau, grob gemahlen und reich an Ballaststoffen, pflanzlichem Eiweiß sowie Mikronährstoffen. Haferkleie ist die zu Flocken verarbeitete Randschicht des Haferkorns, an welcher der wertvolle Keimling haftet. So enthält Kleie die nährstoffreichsten Bestandteile des Haferkorns. Obwohl Haferkleie nur ca. 30 % des Haferkorns ausmacht, stecken in ihr 50 % mehr wertvolle Ballaststoffe als in Haferflocken. Aufgrund des Ballaststoffgehalts und dem hohen Gehalt an Beta-Glucanen ist Haferkleie aus gesundheitlicher Sicht ein besonders wertvolles Naturprodukt. Im Hafer sind zudem sehr viele essentielle Aminosäuren (Leucin, Isoleucin und Lysin) sowie Mineralstoffe und Spurenelemente (Eisen, Zink, Vitamin B1 und Phosphor) enthalten. Haferkleie ist vielseitig verwendbar und schmeckt im Müsli, als Porridge, zu Smoothies, in Shakes oder Gebäck.

Bio-Haferkleie mit natürlichen Beta-Glucanen

Vorteile unserer Haferkleie einen Blick

- 100 % natürliche Hafer-Kleie
- mit Randschichten und Keim des Haferkorns
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- ballaststoffreich
- Quelle für pflanzliche Proteine
- reich an Mineralien und Spurenelementen
- enthält viel Beta-Glucan
- zur Aufrechterhaltung eines normalen Blut-Cholesterinspiegels
- vielseitig verwendbar
- vegan

Haferkleie und ihr hoher Anteil an Beta Glucanen

Dank hohem Gehalt an Beta-Glucan hat der Verzehr von Haferkleie positive Effekte auf Cholesterin- und Blutzuckerspiegel sowie die Verdauung. Insgesamt sind für einen positiven Effekt 3 g Hafer-Beta-Glucan pro Tag erforderlich. 3 g Beta-Glucan können mit einer Portion von 40g Haferkleie (= 4 EL) aufgenommen werden. Die Aufnahme von Beta-Glucanen trägt in dieser Menge und als Bestandteil einer Mahlzeit dazu bei, einen normalen Cholesterinspiegel im Blut aufrechtzuerhalten. Die Fähigkeit des Hafer-Beta-Glucans, Gallensäuren zu binden, führt zur Ausscheidung von Cholesterin, welches nachgewiesenermaßen zu einem gesunden Cholesterinspiegel führt. Denn ein zu hoher LDL-Cholesterinwert ist ein wichtiger Risikofaktor für koronare Herzerkrankungen. Außerdem helfen Beta-Glucane dabei, den Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigen zu lassen. Hafer Beta-Glucane haben im Magen und im Dünndarm eine zähflüssige Konsistenz, welche eine verlangsamte Resorption von einfachen Kohlenhydraten zur Folge hat. Dies führt zu einem gesundheitlich vorteilhaften, langsamen und zeitverzögerten Anstieg des Blutzuckerspiegels. Zudem führen Haferkorn-Ballaststoffe zu einer Erhöhung des Stuhlvolumens. Haferkleie hat mit 8,1 g auf 100 g einen fast doppelt so hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen (Beta-Glucan) als Haferflocken!

Botanische Informationen zum Hafer

Hafer (*Avena sativa*) ist eine der bekanntesten und beliebtesten

kultivierten Getreidesorten. Andere Bezeichnungen für die Pflanze sind Saathafer, Haber, Biwen und Flöder. Das einjährige, krautige Gewächs gehört zur Pflanzenfamilie der Süßgräser bzw. Rispengräser und wächst in lockeren Büscheln heran. Am oberen Ende der etwa 0,5 – 1 Meter hohen Stängel sitzen die kleinen Blüten, aus denen sich mit der Zeit die Haferkörner bilden. Im Gegensatz zu anderem Getreide wie Weizen, Roggen oder Dinkel bilden sich die Körner nicht in einer Ähre, sondern in einer mehrfach verzweigten Rispe. Bei der Rispe handelt es sich um den Blütenstand des Hafers. Sie sind erntereif, wenn die feinen, das Korn umgebenden Blättchen vertrocknet sind. Die Körner selbst sind spindelförmig und von harten Spelzen umgeben. Diese müssen nach der Ernte entfernt (= entspelzt) werden. Aus den ballaststoffreichen äußeren Schichten des Korns entsteht die Haferkleie.

Haferpflanze für Bio-Haferkleie

Herkunft und Tradition von Haferkörnern und Kleie

Ursprünglich stammt Hafer aus der Region um Nordafrika, dem Mittelmeerraum sowie Vorderasien. Mittlerweile hat er sich in den gemäßigten Zonen nahezu weltweit ausgebreitet, insbesondere in Europa und Nordamerika. Im Gegensatz zu vielen anderen Getreidesorten wurde der Hafer lange Zeit nicht gezüchtet, sodass es sich um eine relativ ursprüngliche Getreidesorte handelt. Hafer wird auch gerne als energiespendendes Tierfutter genutzt. Das Sprichwort 'vom Hafer gestochen' wird deshalb gerne angewendet, wenn jemand von großem Tatendrang oder Übermut geprägt ist. Übrigens wurde Hafer im Jahr 2017 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

Anbau & Ernte von Hafer und Verarbeitung von Haferkleie

Der für unsere Kleie verwendete Hafer stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und ist ein reines Naturprodukt. Hafer ist sehr widerstandsfähig und wächst auch auf kargen Böden. Als Sommergetreide ist er jedoch sehr frostempfindlich. Die Aussaat erfolgt je nach Witterung im Laufe des Frühjahrs, meistens Ende März. Die Blütezeit erstreckt sich von Juni bis August. Die Ernte erfolgt in der Regel von Ende Juli über den August bis Anfang September. An der goldgelben Färbung der Haferpflanze lässt sich ihre Erntereife erkennen. Hafer ist weniger ertragsreich als andere Getreidesorten. Die Ernte erfolgt maschinell mit speziellen Erntemaschinen. Wenn die Ernte abgeschlossen ist, wird unsere Bio Kleie entspelzt und anschließend zur Getreidemühle gebracht. In der Mühle wird die Haferkleie aus den ganzen Haferkernen hergestellt, indem diese grob gemahlen werden. Kleie besteht nur aus der Aleronschicht, den Randschichten und dem Keim des Haferkorns. Der Großteil des Mehlkörpers wird entfernt.

Verwendungshinweise für natürliche Haferkleie

Haferkleie kann in die tägliche, gesundheitsbewusste Ernährung vielseitig integriert werden. Sie schmeckt lecker und hat eine angenehme Konsistenz. Sehr gut für die Verwendung in Müsli, Frischkornbrei, Joghurt und Desserts. Aber auch eine tolle Zutat für Backwaren wie Kuchen, Muffins, Müsliriegel oder Brot. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts von Haferkleie sollten Sie immer darauf achten, gleichzeitig genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wie bei anderer ballaststoffreicher Kost kann es sonst zu Verstopfungen kommen. Auch für Getränke kann Haferkleie verwendet werden, zum Beispiel verleiht sie Smoothies, Shakes oder Buttermilch den extra Energiekick. Man kann daraus auch sehr gut vollwertige Snacks herstellen, zum Beispiel Müsliriegel, Energieballs und Co. Haferkleie ist aufgrund ihres Gehalts an Pflanzeninhaltsstoffen vor allem bei Sportlern und Geistesarbeitern beliebt. Extra Tipp: Auch Suppen und Soßen lassen sich problemlos damit andicken.

Allgemeine Hinweise zur Haferkleie

Zutaten: 100 % Bio Haferkleie.

Inhalt: 1 kg (1000 Gramm)

Lagerung: Gut verschlossen im Küchenschrank verstauen.

Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate.

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Haferkleie, bio kbA - natürliche Ballaststoffe für Ihre Verdauung"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1491 kj
Brennwert kcal	355 kcal
Fett	8.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.6 g
Kohlenhydrate	48 g
davon Zucker	1.8 g
Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	17 g
Salz	0.01 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
-------------------------	----