

## **Nahrhaft und klimafreundlich: Hafer statt Reis**

Durch die Methanausdünstungen beim Anbau und der weiten Reise wird für die Produktion von einem Kilo Reis 3 kg CO<sub>2</sub> ausgestoßen, für die Produktion von einem Kilo Hafer nur ein Achtel davon, also 0,36 kg CO<sub>2</sub>. Zudem Hafer schmeckt von den Getreidesorten am besten, hat einen höheren Gehalt an Proteinen, Fett, Zink, Eisen, B1 und B6 Fett als Weizen, Roggen oder Gerste und wächst auch auf kargen Böden. In Reis hingegen ist kaum Eiweiß. Kochen und verwenden kann man Hafer wie Reis. Hafer der 1,5 – 2-fachen Menge Wasser und etwas Salz 20 – 25 Minuten garen und etwas nachquellen lassen. Vorheriges Einweichen verkürzt die Garzeit. Dazu passt zum Beispiel Linsengemüse mit Pfefferminz-Joghurt-Dipp und Salat.