Echter Hafer

avena sativa

Saat-Hafer, Echter Hafer, oats (eng.), avoine (franz.), avena (ital., span.), yulaf (türk.)

Kategorie

Getreide, Süßgräser (poaceae)

Beschreibung

avena sativa

Haferflocken

Saat-Hafer oder Echter Hafer (Avena sativa) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Hafer (Avena) innerhalb der Familie der Süßgräser (Poaceae). Sie wird als Getreide genutzt.Saat-Hafer ist eine einjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 0,6 bis 1,5 Meter erreicht. Die Halme sind aufrecht oder gekniet-aufsteigend, glatt und kahl und haben 4 bis 8 Knoten. Die Ligula ist eine 3 bis 5 Millimeter langer häutiger Saum. Die Blattspreiten sind 5 bis 15 (bis 20) Millimeter breit und werden bis 45 Zentimeter lang.Dieses Rispengras hat einen 15 bis 30 Zentimeter langen, allseitswendigen rispigen Blütenstand, der zum Teil wiederum verzweigte Rispen trägt, die sich sanft nach unten neigen. Am oberen Ende tragen die Rispen Ährchen mit zwei bis drei Blüten, von denen meist nur zwei fruchtbar sind. Die Ährchenachse zerfällt bei der Reife nicht. Die Ährchen sind anfangs aufrecht, später überhängend. Die Hüllspelzen sind bei einer Länge von 20 bis 30 Millimetern untereinander fast gleich, sieben- bis neunnervig, lanzettlich, dünnhäutig mit breiten, weißlich durchsichtigen Rändern. Die Deckspelzen sind siebennervig, 12 bis 24 Millimeter lang, am oberen Ende eingekerbt mit zwei kurzen, spitzen Seitenlappen und auf dem Rücken in der Mitte begrannt oder unbegrannt. Die Vorspelzen sind 10 bis 20 Millimeter lang und auf den Kielen kurz und dicht bewimpert. Die Staubblätter sind 2,5 bis 4 Millimeter lang. Die spindelförmigen Körner sind bei der Reife mit der kurzbegrannten Deckspelze und der Vorspelze fest verwachsen. Die Spelzen umgeben das eigentliche Korn.

Nährwerte von Hafer pro 100 g

Kalorien	336 g
Eiweiß	11,7 g
Fett	7,1 g
Kohlenhydrate	55,7 g
Ballaststoffe	9,7 g

Herkunft

Der Hafer soll ursprünglich im Irak und Iran vorkommen. Sonst wird er weltweit angebaut. Hafer

gedeiht am besten bei gemäßigtem Klima mit hohen Niederschlägen. Er wird in den Mittelgebirgen, im Alpenvorland und in den Küstenregionen angebaut. In den Alpen wird er bis zu einer Höhenlage von 1700 Metern angebaut. Seine Ansprüche an den Boden sind gering. Hafer wird als Sommergetreide angebaut und ab Mitte August geerntet. Unter den Getreidearten gilt Hafer als »Gesundungsfrucht«, da sich viele Getreideschädlinge in ihm nicht vermehren.

Aroma

Hafer hat einen milden, leicht süßlichen und nussigen Geschmack. In seiner rohen Form ist das Aroma eher dezent und erdig, während das Rösten dem Hafer eine zusätzliche, leicht karamellisierte Note verleiht - fast so, als würde man an frisch gebackenem Brot riechen. Beim Kochen, zum Beispiel als Haferbrei oder Porridge, wird die Textur weich und cremig, sodass sich der natürliche Geschmack ideal mit Früchten, Nüssen oder Gewürzen verbinden lässt. Die Geschmacksintensität lässt sich so durch Zubereitungsart und weitere Zutaten wunderbar variieren.

Interessanterweise ist der milde und vielseitige Charakter des Hafers genau das, was ihn zu einer beliebten Basis in der Ernährung macht - er bietet einerseits eine subtile Geschmacksebene und erlaubt es andererseits, mit vielfältigen Aromen zu experimentieren.

Verwendung

In Deutschland wird heute der Großteil der Ernte als Tierfutter verwendet. Hafer wird aufgrund von veränderten Konsumgewohnheiten auch wieder vermehrt in der menschlichen Ernährung verwendet. Die veränderten Konsumgewohnheiten mit der Ausrichtung auf menschliche Ernährung rückt den Fokus wieder auf Mykotoxinbelastungen im Ernteprodukt. Beispielsweise Mutterkorn mit seinen hochgradig giftigen und schwangerschaftsgefährdenden Toxinen muss wieder vermehrt beachtet werden, ist jedoch keine typische Erscheinung bei Hafer.

Produkte des Hafers sind Stroh, Hafergrütze, Haferflocken, Haferkleie, Hafermilch, Hafermehl (regional und älter auch »Habermehl« genannt), »Cerealien« mit Hafer, verschiedene Extrakte für die Medizin und Furfural, eine Chemikalie, die aus den Spelzen gewonnen wird.

Hafermehl kann infolge des geringen Kleberanteils (Gluten) nur eingeschränkt zur Herstellung von Brot verwendet werden, ist jedoch für die glutenfreie Ernährung bei Zöliakie bedingt geeignet. Ein Haferanteil von 20 bis 30 Prozent im Brot ist möglich. In einigen Regionen wird aus Hafer Whiskey hergestellt. Im Mittelalter war Haferbier ein beliebtes Getränk. Als Futtermittel wird Hafer an Pferde, Rinder oder Geflügel verfüttert. Der hohe Rohfaseranteil macht die Körner als Schweinefutter ungeeignet.

Einkauf / Aufbewahrung

Beim Einkauf von Hafer sollten Sie vor allem auf die Qualität achten. Da konventionell angebauter Hafer häufig Rückstände von Pestiziden aufweisen kann, empfiehlt es sich, Hafer in Bio-Qualität zu wählen. Bio-zertifizierte Produkte garantieren häufig, dass der Hafer ohne den Einsatz schädlicher Chemikalien angebaut wurde und somit ein reineres Nahrungsmittel darstellt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Grad der Verarbeitung. Im Handel finden Sie vor allem zwei Varianten:

- Geschälter (entspelzter) Hafer: Dieser wurde bereits erhitzt, wodurch er nicht mehr keimfähig ist. Solcher Hafer eignet sich bestens für die Zubereitung von warmem Porridge, verliert aber teilweise seine natürlichen Enzyme und Keimfähigkeit.

- Nackthafer (Rohkostqualität): Dieser wurde nicht erhitzt und behält so seine Keimfähigkeit sowie einen hohen Anteil an Nährstoffen. Diese Variante ist ideal, wenn Sie beispielsweise Frischkornbrei zubereiten oder den Hafer für Keimungsversuche nutzen möchten.

Die Wahl der Haferart richtet sich also vor allem danach, wie Sie den Hafer später verwenden wollen. Neben der Verarbeitung sollten Sie auch auf das Verpackungsdatum und Hinweise zur Lagerung achten. Ganze Haferkörner halten sich länger, wenn sie trocken, luftdicht und an einem kühlen, lichtgeschützten Ort gelagert werden. Bereits verarbeitete Produkte wie Haferflocken oder -kleie sollten möglichst frisch verwendet werden, um ihre Inhaltsstoffe bestmöglich zu erhalten.

Diese Details können einen bedeutenden Einfluss auf Geschmack und Nährstoffgehalt haben,

sodass es sich lohnt, die Produktbeschreibungen und Kundenbewertungen genauer zu studieren. Es ist auch hilfreich, sich mit den Unterschieden zwischen den Haferarten vertraut zu machen, um gezielt das Produkt zu wählen, das deinem kulinarischen oder ernährungsbezogenen Vorhaben am besten entspricht.

Ersatz

Wenn Sie Hafer, oft in Form von Haferflocken, ersetzen möchten, gibt es zahlreiche Alternativen, die je nach Anwendung und Ernährungsbedürfnissen in Betracht kommen. Die richtige Wahl hängt vor allem davon ab, wofür Sie den Hafer nutzen möchten, sei es für ein cremiges Porridge, ein knuspriges Müsli oder als Bindemittel beim Backen.
Hier sind einige der gängigsten Alternativen:

- Dinkelflocken: Diese haben eine vergleichbare Konsistenz wie Haferflocken und eignen sich sehr gut für Porridge oder Müsli. Allerdings haben sie einen etwas herberen Geschmack und enthalten Gluten, was bei Unverträglichkeiten zu beachten ist.

- Reisflocken: Mit ihrem neutralen Geschmack und der glutenfreien Natur sind Reisflocken eine hervorragende Option, wenn Sie auf Gluten verzichten möchten. Sie lassen sich vielseitig einsetzen, ob als Frühstücksbrei oder in Backwaren.

- Hirseflocken: Diese bieten einen milden, leicht nussigen Geschmack und sind ebenfalls glutenfrei. Sie eignen sich perfekt für leichte Frühstücksgerichte und Müslimischungen.

- Kamutflocken: Kamut, ein altes Weizenkorn, wird zu Flocken verarbeitet, die eine ähnliche Textur besitzen wie Hafer, jedoch einen intensiveren, nussigen Geschmack bieten. Auch hier ist Gluten enthalten.

- Sojaflocken: Hergestellt aus ganzen Sojabohnen, bieten sie einen kräftigeren Geschmack und einen hohen Proteingehalt. Sie können Hafer in Rezepten ersetzen, wenn Sie den Nährwert bereichern möchten.

- Lupinenflocken: Diese Alternative überrascht mit einem eigenen, markanten Geschmack und eignen sich gut, wenn Sie Abwechslung in deine Gerichte bringen möchten.

- Quinoa (insbesondere in Flockenform): Als echtes Superfood ist Quinoa glutenfrei, reich an Proteinen und liefert einen leicht nussigen Geschmack, ideal, wenn Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten müssen.

- Hafermehl: Wenn es vor allem ums Backen geht, kann Hafermehl den Einsatz von Haferflocken ersetzen, da es für die gewünschte Textur und Bindung sorgt.

Jede dieser Alternativen hat ihre eigenen Vorzüge. Falls Sie beispielsweise glutenfrei leben möchten, bieten sich vor allem Reis-, Hirse- oder Quinoaflocken an. Wenn hingegen die Konsistenz und ein nussiger Geschmack wichtig sind, können Dinkel- oder Kamutflocken die perfekte Wahl sein.

Gesundheit

Ernährungsphysiologisch ist Hafer die hochwertigste Getreideart, die in Mitteleuropa angebaut wird. Die Haferkörner werden lediglich entspelzt, d. h. die äußere für den Menschen unverdauliche Hülle wird entfernt. Der übrigbleibende Haferkern wird nicht geschält, d. h. die äußeren Randschichten, Frucht- und Samenschale, sowie der Keimling bleiben erhalten. Es handelt sich also um ein Vollkornprodukt. In diesen Bestandteilen des Haferkerns stecken Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Es gibt eine Vielfalt an Erzeugnissen aus Hafer für die menschliche Ernährung: von Hafergrütze über Haferflocken und Haferspeisekleie bis hin zu Hafermehl, Cerealien und Getränken.

Geschichte

Wild-Hafer wurde als Ackerunkraut nach Mitteleuropa eingeschleppt. Besonders bei frühen Funden ist die Trennung von wildem und domestizierten Hafer nicht immer einfach. Werden nur einzelne Körner gefunden, kann es sich um eine spätere Verunreinigung handeln. Um etwa 5000 v. Chr. sind die ältesten Nutzungsnachweise von Hafer in Polen und der nördlichen Schwarzmeerregion zu finden. In den vorgeschichtlichen Getreidefunden taucht Hafer nie in

Reinform, sondern immer als Beimengung auf. Dies lässt den Schluss zu, dass Hafer zunächst als Beigras auf Gersten- und Weizenfeldern wuchs. Er wird daher zu den sekundären Kulturpflanzen gezählt. Die ersten Nutzungsbelege in Mitteleuropa stammen von 2400 v. Chr. Der früheste Nachweis für Haferanbau stammt aus bronzezeitlichen Pfahlbausiedlungen in der Schweiz. Im nördlichen Mitteleuropa war Hafer zu Beginn der Eisenzeit noch seltener als Gerste und Weizen. Auch die Germanen schätzten den Hafer. Bis ins Mittelalter war der Haferanbau auf das Gebiet nördlich des Mains beschränkt. Ab dem Hochmittelalter ist Hafer in Mittelgebirgslagen eine bedeutende Feldfrucht, die erst durch die Einführung der Kartoffel ihre Stellung verlor. Die Bedeutung des Hafers wird auch darin deutlich, dass er in deutschen Familiennamen vorkommt, z. B. Haferkamp (= Hafer-Feld).
Bis in die Neuzeit wurde Hafer in klimatisch wenig günstigen Gegenden Deutschlands häufig angebaut, da er bei ungünstigen Witterungsbedingungen (Staunässe, Trockenheit, mangelnde Bodenqualität) und schlechter Nährstoffversorgung stabilere Erträge liefert als zum Beispiel Sommergerste. Noch 1939 rangierte Hafer in der weltweiten Bedeutung nach Weizen und Mais an dritter Stelle der Getreidearten. Nach dem Zweiten Weltkrieg ist der Anbau zurückgegangen, zum Teil wegen der Motorisierung, die Zugpferde (als Haferkonsumenten) mehr und mehr überflüssig machte und damit die Nachfrage senkte. In Deutschland war Hafer bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts nach Roggen die wichtigste Getreideart. Heute ist der Haferanbau in Deutschland gegenüber den anderen Getreidearten von untergeordneter Bedeutung. In den letzten Jahrzehnten nahm die Produktion wieder zu, da der Pferdesport an Popularität gewonnen hat.

Mythologie

Hafer (Avena sativa) taucht in der klassischen Mythologie, wie man sie etwa aus der griechischen, römischen oder nordeuropäischen Götterwelt kennt, nicht in demselben aufsehenerregenden Maße auf wie andere Getreidearten (zum Beispiel Weizen oder Gerste). Dennoch weist die Geschichte des Hafers durchaus auf symbolische und mythologisch anmutende Bezüge hin, die vor allem im Volksglauben und in mittelalterlichen Überlieferungen belegt sind.
Zum Beispiel wird in einigen mittelalterlichen Quellen darauf hingewiesen, dass Haferkörner als Fruchtbarkeitsymbole galten. Diese symbolische Bedeutung steht in engem Zusammenhang mit der Rolle des Hafers in der Landwirtschaft und Viehzucht, da er gerade in kälteren, feuchteren Regionen Mitteleuropas oft als erster und robuster Kulturträger eingesetzt wurde. Die robuste Natur und schnelle Wachstumsfähigkeit des Hafers wurden als Zeichen von Lebenskraft und Fruchtbarkeit gedeutet - Eigenschaften, die in vielen mythologischen Erzählungen eine zentrale Rolle spielen.
Ein weiterer interessanter Aspekt ist die Etymologie des Namens »Avena«. Bereits auf alten Sprachstufen, wie etwa im Sanskrit, findet sich eine Bezeichnung, die mit »Schaf« oder »Schafgras« in Verbindung gebracht wird. Diese Verbindung zu Vieh, und damit zu Fruchtbarkeits- und Wohlstandssymbolen, könnte dazu beigetragen haben, dass Hafer in gewissen Kulturkreisen eine zusätzliche mystische Komponente erhielt, selbst wenn er nicht im Zentrum großer mythologischer Erzählungen stand.
Auch die überlieferten Schriften mittelalterlicher Denker zeigen, dass Hafer nicht nur als nahrhafte, sondern auch als gesundheitsfördernde Pflanze betrachtet wurde. Figuren wie Hildegard von Bingen beschrieben ihn als kräftefördernd und belebend. Obwohl diese Darstellungen vor allem medizinisch-mystische Züge tragen, finden sie eine Parallele in der Symbolik der Natur, in der alles Lebendige, eben auch Getreide, mit einer inneren, oft als göttlich interpretierten Lebenskraft verbunden ist.
Zusammengefasst kann man sagen, dass Hafer in der direkten Mythologie nicht so prominent vertreten ist wie andere Kulturengetreide, aber in den Bereichen Volksglauben, Symbolik und der mittelalterlichen Naturweisheit durchaus mythische Bedeutungen, insbesondere in Bezug auf Fruchtbarkeit, Vitalität und Gesundheit zugeschrieben wurden.