

1. Getreide

1.5. Hafer

Selbst Menschen, die in der Getreidebestimmung wenig geschult sind, erkennen Hafer meist problemlos, denn das Getreide ist an seiner verzweigten Rispe leicht zu identifizieren. In Deutschland findet man jedoch immer seltener Hafer auf den Feldern. Dies liegt zum einen an den vergleichsweise niedrigen Erträgen und zum anderen daran, dass immer weniger Pferde mit Hafer gefüttert werden. Dabei hätte Hafer eine weitaus größere Beachtung verdient, ist er doch das gesündeste Getreide, das in Mitteleuropa wächst.

Herkunft

Hafer gedeiht in kühlen, gemäßigten Gebieten und benötigt eine gleichmäßige Wasserzufuhr. Er kommt auch mit ungünstigen Verhältnissen, wie Staunässe oder Nährstoffarmut zurecht. Die Kultivierung dieses Getreides begann bei den Germanen und Kelten in der Bronzezeit um 2000 v. Chr. Züchterisch wurde dieses Getreide nur wenig bearbeitet.

Der Hafer für die SPIELBERGER Hafer-Produkte wird vor allem von Demeter-Landwirten der Erzeugergemeinschaft Unterland und Kraichgau in Baden-Württemberg angebaut. Mit einigen der Landwirte arbeitet die Mühle bereits seit 50 Jahren zusammen. Für die bio-dynamisch arbeitenden Erzeuger spielt Hafer eine wichtige Rolle in der Fruchtfolge, denn viele Getreideschädlinge können sich in ihm nicht vermehren. In guten Erntejahren ist es jedoch manchmal nicht einfach hierfür einen Abnehmer zu finden. In diesen Fällen nimmt die Spielberger-Mühle die gesamte Ernte ab und vermarktet sie.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Hafer besitzt viele wertvolle Inhaltsstoffe, darunter ca. 12% Eiweiß, 7% Ballaststoffe und 63% Kohlenhydrate. Mit etwa 5-7% liegt der Fettanteil im Hafer besonders hoch - und hier insbesondere der Anteil an der wertvollen mehrfach ungesättigten Linolsäure. Mit

2,9% ist auch der Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen außergewöhnlich. Insbesondere hinsichtlich des Eisengehalts kann Hafer mit Fleisch mithalten. Hinzu kommen Kieselsäure, Zink, Folsäure, Phytosterine, Alkaloide, Provitamin A sowie die Vitamine B1, B2 und B6.

Schon unsere Vorfahren kannten den Haferbrei als Heilmittel bei Magen-Darmerkrankungen. Die heilende Wirkung des Hafers ist auf eine Schutzschicht zurückzuführen, die sich aus den Bestandteilen des Hafers (v. a. den Ballaststoffen) bildet und die entzündete Magen- und Darmschleimhaut vor aggressiver Magensäure schützt. Darüber hinaus kennt die Homöopathie zahlreiche positive Wirkungen des Hafers, z.B. auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel sowie womöglich sogar auf den Blutdruck. Außerdem hat sich gezeigt, dass das Getreide müde Kinder wach macht und nervenstärkend wirkt.

Verwendung/Verarbeitung

Hafer besitzt feste Spelzen, die mechanisch entfernt werden müssen. Dazu werden die Körner in 80°C heißer Luft gedarrt und anschließend geschält. Erst danach kann das Getreide beispielsweise zu Haferflocken weiterverarbeitet werden. Wegen seiner speziellen Eiweißstruktur ist Hafer nicht zur Herstellung von Brot geeignet.

Um Haferflocken herzustellen, wird das Haferkorn in heißem Wasserdampf geschmeidig gemacht und anschließend ausgewalzt. Wird das Korn zuvor grob geschnitten - geprüllt -, so erhält man Kleinblatt-Flocken. Für die Zartblatt-Flocken werden diese ein zweites Mal gewalzt.

Spezielle Sorten

Nackthafer ist eine für den Bio-Anbau typische Sorte, deren Spelzen beim Dreschen vollständig abfallen. Dadurch muss das Getreide weder geschält noch gedarrt werden. Während beim gewöhnlichen Hafer durch diese



Behandlung die Keimfähigkeit eingeschränkt sein kann, ist Nackthafer voll keimfähig. Diesem Umstand verdankt er auch den Namen **Spießkornhafer**. Im Vergleich zu anderen Haferarten hat er einen noch höheren Gehalt an Fett- und Bitterstoffen.

Hafer im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Hafer, geschält
- **demeter** Nackthafer
- **demeter** Haferflocken Großblatt,
- **demeter** Haferflocken Kleinblatt,
- **demeter** Haferflocken Zartblatt
- **demeter** Haferflocken Kleinblatt geröstet
- **demeter** Haferkleie