

# Hafer – das Energiegetreide

## Wo der Hafer herkommt und wächst

Hafer gehört zu den jüngeren Getreidearten. Seine ursprüngliche Heimat liegt im nördlichen Schwarzmeerraum und dehnte sich bis in die kasachischen Steppen aus. Ebenfalls fand man ihn im Mittelmeerraum. Ursprünglich verbreitete er sich wohl als Beikraut von Weizen und Gerste. In Asien kultivierten ihn dann halbnomadische Völker.

Als Sommergetreide sät man Saat-Hafer im Frühjahr aus und erntete ihn bereits im August. Dies kam der Lebensweise vieler Völker entgegen. Man setzte ihn auch als Tierfutter, vor allem für Pferde und Geflügel ein.



Haferpflanze mit Rispe Foto: Ben Schmehe

Als Schweinefutter ist er wegen seiner

Ballaststoffe ungeeignet. Bis heute zählen die östlichen Gebiete Russlands als wichtigste Anbauggebiete.

Auch die Germanen nutzten ihn als Hauptgetreide. Sie schätzten, dass er Mensch und Tier gut sättigte und eine relativ kurze Vegetationszeit aufwies. Seine Anspruchslosigkeit gegenüber dem Boden und Unempfindlichkeit gegenüber Nässe führte dazu, dass er in Mittelgebirgen und Küstengebieten Fuß fasste.

## Verzehr von Hafer

Heute verbinden wir oft England und besonders Schottland aufgrund seines Porridges mit dem Hafer, dies stimmt für den Verbrauch. Bei der Erzeugung lagen 2020 Kanada, Russland, Polen, Spanien und

Finnland vorn.<sup>1</sup> Nach Amerika und Australien kam Hafer durch die europäischen Auswanderer. In Spanien und sogar Nordafrika wird Hafer schon lange angebaut. Weltweit steht Hafer an 6. Stelle der Getreidearten. Dies spiegelt sich auch in den Verbrauchszahlen wider. Danach verzehrte 2018 jeder Deutsche jährlich 2,4 kg Hafer, jeder Finne 4 kg und jeder Brite 6,7 kg.<sup>2</sup>

## Geschichte des Hafers

Erste archäologische Funde stammen aus der Bronzezeit, etwa 3000 Jahre v. Chr. aus Moldawien. Damit ist dieses Getreide jünger als Hirse, Gerste, Reis und Weizen, deren Funde mehr als 8000 Jahre alt sind. In der Römerzeit verbreitete sich Hafer immer stärker. Seit dem Mittelalter ist auch Nackthafer dokumentiert.

Seine Nutzung ging seit Mitte des 20. Jh. kontinuierlich zurück. Dies lag daran, dass man die Arbeitspferde in der Landwirtschaft durch Motoren ersetzte.

Erst der Vollwerternährung, der Bedeutung des Hafers für Sportler wie auch dem zunehmenden Reitsport verdankt er wieder neue Popularität. Im Ökoanbau hat Hafer seinen festen Platz für Flocken, Kleie, Speisehafer sowie als Tierfutter.



Haferrispe Foto: AKE

## Wie die Pflanze wächst

Die Haferpflanze wird 60-150 cm hoch und zeichnet sich durch eine sattgrüne Farbe aus. Auffallend ist ihr Blüten- und Fruchtstand, der keine Ähre wie bei Weizen und Roggen, sondern eine Rispe ist. Daran kann man in Mitteleuropa Hafer auf dem Feld leicht erkennen. Von den anderen Getreidearten hat sonst nur Reis eine Rispe, der in war-

1 <https://de.wikipedia.org/wiki/Saat-Hafer> (Abfrage Juni 2022)

2 <https://www.fao.org/faostat/en/#data/FBS> (Abfrage Juni 2022)

men Klimazonen wächst, und Hirse, die hier selten angebaut wird. Bei einer Rispe sitzen die Körner an kleinen Stielchen und nicht eng an der Spindel wie bei der Ähre. Dadurch sind sie viel mehr von Luft und Licht umgeben. Hafer lässt sich auch im Blattstadium erkennen. Bereits das Keimblatt hat eine grüne Farbe, schaut man von „oben“, so lässt sich eine Linksdrehung erkennen, bei den anderen Getreidearten findet man eine Rechtsdrehung. Dann umgibt die Blattscheide den Halm ohne „Öhrchen“. Roggen, Weizen und Gerste haben dagegen kleine oder größere Öhrchen.

Neben dem Sommer- gibt es auch Winterhafer. Die verlängerte Vegetationszeit über den Winter führt zu höheren Erträgen. Lange gab es wenig frostharte Sorten, dies ändert sich langsam.

### Spelz- und Nackthafer

Das Haferkorn ist schlank und von hellbrauner Farbe. Man unterscheidet Spelz- und Nackthafer. Beim Nackthafer löst sich der Spelz beim Dreschen, während er beim Spelzhafer fest mit dem Korn verwachsen ist und durch den Vorgang des Gerbens entfernt wird. Nackthafer, auch als Sprießkornhafer bezeichnet, hat sich als Speisahafer durchgesetzt. Nackthafer muss man schonend dreschen, sonst geht die Keimfähigkeit verloren.

### Hafer als Arznei

Der Saathafer war 2017 **Arzneipflanze des Jahres**, weil er drei Heilmittel in sich vereint: Zuerst das *Haferstroh*, das bei Hautverletzungen und Juckreiz als Bad genutzt wird. Ferner setzt man das *Kraut* (vor der Blüte) als Extrakt gegen Neurodermitis ein. Es verfügt über entzündungshemmende Flavonoide und immunmodulierende Saponine sowie Kalium, Kalzium und Magnesium. Haferkrautpresssaft wirkt beruhigend auf das Nervensystem und kann bei Schlaflosigkeit infolge von Erschöpfung und Stress helfen. In der Naturheilkunde wird Haferkraut-Tee zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Nieren verwendet. Nicht zuletzt gilt das *Haferkorn* mit seinem Gehalt an Vitaminen und löslichen Ballaststoffen als heilend.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Die Arzneipflanze des Jahres wählt der Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg aus.

## Hafer-Linsen-Eintopf

2 Personen

180 g	Haferkörner	mit	
2	Nelken		
1 cm	Zimtstange	in	
400 ml	Wasser	aufsetzen, ½ Std. köcheln	
200 g	Berglinsen*		
400 ml	Wasser	während der Kochzeit des Hafers	
		Linsen ½ Std. einweichen, dann	
		mit Wasser zum Hafer geben	
1	Kohlrabiknolle	schälen, fein würfeln	
1 EL	Gemüsebrühe	mit Kohlrabi zum Eintopf geben,	
		alles 30-40 Min. dünsten,	
		evtl. Wasser nachgießen	
2 EL	Öl	zugeben	
1	Chillischote	fein schneiden	
	Salz	zufügen	
1 TL	Kreuzkümmel		
1 EL	frisch geriebener Ingwer		
1 TL	Koriander, gem.	würzen und kräftig abschmecken	

*\*Kleine braune Linsen kochen körnig, sind gut für Eintöpfe geeignet.  
Der Eintopf kann auch am Vortag zubereitet werden.*



## Desserts

### Hafercreme mit Orange

2 Personen

- |        |                 |                                                                                   |
|--------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 30 g   | Haferfeinschrot | mit etwas Wasser im Topf anrühren                                                 |
| 100 ml | Milch           |                                                                                   |
| 100 ml | Wasser          | langsam zum Hafer zufügen,<br>unter Rühren aufkochen, 5 Min.<br>quellen           |
| 2 TL   | Honig           |                                                                                   |
| Pr.    | Vanille, gem.   |                                                                                   |
| Pr.    | Salz            | zufügen, 15 Min. quellen, abkühlen                                                |
| 1      | Orange          | Scheiben zerkleinern, in Creme geben                                              |
|        | Orangenschale   | abreiben und nach Belieben zufügen                                                |
| 2 EL   | Schlagsahne     | schlagen, unter die Creme heben,<br>abschmecken,<br>mit Orangenscheiben verzieren |



# Rezeptverzeichnis

## Frühstück

Haferflockenmüsli – klassisch .....	20
Porridge – Haferbrei .....	21

## Suppen und Eintopf

Haferkorn-Gemüsesuppe .....	22
Haferflocken-Brokkoli-Suppe .....	23
Hafer-Linsen-Eintopf.....	24

## Hauptgerichte

Hafer als ganzes Korn – Grundrezept .....	25
Hafer-wie-Reis (Schnellkochhafer).....	25
Hafer mit Möhrengemüse .....	26
Haferpfanne mit Brokkoli.....	27

## Aufläufe

Haferflocken-Auflauf mit Kürbis .....	28
Hafer-Auflauf mit Äpfeln, süß.....	29

## Back- und Bratlinge

Haferflocken-Burger - farbig .....	30
Haferflocken-Burger mit Brokkoli.....	31
Haferflocken-Backlinge mit Petersilie.....	31

## Waffeln

Hafer-Gemüse-Waffeln.....	32
---------------------------	----

## Salate mit Hafer

Hafer-Sommersalat .....	33
Haferreis-Möhren-Salat.....	34

## Desserts

Hafercreme mit Orange .....	35
Erdbeerquark mit Haferkrokant .....	36
Apfel-Crumble.....	36

## Getränke

Haferwasser (Oat water).....	37
Haferdrink.....	38
Hafercreme – vegan .....	39

## Brot und Brötchen

Haferflockenbrot mit Sekowa Spezial-Backferment .....	40
Hafer-Weizenbrötchen mit Hefe .....	41

## Gebäck

Haferflockenmuffins.....	42
Haferflocken-Sonnenblumenhäufchen .....	43