

Hafer

Primus unter den Körnern

Kathi Dittrich



C. Jung/Fotolia.com

Die Schotten lieben ihren Porridge. Bei uns kommt Hafer fast nur noch als Zutat im Müsli auf den Tisch. Dabei haben die weichen Körner mehr Nährstoffe zu bieten als alle anderen Getreide.

Hafer ist ein Migrant. Der zu den Süßgräsern zählende *avena sativa* wanderte vermutlich als Unkraut aus Asien ein und wurde bereits 2000 v. Chr. von den Germanen und Kelten zu seiner heutigen Kulturform gezüchtet. Anders als bei Weizen oder Roggen reifen die Körner nicht dicht an dicht in schlanken Ähren, sondern in lockeren Rispen heran. Die einzelnen Körner sind fest von dicken, unverdaulichen Spelzen umschlossen, die nach der Ernte entfernt werden, damit die Körner für den Menschen genießbar werden. Diesen Verarbeitungsschritt kann man sich beim Nackthafer sparen. Bei der auch Sprißkornhafer genannten Züchtung sind die Spelzen weitgehend weggezüchtet und lassen sich bereits beim Dreschen vom Korn

trennen. Weil er deutlich weniger Ertrag bringt, wird er allerdings kaum angebaut.

Hafer hat's in sich

Viele hundert Jahre lang war Hafer ein Hauptnahrungsmittel in der Mitte und im Norden Europas. Heute schaffen es nur noch etwa zwei bis drei Kilogramm pro Kopf und Jahr auf den Esstisch – meist als Flocken. Ganze Körner, Haferschrot oder Milch und Sahne aus Haferkörnern spielen eine untergeordnete Rolle. Schade eigentlich, denn Hafer ist der Primus unter den Körnern: Er enthält mehr Fett, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine als alle anderen Getreide und liefert dazu heilsame Schleimstoffe.

Mit sieben Prozent weist Hafer zwei- bis dreimal soviel Fett auf wie Weizen und überzeugt durch ein günstiges Verhältnis von der einfach ungesättigten Ölsäure zur mehrfach ungesättigten Linolsäure. Auch mit seinem Proteingehalt von 12-20 Prozent und einer hohen Biologischen Wertigkeit läuft er anderen Getreidearten den Rang ab. Die B-Vitamine, aber

auch das fettlösliche Vitamin E sind überdurchschnittlich vorhanden. 100 Gramm Hafer decken rund 40 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin B₁. Auch sein Gehalt an Calcium, Eisen, Mangan und Zink kann sich sehen lassen. Da Hafer allerdings auch reichlich Phytinsäure enthält, die Mineralstoffe bindet, ist die Verfügbarkeit eingeschränkt. Dafür wirken sich die Phytate aber vermutlich positiv auf den Blutzucker- und den Fettspiegel aus und schützen vor Dickdarmkrebs. Ob sich Hafer für Zöliakieerkrankte eignet, ist umstritten. Es gibt zwar Haferprodukte, die weniger als die gesetzlich vorgeschriebenen 20 ppm Gluten enthalten, aus Sicherheitsgründen wird Hafer aber von der Deutschen Zöliakiegesellschaft nicht bei Zöliakie empfohlen.

Altes Hausrezept: Haferschleim

Bekannt ist Hafer vor allem wegen seiner Ballaststoffe. Sie senken den Cholesterinspiegel, bremsen den Blutzuckeranstieg, beugen Dickdarmkrebs vor und machen auch die diätetische Verwendung bei Magen-Darm-

Beschwerden oder Durchfallerkrankungen aus. Vor allem die im Hafer enthaltenen Beta-Glukane binden im Darm freie Gallensäuren, die dann von der Leber aus Cholesterin neu gebildet werden müssen. Das wirkt sich positiv auf den Blutspiegel aus.

Die wasserlöslichen Beta-Glukane sind zudem sehr quellfähig und bilden mit Wasser eine viskose Masse. Diese wird verzögert vom Magen weitergeleitet und Nahrungsbestandteile wie Zucker werden langsam herausgelöst. Der Blutzuckerspiegel steigt nur allmählich an. Beim Erhitzen bilden die Ballaststoffe zusammen mit anderen Schleimstoffen wie Xylan und Arabin einen Schleim, der die Darmwand vor Reizungen durch Nahrungsbestandteile und Infekte abschirmt. Hafersuppen und -schleime haben sich daher bei Durchfallerkrankungen bewährt.

Nach einem Gutachten der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) von 2010 dürfen Lebensmittel, die mindestens drei Gramm Beta-Glukane aus Hafer enthalten, als vorteilhaft für den Cholesterinspiegel bewor-

So sieht's der UGB

Gesundheit

Hafer liefert wertvolle Fettsäuren, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und wirkt sich positiv auf Cholesterinspiegel, Blutzucker und die Darmgesundheit aus.



Eignung

Hafer lässt sich unerhitzt als Flocken, Schrot oder Sprossen genießen, aber auch zu süßen wie herzhaften Eintöpfen, Suppen und Getreidegerichten verarbeiten. Da er kein Klebereiweiß enthält, ist er zum Backen weniger geeignet.



Ökologie

Das anspruchslose Getreide lässt sich hierzulande gut kultivieren, bringt allerdings geringere Erträge als Weizen oder Roggen.



ben werden. Neben den Ballaststoffen helfen aber wahrscheinlich auch andere bioaktive Substanzen im Hafer wie die Phytosterine und Polyphenole, den Cholesterinspiegel in Schach zu halten. Deswegen ist es sinnvoller, die ganzen Körner auf den Tisch zu bringen als Beta-Glukan-haltige Präparate.

Locker geflockt

Haferkörner sind unter anderem aufgrund ihres Fettgehalts relativ weich und lassen sich gut zu Flocken breit drücken. In der industriellen Herstellung werden die Körner zunächst gedämpft und gedarrt, dann entspelzt und schließlich unter feuchter Hitze zwischen zwei Walzen zu Flocken gepresst. Für kleinblättrige Flocken werden die Körner vor dem Walzen in kleine Stücke geschnitten, für großblättrige Flocken bleiben die Körner ganz. Instantflocken werden aus zusammengepresstem Hafermehl erzeugt. Bei der Flockenherstellung bleiben die Randschichten und der Keim weitgehend erhalten, so dass es sich bei Haferflocken immer um ein Produkt aus vollem Korn handelt. Das zweimalige Erhitzen verhindert, dass der Hafer ranzig wird, verbessert die Verdaulichkeit der Haferstärke und verleiht den Flocken ihr nussiges Aroma. Es schadet allerdings auch hitzeempfindlichen Inhaltsstoffen.

Ganz unverfälscht lassen sich Haferkörner genießen, wenn sie mit einem Flocker jeden Tag selbst frisch gewalzt werden. Noch einfacher ist es, die ganzen Körner mit einer Getreidemühle grob zu schroten, maximal 30 Minuten in Wasser einzuweichen und sie mit Obst und Joghurt zu einem leckeren Müsli zusammenzurühren. Lagert oder quillt der Schrot allerdings zu lange, oxidieren die enthaltenen Fettsäuren und der Hafer schmeckt unangenehm bitter.

Aus frisch geschrotetem Hafer lassen sich auch herrlich sämige Eintöpfe, cremige Suppen oder eine Masse für Bratlinge zubereiten. Selbst als ganzes Korn gekocht und zu Getreidepfannen oder Salaten verarbeitet kommt Hafer gut an. Werden die Haferkörner vor dem Kochen im Topf kurz angedarrt, entfaltet sich das nussige Haferaroma besonders gut.

Zum Backen eignet sich Hafer weniger, weil er kein Klebereiweiß enthält. Er kann jedoch als Zusatz zu Weizen- oder Dinkelteigen Brot, Brötchen, Kuchen und Gebäck eine nussige Note geben. Wer die Körner zu knackigen Sprossen ziehen will, sollte zu Nackthafer greifen. Bei diesem ist garantiert, dass der Keimling unbeschädigt und noch keimfähig ist.

Hafer Die Alleskörner



Hafer lässt sich zum Beispiel zu leckeren Hafer-Käse-Talern verarbeiten.