

1.5 Hafer

Hafer ist wahres Superfood und wird häufig unterschätzt. Mit einer großen Vielzahl an wertvollen Nähr- und Vitalstoffen lässt er andere Getreidearten ernährungsphysiologisch gesehen weit hinter sich. Es gibt viele Gründe, Hafer häufiger in den Speiseplan einzubauen.

Anbau und Herkunft

Der widerstandsfähige Hafer kommt auch mit ungünstigen Witterungsverhältnissen zurecht und wächst auf kargen Böden. Besonders liebt er das kühle und feuchte Klima nördlicher Breiten. In der Fruchtfolge besitzt er eine besondere Bedeutung, benötigt er doch weniger nährstoffreiche Böden und kann auch im Anschluss an nährstoffzehrende Getreidearten wie Weizen oder Dinkel angebaut werden. Zudem können sich viele Getreideschädlinge in Hafer nicht vermehren. Unser Hafer stammt von langjährigen Partnerlandwirten. Einige von ihnen wirtschaften in der direkten Umgebung unserer Mühle. Allerdings hat der Haferanbau in Regionen mit anderen klimatischen Rahmenbedingungen eine größere Bedeutung. Deshalb beziehen wir unseren Hafer auch aus Norddeutschland sowie von der Juchowo-Farm in Polen und vom Demeter-Hof der Familie Dutschke in Tschechien.

Verarbeitung - Darren gibt den Geschmack

Hafer besitzt sehr fest sitzende Spelzen, die nicht wie z.B. beim Weizen beim Dreschen abfallen. Der ungeeignete Spelz wird im so genannten Prallschäler mechanisch entfernt. Zuvor wird jedoch das ganze Korn bei ca. 80 °C gedarrt. Durch diese langsame und intensive Erwärmung entwickeln



sich die Aromen im Kern und der Hafer bekommt seinen einmaligen vollen Geschmack. Die Erwärmung verhindert zudem, dass Hafer ranzig wird und verbessert die Verdaulichkeit der Haferstärke. Unsere Würzburger Mühle ist die einzige Flockenmühle Deutschlands, die noch auf dieses zeitintensive Darren des Rohhafers setzt. Dank der 90jährigen Erfahrung in der Herstellung von Getreideflocken produziert die Mühle erstklassige Frühstücksflocken mit bestem Geschmack.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Mit seinem breiten Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen sticht Hafer unter den Getreidearten heraus. Hohe Anteile an vorwiegend ungesättigten Fettsäuren und an Eiweißen in einer hohen biologischen Wertigkeit regen den Stoffwechsel an und sorgen für lang anhaltende Sättigung.

Hafer ist reich an Ballaststoffen - besonders an BetaGlucan. Dieses wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel und hilft, verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck vorzubeugen. Beim Erhitzen bilden die Ballaststoffe zusammen mit anderen Inhaltsstoffen des Hafers eine schützende Schicht, die die Darmwand vor

Reizungen und Infekten abschirmt. Nicht zu unrecht gilt das Hafersüppchen seit jeher als Schonkost bei Magen- und Darmerkrankungen.

Darüber hinaus zeichnet sich Hafer durch einen außergewöhnlich hohen Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen aus. Er ist eine besonders gute Quelle für Eisen, was insbesondere für Menschen von Bedeutung ist, die auf Fleisch verzichten oder es reduzieren möchten.

Überdurchschnittlich vorhanden sind auch die B-Vitamine und das fettlösliche Vitamin E. Ein Viertel des Tagesbedarfs an Vitamin B1, das unter anderem die Konzentration fördert, wird bereits von 50 g Haferflocken gedeckt.

Hafer ohne Gluten

Hafer ist frei von Gluten, auf das Zöliakie-Betroffene reagieren. Allerdings ist in der Landwirtschaft in Deutschland der Eintrag von Gluten aus anderen Kulturen in der Fruchtfolge so hoch, dass Hafer von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG) lange als glutenhaltiges Getreide eingestuft wurde. Inzwischen ist jedoch klar - und wird so von der DZG anerkannt -, dass auch Zöliakie-Erkrankte Haferprodukte konsumieren können und wegen

Nackthafer

Im Gegensatz zum normalen Hafer fällt beim Nackthafer der Spelz beim Dreschen ab. Das Korn muss deshalb nicht erwärmt werden, der Keim bleibt unverletzt. Diese spezielle Züchtung eignet sich für alle, die Hafer frisch schroten oder ankeimen möchten.



der gesunden Inhaltsstoffe in Mengen bis zu 50 g täglich auch sollten. Voraussetzung ist allerdings, dass der Hafer vom Anbau über Transport und Verarbeitung bis hin zur Abpackung streng getrennt von glutenhaltigen Produkten gehalten und mehrfach kontrolliert wird. Die DZG empfiehlt, Hafer vorsichtig in den Speiseplan einzuführen, weil ein geringer Teil der Zöliakie-Patienten (ca. 5%) auf die Aminosäure-Verbindung Avenin im Hafer empfindlich reagieren kann.

Sicherung der Glutenfreiheit

Um als garantiert glutenfrei zu gelten, muss Hafer in Analysen weniger als 20ppm Gluten enthalten, das bedeutet weniger als 20 mg Gluten pro kg Hafer. Damit unsere Haferprodukte diesen Wert einhalten, beziehen wir den Hafer von Demeter-Landwirten in Norddeutschland, die in der Fruchtfolge keine glutenhaltigen Getreide anbauen. Erntemaschinen, wie Mährescher oder Ladewägen werden ausschließlich für den glutenfreien Hafer verwendet, eingelagert wird das Getreide in speziellen Silos. Direkt

nach der Ernte und ein zweites Mal nach dem Schälen wird der Hafer im Labor von Hand gesichtet, geprüft und Verunreinigungen ausgezählt. Schon zwei Körner eines anderen Getreides in 2 kg Hafer verhindern, dass die Partie zur Weiterverarbeitung freigegeben wird. Auch diese erfolgt unter kontrolliert glutenfreien Bedingungen. Abgepackt werden die glutenfreien Haferprodukte schließlich auf einer Anlage in einem eigenen Gebäude, getrennt von unserer Mehlmühle.

Zu Beginn, in der Mitte und am Ende einer Abpackung werden Proben gezogen und in einem externen Labor analysiert. Erst nach Vorliegen der Ergebnisse verlassen die Produkte unser Lager.

Verwendung

Frühstück mit Haferprodukten sorgt für einen guten, energiereichen Start in den Tag. Am einfachsten geht das mit unseren Haferflocken von grob bis zart oder mit wertvoller Haferkleie im Müsli. Aber auch frisch geschrotet und mit dem Flocker frisch gequetscht lässt sich ein gesundes Frühstück zubereiten. Einweichen sollte man Haferkörner oder Haferschrot allerdings nicht länger als 30 Minuten, denn sonst schmecken sie bitter.

Zum Backen ist Hafermehl alleine weniger geeignet, doch gibt es in Beimischungen von bis zu 1/3 zu Weizen- oder Dinkelmehl dem Gebäck ein ganz besonderes Aroma.

Hafer-Produkte im Spielberger-Sortiment

demeter Getreide

- Hafer, geschält
- Nackthafer

demeter Mahlerzeugnisse

- Hafermehl, glutenfrei
- Haferkleie

demeter Cerealien

- Haferflocken grob, fein, zart
- Glutenfreie Haferflocken grob und fein
- Hafer-Schoko-Müsli

Hafer und Gluten

Hafer ist von Natur aus glutenfrei. Allerdings galt er aufgrund der Verunreinigungen mit glutenhaltigem Getreide aus der Fruchtfolge lange als ungeeignet für Zöliakie-Patienten.