

Hafer oder Saathafer - *Avena sativa*

Familie der Süßgräser / Poaceae

Hafer ist eine alte Kulturpflanze und ein Getreide, die Haferkörner hängen in Rispen an den Stängeln. Sie sind von den Spelzen fest umschlossen, deshalb müssen sie nach dem Drusch erst entspelzt werden, bevor sie weiter verarbeitet werden können. Außerdem werden Haferkörner gedarrt. Das Darren schließt die Haferstärke teilweise auf und stoppt den Oxidationsprozeß der im Haferkorn enthaltenen Fette. Dadurch wird der Hafer besser verdaulich und nicht ranzig.

Fast jeder Europäer hat wahrscheinlich schon Haferflocken oder Haferschleim gegessen. Urformen des Hafers aßen die Menschen bereits in der Bronzezeit. Im Mittelalter wurde Haferbier gebraut. Ein Brotgetreide ist der Hafer jedoch nicht, da ihm weitgehend das Gluten fehlt, weshalb er schlechte Backeigenschaften besitzt. Hafermehl wird allenfalls Brotteigen oder Plätzchenteigen in geringer Menge beigemischt, um den Geschmack der Backwaren zu verbessern. Auch wird in der veganen Küche Hafer"milch" genutzt. Der Hafer ist relativ anspruchslos bezüglich Boden und Klima, mag aber reichlich Niederschläge. Deshalb wird er häufig auf mageren Böden angebaut und hauptsächlich als Viehfutter speziell für Pferde genutzt. Die weltweit größte Menge an Saat-Hafer wird in Rußland und Kanada erzeugt.

In der Volksmedizin:

Hildegard von Bingen schätzte Hafer als Heilmittel gegen Gicht: „Wer an Gicht leidet, ... der umgebe mit dem im Wasser gekochten Hafer im Dampfbad seinen ganzen Körper und übergieße mit dem gleichen Wasser, in dem der Hafer gekocht wurde, erhitzte Steine. Er tue das oft und er wird wieder zu sich kommen und die Gesundheit wieder erlangen.“ Hildegard bescheinigte dem Hafer eine wärmende und nervenstärkende Wirkung, die zu frohem Sinn und klarem Verstand führe, sie riet aber sehr kranken und „kalten“ Menschen den Genuß von Hafer ab.

Medizinische Wirkungsweise nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen:

Haferstroh: In Wasser gekochtes Haferstroh soll, als Badewasserzusatz genutzt, Juckreiz lindern, z.B. bei Kopfgneis, Milchschorf oder Neurodermitis.

Haferkraut: Das noch grüne Kraut des Hafers wird vor der Blüte geerntet und Extrakte daraus ebenfalls bei Hautproblemen eingesetzt. Flavonoide, Saponine, Avenanthramide haben eine entzündungshemmende Wirkung. So nutzt man den Krautextrakt als Inhaltsstoff in Kosmetika, z.B als Babycremes, Lotionen, Salben.

Haferkörner: Die Früchte des Hafers enthalten neben vielen Ballaststoffen reichlich Eiweiß, Fette, Vitamin B1 und B6. Diese Stoffe wirken positiv auf den menschlichen Stoffwechsel, insbesondere sollen die Betaglacane aus der Gruppe der Ballaststoffe den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel senken. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind Biotin, Zink, Eisen und Magnesium sowie die oben bereits erwähnten Fettanteile, deren Fettsäuren großenteils ungesättigt sind. Das macht Hafer zu einer idealen Sportler-Nahrung. Zöliakie-Patienten sollen Hafer aber nicht oder nur sehr eingeschränkt essen, da jeder Patient individuell auf das Hafer-Gluten reagiert und Hafer-Produkte häufig durch andere, glutenhaltige Getreidearten verunreinigt sind.

Rezept für eine Schönheitspflege-Gesichtspackung:

2 EL zarte Haferflocken, 2 TL Honig und 4 EL heiße Milch zu einem Brei verrühren, abkühlen lassen und auf das Gesicht streichen. Etwa 15 - 20 Min. einwirken lassen.

Andere Hafer-Arten in Deutschland Nackthafer *Avena nuda*:

Beikraut in Getreideäckern. Der Nackthafer ist in Deutschland nicht häufig und wird selten gezielt angebaut. Seine Körner fallen beim Drusch aus den Spelzen heraus. Er unterscheidet sich in den äußeren Merkmalen geringfügig vom Saathafer. Die Körner enthalten Bitterstoffe und einen höheren Fettanteil.

Flughafer *Avena fatua*:

hat wesentlich längere Halme als der Saathafer und gilt als vom Menschen verbreitetes, bedeutendes Unkraut in landwirtschaftlichen Kulturen.

Der Strandhafer *Ammophila arenaria* gehört in eine andere Süßgräsergattung. Er hat eine große Bedeutung als Küstenschutzpflanze an den Meeresküsten erlangt, weil er mit seinem tiefreichenden und weit verzweigten Wurzelsystem Sanddünen vor dem Verwehen schützt.

Quellenangaben:

Forschergruppe Klostermedizin der Uni Würzburg, veröffentlicht in Mainpost vom 29.10.2016

<http://www.vital.de/schoenheit/haut-haare/artikel/getreideprodukte-zum-selbstanruehren>, verändert./

weitere Infos aus wikipedia und Hildegardvonbingen.de/Hafer

Text: Annette Wagner im November 2016

