

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 12: Heilpflanzen für schöne Haut

**Artikel:** Wertvoller Hafer  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554804>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wertvoller Hafer

Hafer, als Rispengras der Aussenseiter unter den Getreiden, gilt als Nährstoffwunder und ist in einer gesunden Ernährung unentbehrlich. Ingrid Zehnder

Der Bauch des kranken Kindes krampft, Übelkeit steigt hoch – da kommt Oma mit warmem, suppigem Haferschleim, ungesüsst, ungesalzen: «Iss, dann geht es dir bald wieder gut.» Die schnelle Besserung ist rasch verdrängt, zurück bleibt die Erinnerung an Kranksein plus Schleim ohne Geschmack. Höchste Zeit, die schlechten Erinnerungen über Bord zu werfen.


## Haferbrei – süss oder salzig

Denn Haferbrei ist nicht nur gesund, man kann ihn auch sehr schmackhaft zubereiten. Süss mit saisonalen Früchten und – je nach Gusto und Laune – mit knusprigem braunem Rohrzucker, Ahornsirup, Zimt, Rosinen, Cranberries, Zitronensaft, Honig, gespeltes Schokolade, zerkleinerten Datteln, Kokosflocken, Mandelblättchen, gehackten Walnüssen oder pikant mit Pfeffer, Rosenpaprika, Schnittlauch, zerlassener Butter, gerösteten Zwiebeln, Gemüseresten.

Warmer Porridge zum Frühstück gibt jede Menge Energie, macht lange satt und ist das Richtige für einen empfindlichen Magen, der morgens nicht auf belegte Brote steht.

## Comeback des Haferbreis

Selbst in Grossbritannien, sozusagen dem Mutterland des Porridge, wird von einer Renaissance des Breis gesprochen. Zu Recht. Gerade im Winter ist ein warmes Frühstück eine feine Sache und ein perfekter Start in den Tag. Probieren Sie es mal aus: Für eine Person nimmt man einen



Essslöffel (feine) Haferflocken auf 100 ml Flüssigkeit und köchelt den Brei mit einer Prise Salz (auch für die süsse Variante) bei mittlerer Temperatur 5 bis 10 Minuten. Sie können jede Art von Milch nehmen, Wasser, halb-halb oder Gemüsebrühe. Da es für Porridge etwa so viele Rezepte gibt wie für Fondue oder Kartoffelsalat, müssen Sie austesten, wie es Ihnen am besten schmeckt. Dick? Oder doch etwas flüssiger? Mit feinen oder groben Flocken? Vielleicht mit nussiger Haferkleie, die jedoch etwas länger gekocht werden muss?

Das Porridge-Grundrezept von guten Hotels/Köchen im Vereinigten Königreich geht so: Am Vorabend weicht man Haferflocken in der doppelten Menge kaltes Wasser ein. Am nächsten Morgen fügt man etwas Salz hinzu und bringt den Brei unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam zum Kochen. Nun wird etwas Wasser zugefügt, man lässt den Brei blubbern und rührt hin und wieder mit dem Schneebesen. Der fertige Brei sollte noch Biss haben und weder zu fest noch pappig sein. Das Rühren mit dem Schneebesen macht den Brei schön locker.

### Ein wenig Historie und etwas Biologie

Angebaut wird Hafer (*Avena sativa*) in Europa erst seit etwa 3000 Jahren – erst, weil Weizen und Gerste schon viel früher landwirtschaftlich genutzt wurden. Bereits zwei Jahrtausende zuvor wurde eine Wildform (*Avena fatua*, Flughafener) aus Vorderasien als zu anderem Getreide beigemengtes «Unkraut» eingeschleppt.

Die Zeit für eine vermehrte Kultivierung des Hafers kam gegen Ende der Bronzezeit (1000 v.Chr.), als eine Klimaverschlechterung mit Kälte und starken Regenfällen eintrat. Hafer gedieh trotzdem, denn er stellt keine grossen Ansprüche an den Boden, liebt ein gemässigt-kühles Klima und braucht viel Wasser.

Diente der Hafer jahrhundertlang als wichtiges Grundnahrungsmittel («Habergrütze») der Menschen, wurde er im Laufe der Zeit vor allem als Futtermittel für Pferde und Geflügel gebraucht.

In der Schweiz wird heute, mit Ausnahme geringer Bio-Knospe-Mengen, praktisch nur Futterhafer angebaut.

In den letzten Jahren geht der Trend dahin, dass Hafer in der Nahrungsmittelindustrie wieder eine grössere Rolle spielt. Dazu beigetragen haben veränderte Essgewohnheiten und ein gestiegenes Gesundheitsbewusstsein.

Wie alle anderen Körnergetreide wird Hafer der Familie der Süssgräser (*Poaceae*) zugeordnet. Er unterscheidet sich von Weizen, Gerste oder Roggen jedoch dadurch, dass sein Korn nicht an kompakten Ähren reift, vielmehr sitzen die verschiedenen grossen, spindelförmigen Körner in kleinen Ährchen, die an verzweigten, etwa 15 bis 20 Zentimeter

langen Rispen hängen. In den meisten Anbaubereichen wird das einjährige, selbstbefruchtende Getreide als Sommerhafer angebaut. Wegen der für ein Getreide relativ langen Wachstumszeit erfolgt die Aussaat im Februar/März, die Ernte im August.

### Mit Bio auf der sicheren Seite

Haferflocken sollte man aus ökologischem Anbau beziehen. Im konventionellen Anbau wird Hafer (wie andere Getreide auch) meist kurz vor der Ernte mit einem Pestizid bespritzt. Durch diese Dusche mit Unkrautvernichtern, die bis eine Woche vor der Ernte offiziell erlaubt ist, stirbt nicht nur das Unkraut ab, sondern auch das Getreide, das dann gleichmässiger trocknet. Und das ist wichtig, denn bei zu hoher Ernte-Feuchtigkeit, muss der Hafer nach wenigen Stunden sofort getrocknet werden, weil er ansonsten wegen des dumpfen Geruchs nicht mehr als Speisahafer verwendet werden kann.

Bei Proben von «Öko-Test» im Herbst 2012 wurden Spuren des Pestizids Glyphosat in Mehl, Brötchen und Haferflocken gefunden. Zwar behauptet die EU, der Stoff sei für Tiere und Menschen harmlos, doch hegen neue wissenschaftliche Studien aus Frankreich und Argentinien ernste Zweifel an der Unbedenklichkeit. Eine EU-«Risikoprüfung» ist erst für 2015 vorgesehen.

### Entspelzt, platt gewalzt, gemahlen

Haferkörner sind mit den umgebenden Spelzen fest verwachsen, sodass sie beim Dreschen nicht he-

Beim Haferkorn werden nur die äusseren, unverdaulichen Hüllen, die Spelzen, abgetrennt. Der Kern selbst wird nicht geschält; seine Randschichten, Frucht- und Samenschale, sowie der Keim bleiben mit allen Vitalstoffen intakt.





Haferkerne, Haferflocken, Haferkleie und Hafermehl.

rausfallen. Bei Tierfutter bleiben die Spelzen am Korn, für Lebensmittel müssen sie entfernt werden. Nach dem Entspelzen werden die Haferkörner trockener Hitze ausgesetzt (gedarrt), danach mit Wasserdampf behandelt und wieder getrocknet. Dabei bildet sich das typische nussartige Aroma.

Die wichtigsten Hafervollkornprodukte sind:

- ◆ **Kernige Flocken** sind aus ganzen Körnern hergestellte, grosse Haferflocken. Sie haben am meisten «Biss» und quellen beim Einweichen und Aufkochen nur langsam auf. Eine Studie der britischen Uni Reading von 2010 wies nach, dass grosse Haferflocken einen günstigeren Effekt auf die Zusammensetzung der Darmflora und auf die Bildung von gesundheitsfördernden kurzkettigen Fettsäuren im Darm haben als feine Haferflocken.
- ◆ **Grütze** besteht aus zerkleinerten Körnern mit einer Grösse von einem, zwei oder drei Millimetern (fein, mittel, grob). Sie wird als Suppeneinlage, für Eintöpfe und Aufläufe verwendet.
- ◆ **Schrot** wird aus in einer Getreidemühle grob gemahlene Haferkörnern mit all ihren Bestandteilen hergestellt. Die Schale des Kornes ist nur gebrochen (nicht gequetscht) und deshalb noch hart. Schrot erfordert eine wesentlich längere Einweich- bzw. Kochzeit als Flocken. Liebhaber meinen, die bissfeste Beschaffenheit und der nussige Geschmack machten den Zeitaufwand wett. Verwendet wird es im Frischkornbrei oder als Zutat zu herzhaften Backwaren.
- ◆ **Haferkleie** – zu ihrer Herstellung werden nur die Randschichten des Haferkornes einschliesslich des Keimlings und die äusseren Schichten des

Mehlkörpers verwendet. Für die Ernährung ist die Haferkleie wertvoller als die Flocke oder das Mehl, denn obwohl die Randschichten, aus denen die Kleie hergestellt wird, nur rund 30 Prozent des gesamten Haferkornes betragen, sind in ihr 80 bis 85 Prozent aller Inhaltsstoffe und besonders viele Ballaststoffe enthalten. Kleie gibt es als Griess (grob gemahlene Körner) oder als lösliche Flocken.

- ◆ **Haferflocken** sind platt gewalzte Grützteilchen; sie werden unterteilt in grob, fein (zart) und extrazart (blütenzart). Sie eignen sich für Müeslis, Porridge, Frikadellen, Suppen und Gebäck.
- ◆ **Hafermehl** hat einen hohen Fettanteil, da beim Mahlen ein grosser Teil der Schalen entfernt wird, der Keimling aber unversehrt bleibt. Dadurch wird es schnell ranzig, und die Lagerfähigkeit ist begrenzt. Zum Brotbacken ist es wenig geeignet, aber zum Backen von Keksen und Guetzli wird es gerne verwendet. Saucen und Suppen lassen sich mit Hafermehl binden.
- ◆ **Lösliche Haferflocken** oder Instant-Flocken (in Österreich auch Hafermark genannt) werden aus Haferkleiegriess, vorgekochten Körnern oder Hafermehl hergestellt und mit Rollen sehr fein und dünn ausgewalzt. Die kleinen Flocken lösen sich beim Einrühren in Flüssigkeit schnell auf und sind als Drinks/Shakes beliebt als energiereiche Sportlervspflegung. Zarte, lösliche Bio-Flocken werden auch in der Babynahrung ab dem sechsten Monat verwendet.
- ◆ **Hafermilch** wird aus Wasser, Haferkernen, Öl und Meersalz hergestellt. Sie ist laktose- und cholesterinfrei. Der vegane Getreidedrink wird gekühlt getrunken und zur Zubereitung von Müesli, Porridge sowie zum Backen und Kochen verwendet.
- ◆ **Haferkraut** (vom grünen Hafer vor der Blüte), als Tee, Flüssigextrakt und Frischpflanzenpresssaft innerlich angewendet, gilt als traditionelles Mittel bei nervöser Erschöpfung, zur Linderung leichter Stresssymptome und als Schlafhilfe.

### Hafer ist sooo gesund

Der leicht süsslich und nussig schmeckende Hafer ist das ernährungsphysiologisch beste und wertvollste Getreide. Wegen seiner Nährstoffqualitäten und Bekömmlichkeit gehören Vollkornhaferprodukte so oft wie möglich auf den Speisezettel.

- ◆ Mit ungefähr 370 Kilokalorien (1549 kJ) pro 100 Gramm sind Haferkörner nicht gerade kalorienarm. Sie gelten jedoch keineswegs als Dickmacher, denn mit all ihren gesunden Inhaltsstoffen machen sie lange satt und helfen, keine Heisshunger-Attacken aufkommen zu lassen.
- ◆ Haferkerne enthalten 55 Prozent Kohlenhydrate, 13 % Eiweiss, 10 % Ballaststoffe und 7 % Fett.
- ◆ Die hochwertigen komplexen Kohlenhydrate werden nur langsam abgebaut; das sorgt für langanhaltende Energie und hält den Blutzuckerspiegel konstant auf einem gesunden Niveau.
- ◆ Im Vergleich mit anderen Getreidesorten ist der Gehalt an pflanzlichem Eiweiss absolute Spitze. Enthalten sind acht essenzielle Aminosäuren; sie werden zur Bildung von Hirn-Botenstoffen, Muskeln, Hormonen und Enzymen benötigt.
- ◆ Ballaststoffe, die unverdaulichen Pflanzenstoffe, können wasserlöslich oder -unlöslich sein. Im Hafer sind beide Arten etwa zu gleichen Teilen vorhanden. Die unlöslichen Ballaststoffe fördern die Verdauung und beschleunigen die Darmpassage. Damit die Ballaststoffe im Darm quellen können, benötigen sie Flüssigkeit; man sollte daher reichlich trinken. Ballaststoffe binden auch Schadstoffe und beeinflussen die Darmflora positiv. Besonders interessant ist das wasserlösliche Hafer-Beta-Glucan. Es hat die Fähigkeit, Gallensäuren im Darm zu binden, was zur Senkung des Cholesterins im Blut führt. Auf Haferprodukten ist seit Dezember 2012 die folgende Werbe-Aussage zugelassen: «Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.» Gleichzeitig muss der Verbraucher darüber informiert werden, dass ein hoher Cholesterinwert zu den Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung gehört und sich die positive Wirkung bei einer Aufnahme von täglich 3 Gramm Hafer-Beta-Glucan einstellt. Da Haferkleie und aus ihr produzierte Flocken mehr Beta-Glucan enthalten als «normale» Haferflocken, wird die erforderliche tägliche Menge von 3 Gramm durch rund 40 Gramm Haferkleie(-flocken) (knapp 4 EL) und rund 70 Gramm Haferflocken (gut 6 EL) erreicht.
- ◆ Sehr günstig ist die Zusammensetzung des Haferfettes. Der Anteil der gesunden ungesättigten Fettsäuren beträgt rund 80 Prozent.
- ◆ Im Bereich der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente ist Hafer ein wahres Kraftpaket: Reichlich enthalten sind die Vitamine B1, B2, B6, K und E, dazu Kalzium, Kalium, viel Eisen, Phosphor, Magnesium, Mangan, Kupfer, Zink und Selen.
- ◆ Haferflockensuppe, gekocht mit Wasser und wenig Salz, ist ein probates Hilfsmittel bei Magen-Darm-Problemen, das etwas in Vergessenheit geriet. Die Ballaststoffe bilden auf der Magenschleimhaut eine Schutzschicht, halten den sauren Magensaft auf Abstand und lindern so die Beschwerden.
- ◆ Ein paar trockene Haferflocken gründlich zu kauen und dann zu schlucken, gilt als Hausmittel bei Sodbrennen.
- ◆ In der Breinahrung für Babies ab dem fünften/sechsten Monat kommt die besondere Bekömmlichkeit und leichte Verdaulichkeit von Hafereisweiss und -fett zum Tragen.
- ◆ Sportler schwören auf Haferprodukte zum Muskelaufbau und als Energielieferanten vor und nach dem Training.
- ◆ Hafer unterstützt auch die Gesundheit von Haut und Haar. Näheres dazu ab S. 10 dieses Hefts. ■

Bei kaltem Wetter tut eine Portion warmer Haferbrei zum Z'Morge ganz besonders gut.

