

Der Hafer



Avena sativa

Herkunft

Zuerst wuchs Hafer als Beigras auf Gersten- und Weizenfeldern. Das beweisen alte Getreidefunde. Hafer wurde immer in Beimengungen gefunden, nie in Reinform. Er wird deshalb zu den sekundären Kulturpflanzen gezählt. In Polen und am Schwarzen Meer sind um 5000 v.Chr. Nutzungsnachweise für Hafer vorhanden. Ab dem Hochmittelalter ist Hafer in Mittelgebirgslagen eine wichtige Feldfrucht. Erst der Kartoffelanbau vertreibt ihn. Noch 1939 steht der Hafer an dritter Anbaustelle in der Welt, nach Weizen und Mais. Heute ist der Haferanbau in Deutschland von untergeordneter Bedeutung. Angebaut wird er vorwiegend in den Mittelgebirgen, im Alpenvorland und den Küstenregionen. In den nordischen Ländern liegen die Hauptanbauggebiete.

Anbau

Hafer liebt ein gemäßigtes Klima mit hohen Niederschlägen. Der Anspruch an den Boden ist gering. Hafer wird im Frühjahr ausgesät und ab Mitte August geerntet. Viele Schädlinge verbreiten sich im Hafer nicht, deshalb nennt man ihn gern "Gesundungsfrucht". Der Anbau ist ökonomisch nicht sehr interessant, weil der Ertrag bei 50 dt/ha stagniert. Für den menschlichen Verzehr müssen die Spelzen von den Körnern entfernt werden. Beim Futtergetreide können sie an den Körnern bleiben. Es gibt auch einen "Nackthafer", der keine Spelzen besitzt. Sein Ertrag ist gering.

Nutzung

Hafer ist in Europa die hochwertigste Getreideart, die es ernährungsphysiologisch gibt. Die Vitamine bleiben in der äußersten Kornschicht erhalten, wenn die Körner entspelzt und nicht geschält werden. Allerdings sind die Körner zur Brotherstellung kaum geeignet, weil der Kleberanteil so gering ist. In gewalzter Form werden sie als Haferflocken verwendet. Sie können roh oder gekocht gegessen werden und sind leicht verdaulich. Hafergrütze und Hafermehl lassen sich ebenfalls herstellen. Vor allem in der Schonkost findet Hafer Anwendung. Der größte Anteil von Hafer wird allerdings an die Tiere verfüttert. Pferde, Rinder und Geflügel fressen Hafer sehr gern. Für Schweine ist Hafer ungeeignet.