

Hafer



Hafer ist ein wahres Superfood und wird häufig unterschätzt. In Form von Haferflocken im morgendlichen Müsli oder Porridge bietet der Hafer alle wichtigen Nährstoffe für einen guten Start in den Tag. Durch seinen hohen Protein- und Ballaststoffgehalt sättigt der Hafer besonders lange. Vor allem durch die Beta-Glucane, eine spezielle Art von Ballaststoffen, steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an. Doch nicht nur in Form von Haferflocken gewinnt der Hafer wieder mehr an Bedeutung, auch durch das Wachstum veganer Milchalternativen werden Produkte aus Haferdrinks immer wichtiger.

Anbau und Herkunft

In Deutschland war Hafer bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts nach Roggen die wichtigste Getreideart. Heute wird Hafer auf deutschen Äckern jedoch kaum noch angebaut. Inzwischen macht Hafer in Deutschland nur noch 2% der Getreidefläche aus. Anzeichen für eine Trendwende sind jedoch sichtbar und die Anbaufläche nimmt wieder etwas zu. Denn der widerstandsfähige Hafer kommt auch mit ungünstigen Witterungsverhältnissen gut zurecht und wächst auf kargen Böden. Das kühle und feuchte Klima in den nördlichen Breiten bietet

dem Hafer optimale Wachstumsbedingungen.

In der Fruchtfolge kommt dem Hafer eine besondere Bedeutung zu, da er weniger nährstoffreiche Böden benötigt und auch im Anschluss an nährstoffzehrende Getreidearten wie Weizen oder Dinkel angebaut werden kann. Zudem können sich viele Getreideschädlinge in Hafer nicht vermehren, da er für viele Getreidekrankheiten keine Wirtspflanze ist.

Unser Hafer stammt von langjährigen Partnerlandwirt:innen. Einige von ihnen wirtschaften in der direkten Umgebung unserer Mühle. Außerdem beziehen wir unseren Hafer 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 zum Beispiel beim Weizen beim Dreschen abfallen. Der ungenießbare Spelz wird im so genannten Prallschäler mechanisch entfernt. Zuvor wird jedoch das ganze Korn bei ca. 80 °C gedarrt, also mit Heißluft getrocknet. Durch diese langsame und intensive

Erwärmung wird die Stärke des Getreidekorns teilweise aufgeschlossen, wodurch sie besser verdaulich wird und sich das typische, nussartige Aroma des Getreidekorns entwickelt.

Gleichzeitig werden bei diesem Schritt fettspaltende Enzyme (Lipasen) des Keimlings inaktiviert, die sonst dafür sorgen, dass die Haferflocken ranzig werden.

Dank der langjährigen Erfahrung in der Herstellung von Getreideflocken produziert die Mühle seit 1945 erstklassige Frühstücksflocken mit bestem Geschmack.



Hafer ist von Natur aus frei von Gluten, gegen das Zöliakie Betroffene mit einer lebenslangen autoimmunen Reaktion reagieren.

Hafer ohne Gluten

Hafer ist von Natur aus frei von Gluten, gegen das Zöliakie Betroffene mit einer lebenslangen autoimmunen Reaktion 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 aufgrund 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 der 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-Landwirt:innen in Norddeutschland, die in der Fruchtfolge keine glutenhaltigen Getreide anbauen. Erntemaschinen, wie Mähdrescher 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

Das Frühstück mit Haferprodukten sorgt für einen gesunden, energiereichen Start in den Tag. Am einfachsten geht das mit unseren Haferflocken von grob bis zart oder mit wertvoller Haferkleie im Müsli. Entweder gekocht als warmes Porridge oder kalt zusammen mit Milchprodukten, Früchten und Nüssen sorgen Haferflocken für eine optimale Nährstoffzufuhr. Aber auch frisch geschrotet und mit dem Flocker frisch gequetscht lässt sich ein gesundes Frühstück zubereiten. Der Hafer kann natürlich, wie alle anderen Getreide auch, zu ballaststoffreicher Kleie, Grütze und Mehl verarbeitet werden.

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.

Außerdem werden aus Hafer leckere Milch- und Sahnealternativen hergestellt, die sich gut Suppen, Soßen, Desserts und Getränke eignen.

Gut zu wissen:

Haferkleie bezeichnet die Randschichten des Hafers ohne den Mehlkörper.

Haferflocken sind ein toller Sattmacher und Energielieferant und daher besonders als Frühstück gut geeignet

Hafer ist von Natur aus frei von Gluten, muss aber streng von glutenhaltigen Produkten getrennt werden um als glutenfrei zu gelten.

Kein anderes Getreide enthält so hohe Mengen an Vitamin B1 und B6 wie der Hafer.

Hafer ist ein optimaler pflanzlicher Eisenlieferant und gut für die vegetarische und vegane Ernährung geeignet.

Unsere Produktkategorien mit Hafer

- Getreide
- Mahlerzeugnisse
- Flocken
- Teigwaren

Mehr auf:
www.spielberger.de