

Hafer (Avena) bezeichnet eine Gattung aus der Familie der Süßgräser (Poaceae). Als Nutzpflanze ist der Saat-Hafer bzw. Echter-Hafer (Avena sativa) zu nennen. Verwendung findet er überwiegend als Nahrungs- und Futtermittel.

Hafer bevorzugt ein gemäßigtes Klima mit hohen Niederschlägen und stellt geringe Ansprüche an den Boden. Er wird als Sommergetreide angebaut, d. h. man sät ihn im Frühjahr aus. Die Ernte findet ab Mitte August statt. Unter den Getreidearten gilt Hafer als „Gesundungsfrucht“, da sich viele Getreideschädlinge in ihm nicht vermehren.

Hafer wird u.a. zu Stroh, Haferflocken, Hafermilch, Hafermehl und verschiedenen Extrakten in der Medizin verarbeitet. Im Vergleich zu anderen in Europa angebauten Getreidearten ist Hafer das für die menschliche Ernährung hochwertigste Getreide. Der größte Anteil der Haferproduktion wird jedoch als Futtermittel verarbeitet.

Durch die leichte Verdaubarkeit und gute Bekömmlichkeit wird Hafer u. a. als Kindernährmittel verwendet. Für Allergiker, Gluten-empfindliche Personen oder Menschen mit chronischen Magen-Darm-Beschwerden ist Hafer eine Alternative zu anderen Getreidearten, wie Weizen oder Roggen. Es muss nur sichergestellt sein, dass der Hafer nicht durch andere Getreidearten verunreinigt wurde.

Regelmäßiger Genuss von Hafer kann darüber hinaus den Cholesterinspiegel und den Blutdruck senken. Hafer hat auch einen positiven Effekt auf den glykämischen Index, was vor allem für Diabetiker von Bedeutung ist.

Haferflocken zählen zu den Grundnahrungsmitteln. Sie sind reich an Kohlenhydraten (~70%), Eiweiß (~15%), ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitamin B1, B6, E, Zink, Eisen und Calcium.



Agrarökologischer Bildungskoffer



Institut für allg. und angew. Ökologie e. V.
Anerkannt als Regionales Umweltbildungszentrum (RUZ Hardeggen)
Bahnhofstr. 31, 37181 Hardeggen
Tel. 05505 760 oder 05505 3055
Fax 05505 3054
www.oeko-institut-hardeggen.de
info@oeko-institut-hardeggen.de



Getreide und Feldfrüchte
aus unserer Region

Flora

Fauna



1a Hafer (Todreife)

1b Hafer (Teigreife)

1c Haferhalme / Blätter

1d Haferwurzel

2 Vogel-Knöterich

3 Weißer Gänsefuß

4 Acker-Stiefmütterchen

5 Große Brennnessel

6 Weiße Taubnessel

7 Echte Kamille

8 Acker-Kratzdistel

1 Pieris rapae

2 Autographa gamma

3 Agrotis ipsilon

4 Apamea sordens

5 Mesapame secalis

6 Agrotis exclamatoris

7 Bembidion tetracolum

8 Harpalus rufipes

9 Poecilus cupreus

10 Amphimallon solstitialis

11 Aglais urticae

12 Ichneumonidae

13 Araschnia levana

14 Pleuropteryx ruralis

15 Phragmatobia fuliginosa

16 Harpalus aeneus

17 Poecilus cupreus

18 Calathus fuscipes

19 Amara similata

20 Platynus dorsalis

21 Carabus auratus