

# Bio-Hafer

## Lebensmittel der Woche



Foto: © Sabine-Susann Singler\_pixelio.de



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



MINISTERIUM  
FÜR EIN  
LEBENSWEITES  
ÖSTERREICH

LE 14-20

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in



© BIO AUSTRIA

### Allgemeines

Saat-Hafer oder Echter Hafer gehört zu den Süßgräsern und wird als Getreide genutzt. Er bildet seine Körner nicht in Ähren sondern in vielfach verzweigten Rispen aus.

### Herkunft und Geschichte

Die ältesten Nutzungsnachweise von Hafer stammen aus dem Schwarzmeergebiet und aus Polen (etwa 5000 v.Chr.). In Mitteleuropa wird Hafer seit etwa 2400 v.Chr. angebaut. Besonders in klimatisch wenig günstigen Gebieten wurde Hafer häufig angebaut weil er auch bei ungünstigen Witterungsverhältnissen und schlechter Nährstoffversorgung stabile Erträge liefert.



Foto: © Sabine-Susann Singler\_pixelio.de

### Konsum

In Österreich wird Hafer auf ca 25.000 Hektar, vor allem im Waldviertel angebaut. Ein Großteil wird an Pferde, Rinder und Geflügel verfüttert. Aber auch in der menschlichen Ernährung wird Hafer wieder vermehrt verwendet. Sein Geschmack wird fruchtig, nussig, süß beschrieben. Am weitesten verbreitet sind Haferflocken, aber auch geschrotet oder gekeimt wird Hafer gern in der Küche verwendet. Außerdem gibt es Hafermehl, Getränke auf Haferbasis und Cerealien mit Hafer.

### Bio-Besonderheiten

Im Bio-Ackerbau wird auf Fruchtfolge und Zwischenfruchtanbau gesetzt. Ein fruchtbarer Boden ist durch hohe Humusgehalte, einen hohen Besatz an Bodenlebewesen sowie eine gute Krümelstruktur gekennzeichnet. Um die Bodenfruchtbarkeit in der Landwirtschaft zu erhalten bzw. zu fördern, ist eine verantwortungsvolle Bewirtschaftungsweise durch den

Menschen erforderlich. Dazu gehören unter anderem bodenschonende Bearbeitungssysteme, möglichst leichte Ernte- und Transportfahrzeuge, standortgerechte Fruchtfolgen und erhöhte organische Düngung mit gut verrottetem Mist oder Kompost.

### Wussten Sie, dass

- Biobäuerinnen und Biobauern auf Vielfalt setzen und verstärkt alte Getreidearten kultivieren, zu denen auch der Hafer zählt?
- Bio-Hafer garantiert frei von Glyphosat ist?
- Bio-Hafer garantiert gentechnikfrei ist?

### In der Verarbeitung

Um Hafer essen zu können, müssen die Körner aus der Hülle (Spelze) geschält werden. Er kann als ganzes Korn, geschrotet oder gekeimt verspeist werden.

Am häufigsten wird Hafer aber in Form von Haferflocken verwendet. Diese werden aus dem vollen Korn hergestellt, sie sind also „Vollkorn“. Entfernt werden nur die ungenießbaren Spelzen, die äußeren Hüllen der Haferkörner. Die Körner werden einer Wärmebehandlung unterzogen, gedämpft und wieder getrocknet und anschließend zu Flocken ausgewalzt.

Eine weitere Variante ist Hafermilch. Dazu werden die Haferkörner entspelzt, mit Wasser vermengt, gemahlen, homogenisiert und feste Bestandteile herausgefiltert. Pflanzenöl und Salz dazu – fertig.

### Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- Das Saatgut für Bio-Getreide wird sorgfältig ausgewählt: Nur gentechnikfreies, robustes und standortangepasstes Saatgut findet den Weg in die Bio-Böden.

### Porridge – warmer Haferbrei (2 Portionen)

#### Bio-Zutaten

100 ml feine Haferflocken  
200 ml Wasser, Milch oder Kokos-Reis-Milch  
1 Prise Salz  
Honig (oder Agavendicksaft) und Zimt

#### Zubereitung

Haferflocken mit Wasser, Milch oder Kokos-Reis-Milch und einer Prise Salz aufkochen. Dann den Brei 5 -10 Minuten ziehen lassen, bis er eine leicht zähe Konsistenz bekommt. Nach Belieben mit Honig (oder Agavendicksaft), Zimt, klein geschnittenen Obststücken oder Trockenfrüchten verfeinern.

