

Vom Hafer

Urprinzip: Kultur, Verwurzelung, Eigenraumsicherung
Planet: Venus
Wochentag: Freitag

Ursprünglich war er nur lästiges Unkraut, das sich hartnäckig und unsensibel zwischen die Edelgetreide Emmer und Gerste drängte. Als solches wurde er dann auch verschmäht; kulinarisch ignorierte man ihn völlig. Doch das sollte sich ändern. Durch die Klimaverschiebung nämlich wurden die Wetterverhältnisse im nördlichen Europa für die anderen Getreide zu rau, allein der Hafer, ein Frostkeimer, hielt den erschwerten Bedingungen stand. So avancierte er vom ungeliebten Eindringling zum lebensrettenden Hauptnahrungsmittel und gewann schließlich sogar, was den Gaumen betrifft, an Bedeutung. Engländer, Schotten, Russen, Schweden und Finnen wurden zu Haferessern — zunächst notgedrungen, später mochten sie ihn sogar und er war aus dem kulinarischen Bild jener Völker gar nicht mehr wegzudenken. Zum Beispiel der englische Porridge ist ein Überrest aus dieser Hafer-Esskultur.

Erstaunlich ist, daß man im Hafer einen hochinteressanten Fettlieferant hat, da sein Fettgehalt mit sage und schreibe 7,5% gegenüber den 1,9—2,5% im Weizen ungewöhnlich hoch ist. Wissenschaftler haben errechnet, dass man folglich mit 100 g Hafer bereits 1/3 des Tagesbedarfes an essentiellen Fettsäuren abgedeckt hat. Herz und Kreislauf können damit gestützt und der Cholesterin-Stoffwechsel entlastet werden.

Doch das ist erst das eine. Ebenfalls außergewöhnlich stark ist nämlich Vitamin B1 vorhanden, so viel, dass man mit 100 g Hafer 40% des Tagesbedarfes desselben decken kann. Depressive Phasen sind leichter zu überstehen, wenn man den Vitamin B1-Reichtum des Hafers nutzt, um die Nerven aufzubauen.

Und nicht zu vergessen seine lindernde Wirkung bei Zuckerkrankheit. Er regt die müde Bauchspeicheldrüse an, mehr Insulin zu produzieren.

Alles in allem gesehen ist der Hafer ein körperorientiertes Getreide, seine ganze Kraft konzentriert sich auf den Körper und lässt ihn vor Kraft nur so strotzen. Deshalb wurden auch die früheren eifrigen Haferesser, von denen schon gesprochen wurde, zu pumperlgesunden, strammen Kerlen.

Dennoch war der Hafergenuss im alten Rom als »unfein« verpönt, da es angeblich von diesem »Barbarenfraß« kam, dass die rauhen Germanen als Muskelpakete ohne Hirn verschrien waren.

Nun, man hat herausgefunden, dass exzessiver Haferverzehr auf lange Sicht wirklich Geist und Gehirn vernachlässigt und somit eine einseitige Körperbetonung hervorruft.

Doch damit ist nicht gemeint, dass wir den Hafer getrost vergessen können.

Der Mensch von heute greift allenfalls zur rettenden Haferflocke, wenn der Magen mal verrückt spielt. Dabei ist die Haferflocke etwas Totes und Steriles. Das liegt an der Herstellungsweise. Demjenigen aber, der drei Wochen und länger sein aus Vollhafer zubereitetes Süppchen löffelt, sei gesagt, dass auch dies nicht empfehlenswert ist, da Hafer auf die Dauer reizt, und eine bestehende Magengeschichte kann schlimmer werden anstatt besser. Lieber mal für Abwechslung sorgen und Hafer durch Buchweizen, Gerste oder Hirse ersetzen, die sich hierfür hervorragend eignen und übrigens auch bei Daueranwendung nicht schädigen.

Doch hin und wieder eingesetzt, dient Hafer vor allem vor körperlichen Anstrengungen, harten Arbeitstagen etc. als ausgezeichnetes Stärkungsmittel. Nicht umsonst heißt es im Volksmund »Den sticht der Hafer«, wenn jemand besonders aufgedreht und überaktiv ist. Denn Hafer ist das Getreide des Cholerikers, er wirkt antriebsstark dem Phlegma entgegen und rüttelt allzu Bequeme auf.