

Untervazer Burgenverein Untervaz

Texte zur Dorfgeschichte von Untervaz



2023

Der Hafer in der Geschichte

Email: dorfgeschichte@burgenverein-untervaz.ch. Weitere Texte zur Dorfgeschichte sind im Internet unter <http://www.burgenverein-untervaz.ch/dorfgeschichte> erhältlich. Beilagen der Jahresberichte „Anno Domini“ unter <http://www.burgenverein-untervaz.ch/annodomini>.

MUNDSTÜCKE

Hafer



Hafer war stets auch das Symbol einer einfachen, auf das Nötigste, auf das Vernünftige beschränkten Lebensweise.

Mundstücke

Hafer

Der Hafer darf des Teufels nicht sein. So könnte man zusammenfassen, was uns eine ganze Reihe von Sagen zu verstehen gibt. Die Geschichten stammen aus Osteuropa und funktionieren alle nach einem ähnlichen Prinzip: Aus Unachtsamkeit oder aus einer freundlichen Laune heraus gibt Gott dem Teufel den Hafer. Daraufhin müssen sich Heilige, gewöhnliche Sterbliche oder sogar Tiere aufmachen, dem Beelzebub das Getreide wieder abzunehmen. Dies geschieht in der Regel durch eine List, und am Ende besitzt der geprellte Herr der Hölle statt des Hafers die Distel.

In diesen Legenden kommt das ambivalente Verhältnis des Menschen zu dieser Pflanze aus der Familie der Süßgräser gut zum Ausdruck. Man liebt den Hafer nicht – selbst Gott lässt ihn ohne Zögern zum Teufel gehen. Aber man braucht den Hafer, ohne Hafer geht es einfach nicht.

Tatsächlich gehört der Hafer, der schon in vorgeschichtlicher Zeit aus dem Wildhafer hervorgegangen ist und seit der Antike im Mittelmeerraum kultiviert wird, unzweifelhaft zu den bedeutendsten Kulturpflanzen der Welt.

Namentlich die Menschen im Norden der Alpen wären im Mittelalter ohne Hafer wohl noch viel hungriger gewesen. Das tolerante Getreide hat indes den Nachteil, dass es sich weniger leicht schälen lässt als etwa Dinkel. Sobald man Alternativen hatte, verfütterte man den Hafer deswegen lieber nur seinen Reittieren und griff für die eigene Ernährung zu anderen Getreidesorten.

Allerdings verdauen auch Pferde die harten Schalen nicht. Die Spelzen sticheln sie am Darmausgang, was sie unruhig werden lässt – daher die Redensart «wie vom Hafer gestochen».

So unbestritten die Nützlichkeit des Hafers zu allen Zeiten gewesen ist, das Getreide war doch stets auch das Symbol einer einfachen, auf das Nötigste, auf das Vernünftige beschränkten Lebensweise. Kein Wunder also, rümpfte man in der feineren Welt gerne die Nase. Schon Plinius bedauert die Germanen, die kein anderes Getreide als den Hafer kennen.

Sogar Jonathan Swift, dessen Gulliver ja gegen grobe Riesen und piekfiese Zwerge anzutreten hat, weiss aus dem Reich der Pferde nichts Schlimmeres zu berichten, als dass es für seinen Helden immer nur Haferbrei zu futtern gab. Der Ire widmet dem kulinarischen Problem ein ganzes Kapitel seines vierten Buches – und dies, obwohl er doch nur Verachtung übrig hat für Autoren, die ständig über ihre Kost auf Reisen schreiben, «als ob es den Leser interessiere, wie gut oder schlecht sie zu essen hatten».

Die Feinschmecker mögen ihre Münder dem Hafer verschliessen, die Kranken aber reissen dafür ihre Mäuler umso weiter auf. Schon Hildegard von Bingen empfahl den «Schwächlichen» die Einnahme von Avena für ein «gesundes Fleisch».

Und Maximilian Oskar Bircher-Benner machte den Hafer zum Epizentrum seines diätischen Müesliversums – in der Gestalt von Flocken, die seither einen festen Platz auf den Frühstückstischen haben und als eines der ersten Nahrungsmittel gelten können, die in grossem Stil industriell produziert wurden. Hildegard und Bircher sind indes nur gerade das Fähnlein auf der Spitze des heilkundlichen Haferbergs. Rudert man mit den Paddeln «Hafer» und «Gesundheit» durchs WWW, kommt bald der Eindruck auf, dass sich mit Haferflocken vom Abszess bis zur Zirrhose alles heilen lässt, natürlich auch Krebs, Herzinsuffizienz und ermattetes Bindegewebe.

Hafer schmeckt leicht erdig, ein wenig staubig, insgesamt eher neutral, eignet sich also grundsätzlich gut für herzhafte Speisen. Mit Salz tritt er gleichwohl nur selten auf, am häufigsten noch als Brotzutat. Die Haferschleimsuppe ist für die meisten Menschen eher Medizin als Speise. Und Haggis, der mit Hafer und allerlei Innereien gefüllte Schafsmagen der Schotten, wird zwar viel besungen, aber nur selten verzehrt.

Der Hafer wäre, zumal er ja auch nicht mehr als eine einzige PS antreiben kann, vielleicht heute nur noch eine kulinarische Marginalie, hätte er nicht einen mächtigen Freund, in dessen Begleitung er die Gemüter leicht erobert: den Zucker. Auch meine früheste Erinnerung an Hafer hat mit Zucker zu tun. Als Kind liebte ich es, aus den Dosen im Küchenschrank meiner Mutter ein paar Haferflocken in ein Schüsselchen rieseln zu lassen, dann Zucker darüber, etwas Milch und wenn auffindbar ein paar Rosinen. Entscheidend war es, die Mischung sofort zu essen, denn nur so knirschten die Zuckerkristalle auch tüchtig zwischen den Zähnen. Nicht ohne Recht nennt Deon Godet Haferflocken in seinem «Löffellust-Lexikon» «die gefügigsten Zuckerträger der Welt».

Ich kaufe ab und zu ein Päckchen Hafer, um damit salzige Rezepte auszuprobieren. Interessant finde ich an dem Getreide vor allem, dass es einen Schleim absondert, der den Speisen gelatinöse Klebrigkeit gibt. Mein befriedigendes Rezept ist ein Avenotto mit viel Rosmarin, Zwiebeln, Knoblauch, Weisswein und etwas Butter. Ob ich allerdings damit den lieben Gott überzeugen könnte, den Hafer nicht zum Teufel zu schicken? Vielleicht setze ich ihm dann doch besser ein süsses Müesli vor.

Haferkernsuppe

Dank dem grossen Quellvermögen des Hafers und seinem Reichtum an Proteinen lässt er sich zu einer milchig-cremigen Suppe verkochen, die dem Magen so wohl bekommt.

Vorspeise für 2 Personen

30 g Haferkerne

1 TL Butter zum Andünsten

1 Zwiebel, fein gehackt

100 g Lauchstengel, halbiert, fein geschnitten

200 g Wurzelgemüse, in kleine Würfel geschnitten

500 ml Wasser

1 Lorbeerblatt

⅓ TL Salz

Pfeffer, gemahlen

1 EL Petersilie, fein gehackt

Butter fürs Finale

Hafer in Butter andünsten, Zwiebel und Gemüse begeben, kurz anziehen lassen. Wasser angiessen, gut 30 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie einstreuen. Butter nach Belieben in die Suppe geben.

Samuel Herzog (Text und Bild), Susanne Vögeli (Rezept)