

3 MINUTEN INFO



# Haver

Haver werd al door de Romeinen gebruikt als voer voor dieren en als medicijn voor mensen. Zij noemden het *avena* ('haver') *sativa* ('gekweekt') en prezen de rustgevende en versterkende eigenschappen van dit graan. Pas vanaf 200 na Christus wordt haver gebruikt als basisvoedsel voor de inwoners van Europa. Recent is haver herontdekt als voedzaam en vezelrijk product.

## Herkomst en historie

Haver komt waarschijnlijk uit het Midden-Oosten. Het is zo'n 3-4.000 jaar geleden in Noordwest Europa door de mens ontdekt als gewas dat geschikt is om als voedsel te worden gebruikt. Niet alleen de Romeinen

wisten haver te waarderen, ook de Germanen gebruikten het graan veelvuldig, wat hen bij de Romeinen de geringschattende bijnaam 'haver-vreters' opleverde. Door de jaren heen is haver populair gebleven.

Als veevoer, maar tot in de late Middeleeuwen ook als belangrijkste graan in bierbrouwerijen. Op de Nederlandse zandgronden werd haver bovendien volop geteeld voor menselijke consumptie, bijvoorbeeld voor haverkoeken, haverbrij of haver-soep. In 1939 staat haver op de derde plaats van de ranglijst van belangrijkste graansoorten ter wereld, na tarwe en maïs.



---

### WAT BETEKENT DE UITDRUKKING 'HET KAF VAN HET KOREN SCHEIDEN'?

Letterlijk betekent dit 'het waardevolle van het minder waardevolle scheiden'. Ofwel de buitenste, minder waardevolle kaf van de binnenste waardevolle haverkorrel (met zemel) scheiden.

### Teelt

Haver is een eenjarige plant, die behoort tot de grassenfamilie. Het graan heeft een voorkeur voor een gematigd klimaat met veel neerslag en de eisen aan de grond zijn gering. Het graan wordt in het voorjaar gezaaid, waarna het vanaf medio



augustus wordt geoogst. Haver wordt vooral in de noordelijke Europese landen geteeld. Wereldwijd is de teelt van haver sinds de vijftiger jaren van de vorige eeuw sterk, tot ongeveer de helft, teruggezakt. In Nederland is de teelt vrijwel geheel verdwenen.

### Uiterlijk

Haver onderscheidt zich van andere graansoorten door de vorm van de vrucht. Dit is geen aar, maar een pluim. De plant wordt ongeveer 0,6 tot 1,5 meter hoog.

### Oogst

Haverkorrels worden vast omsloten door het kaf. Deze kunnen niet door dorsen van elkaar worden gescheiden.



Als de haver wordt gebruikt als diervoeder, kan het kaf aan de korrel blijven zitten. Wordt het echter gebruikt voor menselijke consumptie, dan moet het kaf toch van het koren worden gescheiden. Dit gebeurt in een pelmolen. Er bestaat ook 'naakte haver', zonder kaf. Haver geldt onder granen als een 'gezondheidsvrucht', omdat het de meeste graanplagen onderdrukt.

---

#### WIST JE DAT

de buitenste laag (zemelfractie) van de haverkorrel de meeste voedingsstoffen bevat; vitamines en mineralen en vooral de voedingsvezels (beta-glucanen). Daarom is het belangrijk dat die erom blijft zitten.

## Gebruik

Nadat haverkorrels van hun kaf zijn ontdaan, worden ze gedroogd. Vervolgens worden ze in gewalste vorm als havervlokken voor voedingsdoeleinden gebruikt. Havervlokken zijn licht verteerbaar en kunnen rauw of gekookt worden gegeten. Ook kunnen ze worden verwerkt tot havergrutten of havermeel voor het bereiden van banket. Haverkorrels zijn door hun hoge vezelgehalte minder geschikt voor broodproductie; voor het maken van een haverbrood zal dus altijd andere graansoorten gebruikt worden. Het grootste deel van de haverproductie is bestemd voor het voer van paarden, runderen of gevogelte.

## Voedingswaarde

Haver is een voedzaam en vezelrijk product. Een haverkorrel wordt door een buitenste vlies (kaf, pel of hul) omgeven die voorafgaande aan verdere verwerking moet worden verwijderd. De korrel die over blijft heeft een buitenste laag (zemelfractie) die belangrijke voedingsstoffen bevat (vitamines en mineralen en vooral de voedingsvezels) en daarom behouden moet blijven.



## Haver is een voedzaam en vezelrijk product

### VOEDINGSWAARDEN HAVER PER 100 GRAM

Voedingsmiddel	Haver	ADH*	Aandeel ADH*
Energie (kJ)	1628		
Energie (kcal)	389		
Vetten (g)	6,9		
Verzadigde vetten (g)	1,3		
Koolhydraten (g)	66,3		
Suikers (g)	1,1		
Voedingsvezel (g)	10,6	40	27%
Eiwitten totaal (g)	16,9		
Zout (g)	0,018		
Kalium (mg)	419	2000	21,0%
Fosfor (mg)	523	700	74,7%
Magnesium (mg)	177	375	47,2%
Vitamine B1 (mg)	0,8	1,1	72,7%
Vitamine B5 (mg)	1,3	5	26,0%
Beta-glucanen	5		

\* Aanbevolen hoeveelheid per dag

bron: volkoren en gezondheid literatuurstudie 2011  
productschap akkerbouw HealthGrain, nevo-online.nl

Bovenstaande voedingswaarden gelden voor het graan haver.  
Voor de voedingswaarde van brood met haver, verwijzen wij u graag door naar uw bakker.

Haver bevat een speciaal soort voedingsvezel: de beta-glucanen die inmiddels alom bekend zijn wegens het cholesterolverlagende effect. Een verlaging van het cholesterolgehalte vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Voorwaarde daarvoor is dat je dagelijks minimaal drie gram van deze beta-glucanen uit haver moet binnenkrijgen. Dat staat gelijk aan bijvoorbeeld ruim twee borden havermout per dag (à 40 gram) of één bord met daaraan een eetlepel haverzemelen toegevoegd.

Haver bevat diverse vitaminen en mineralen, zoals kalium, fosfor, magnesium en vitaminen B1 en B5 in aanzienlijke hoeveelheden. In vergelijking met tarwe heeft haver een hoog oliegehalte (oplopend tot 10-15%), voornamelijk opgebouwd uit onverzadigde vetzuren, die ook de kans op hart- en vaatziekten kunnen verlagen.

Deze informatie wordt u aangeboden door uw ambachtelijke (banket)bakker