

DORIS FRITZSCHE | MARTINA KITTLER

GESUND
ESSEN

Gesundmacher **HAFER**

Das
Beste aus
Theorie & Praxis

Mit 63 Kur-
und Alltags-
rezepten

*Cholesterin, Blutzucker
und Gewicht
nachweislich reduzieren*

G|U

HAFER – DAS SUPERFOOD

- 6 Hafer – das Superfood
- 8 Vom Unkraut zur Feldfrucht
- 10 Alles aus Hafer – Produkte und ihre Verwendung
- 14 Hafer – die Top-Nährstoffquelle
- 24 Beta-Glucane – die Bindungskombination macht die Wirkung
- 28 Alles easy – Gewichtsmanagement
- 30 Fettstoffwechsel entlasten
- 32 Blutzucker im Griff
- 34 Hafereffekte auf den Blutdruck
- 36 Hafer hilft bei nichtalkoholischer Fettleber
- 38 Hafer und Darmgesundheit
- 40 Powerstoff in der Sportlerernährung
- 42 Mahlzeiten nach dem Quartettsystem
- 46 Die Haferkur
- 48 Strenge und gemäßigte Hafertage
- 52 Rezepte für stoffwechselwirksame, aber gemäßigte Hafertage



HAFER ZUM GENIESSEN

- 60 **Frühstück**
Mit Hafer-Power in den Tag
- 84 **Kalte Gerichte**
Zusammen mit Früchten und viel Gemüse
wertet Hafer jede Brotzeit auf
- 104 **Warme Gerichte**
Wärmen Körper und Seele, ohne den
Stoffwechsel zu belasten
- 132 **Basics & Extras**
Ohne geht es einfach nicht

- 154 **Sachregister**
- 155 **Rezeptregister**
- 160 **Impressum**



HAFER – DIE TOP-NÄHRSTOFFQUELLE

Fällt die Wahl auf Hafer oder Haferprodukte, ist die Entscheidung automatisch für ein Vollkornprodukt getroffen. Damit kommt neben reichlich Ballaststoffen noch ein schönes Plus an Nährstoffen hinzu.

Hafer und Haferprodukte sind beste Lieferanten von Proteinen, hochwertigen Fetten, komplexen Kohlenhydraten, unverdaulichen Ballaststoffen (vor allem von dem löslichen Ballaststoff Beta-Glucan), Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Verglichen mit den anderen Kulturgetreidesorten liegt Hafer zwar nicht bei jedem Nährstoff auf Platz 1, die besondere Kombination der Nährstoffe ist jedoch ungeschlagen.

PROTEINQUELLE

Haferkörner enthalten 11 g Proteine je 100 g. Damit entfallen 12 Prozent der Gesamtenergiemenge auf die Proteine. Proteine sind unentbehrliche Bausteine sämtlicher lebender Organismen. Unserem Körper dienen Proteine mit 4 kcal pro 1 g zur Energiegewinnung, zudem als Bausteine von Zellen und Geweben (Muskulatur inklusive Herzmuskel, Blutzellen und Organe). Sie werden zur Bildung von Antikörpern für die Infektabwehr benötigt und damit für ein intaktes Immunsystem. Proteine fungieren als Transporter für Nährstoffe und sind beteiligt am Aufbau von Gerinnungs-

faktoren und Enzymsystemen sowie an der Produktion einer Vielzahl von Peptidhormonen. Zu Letzteren zählen das Insulin aus der Bauchspeicheldrüse oder das Parathormon aus den Nebenschilddrüsen.

Sämtliche Proteine sind aus 21 Bausteinen, den Aminosäuren, aufgebaut. Neun dieser Aminosäuren sind für den menschlichen Organismus essenziell (unentbehrlich), da sie in unserem Stoffwechsel nicht aufgebaut werden können. Wir benötigen daher die Nahrungsproteine als Baustofflieferanten für die Bildung körpereigener Proteinstrukturen. Dabei ist es empfehlenswert, je zur Hälfte pflanzliche und tierische Proteinquellen zu nutzen. Hafer ist eine sehr gute Quelle pflanzlicher Proteine, zumal das Haferprotein zu nahezu 50 Prozent aus essenziellen Aminosäuren besteht.

GUTE FETTE

Im Gegensatz zu den übrigen Kulturgetreiden liegt der Fettgehalt mit etwas mehr als 7 g je 100 g vergleichsweise hoch. Zur Info: Dinkel, Roggen und Weizen haben weniger als 2 g Fett je 100 g.



Fette sind die besten Energieträger. Sie liefern dem Körper 9 kcal pro 1 g. Haferfett trumpft zudem mit 2,5 g einfach ungesättigten Fettsäuren (EUFS) und fast 3 g mehrfach ungesättigten Fettsäuren (MUFS) auf. Mit den essenziellen MUFS werden dem Organismus unverzichtbare Baumaterialien für die Zellmembranen zur Verfügung gestellt. Gemeinsam mit den EUFS haben MUFS eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel im Blut und wirken somit Herzkreislauf-Erkrankungen entgegen. Daher kann die Wirkung guter, das heißt gesundheitsfördernder Fette aus Ölen, Nüssen und Samen durch den regelmäßigen Konsum von Hafer unterstützt werden.

KOMPLEXE SLOW CARBS UND UNVERDAULICHE KOHLENHYDRATE

Im Vergleich zu den anderen Getreidesorten hat Hafer mit rund 56 g je 100 g den mengenmäßig niedrigsten Gehalt an Kohlenhydraten. Von der Gesamtmenge an Kohlenhydraten entfallen 54 g auf den Vielfachzucker Stärke und nur 2 g auf verschiedene, von Natur aus im Hafer vorkommende Einfachzucker. Ganz anders als bei den übrigen Getreidesorten handelt es sich bei Haferkörnern und den Erzeugnissen daraus immer um Vollkornprodukte. Das hat den Vorteil, dass mit jeder Hafermahlzeit die verwertbaren Kohlenhydrate gemeinsam mit reichlich Ballaststoffen aufgenommen werden.



DIE HAFERKUR

Die Idee der altbewährten zwei- bis dreitägigen Haferkur geht zurück auf die Entdeckung des deutschen Internisten Dr. Carl von Noorden aus den Anfängen des 20. Jahrhunderts. Mit seiner »Haferdiätkur« lässt sich die Insulinresistenz durchbrechen. Die Haferkur kann dadurch einen sinnvollen Part im Behandlungskonzept von metabolischen Erkrankungen übernehmen.



HAFER-PORRIDGE MIT HEIDELBEEREN

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm) | ¼ TL gemahlene Kurkuma | ½ TL Zimtpulver | 50 g zarte Haferflocken | 25 g kernige Haferflocken | 50 g Heidelbeeren

Für 1 Person | 15 Min. Zubereitung

1 Den Ingwer schälen, fein würfeln und in einem Topf mit gemahlener Kurkuma, ¼ TL Zimt und 400 ml Wasser aufkochen. Beide Haferflocken-Sorten in das kochende Wasser einstreuen und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. köcheln, dann bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, bis ein cremiger Brei entstanden ist.

2 Inzwischen die Heidelbeeren verlesen, in einem Sieb kurz abbrausen und abtropfen lassen. Den Haferbrei in eine Müsli-schale füllen und die Beeren darauf verteilen.

3 Das Porridge mit dem übrigen Zimtpulver bestäuben und sofort servieren.

TIPP

Heidelbeeren aus dem Supermarkt stammen meist aus Kulturanbau. Alternativ können Sie zu tiefgekühlten Wild-Heidelbeeren aus dem Bioladen greifen und diese über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Es lohnt sich! Denn die wilden Beeren punkten mit mehr entzündungshemmenden Anthocyanen als die großen Zuchtbeeren.

Nährwert pro Portion:

295 kcal	48 g KH
10 g E	3,0 g Beta-Glucan
5 g F	



VANILLE-OVERNIGHT-OATS

40 g kernige Haferflocken | 20 g Haferkleieflocken | ½ TL gemahlene Vanille | 1 Spritzer Zitronensaft | 50 g Erdbeeren | 1 TL Mandelblättchen | 3 Minzeblätter

Für 1 Person | 10 Min. Zubereitung | 8 Std. Quellen

1 Die Haferflocken und Haferkleieflocken zusammen mit Vanille, Zitronensaft und 300 ml Wasser in eine Müsli-Schale geben, verrühren und ca. 8 Std. zugedeckt (über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.

2 Am nächsten Morgen die Erdbeeren waschen, vom Blütenansatz befreien und in dünne Scheiben schneiden.

3 Die Mandelblättchen nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie

beginnen zu duften. Die Oats noch einmal durchrühren, die Erdbeerscheiben und die Mandelblättchen darauf verteilen und mit den Minzeblättern garniert servieren.

TIPP

Zum Mitnehmen die Overnight-Oats in einem Glas mit Schraubverschluss über Nacht quellen lassen. Erdbeeren, Mandeln und Minze für den Transport in einer kleinen Frischhaltedose separat verpacken.

Nährwert pro Portion:

265 kcal	35 g KH
11 g E	3,2 g Beta-Glucan
7 g F	

HAFER-PANCAKES

mit Kiwi-Clementinen-Salat

100 g Vollkorn-Hafermehl
(ersatzweise 100 g zarte
Haferflocken)
½ Banane
150 ml Milch (3,5 % Fett)
1 TL Weinstein-Backpulver
1 Kiwi
2 kleine Clementinen
2 TL Ahornsirup
3 TL Kokosöl
3 EL Mineralwasser (mit
Kohlensäure)
150 g Joghurt nach griech.
Art (5 % Fett)

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	460 kcal
	12 g E
	19 g F
	57 g KH
	2,0 g Beta-Glucan

1 Das Hafermehl in eine Schüssel geben. Alternativ die Haferflocken fein mahlen (s. Tipp). Banane schälen, grob in Stücke schneiden und mit einer Gabel fein zerdrücken. Bananenmus, Milch, Backpulver und Hafermehl zu einem glatten Teig verrühren und etwa 10 Min. quellen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Kiwi schälen, quer halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Clementinen schälen und in Spalten teilen. Kiwi- und Clementinstücke in einer Schüssel vorsichtig mit dem Ahornsirup vermischen.

3 Ofen auf 80° vorheizen. In einer großen beschichteten Pfanne 2 TL Kokosöl erhitzen. Den Teig nochmals durchrühren und 2–3 EL Mineralwasser dazugeben – dadurch werden die Pfannkuchlein fluffiger. Die Hälfte vom Teig in vier esslöffelgroßen Portionen in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite in ca. 3 Min. goldbraun backen. Fertige Pancakes auf einen Teller legen und im Ofen warmhalten. Den restlichen Teig in gleicher Weise verarbeiten, dabei noch 1 TL Kokosöl zum Braten dazugeben.

4 Die Pancakes mit dem Obstsalat auf Tellern anrichten und je einen Klecks Joghurt dazu servieren.

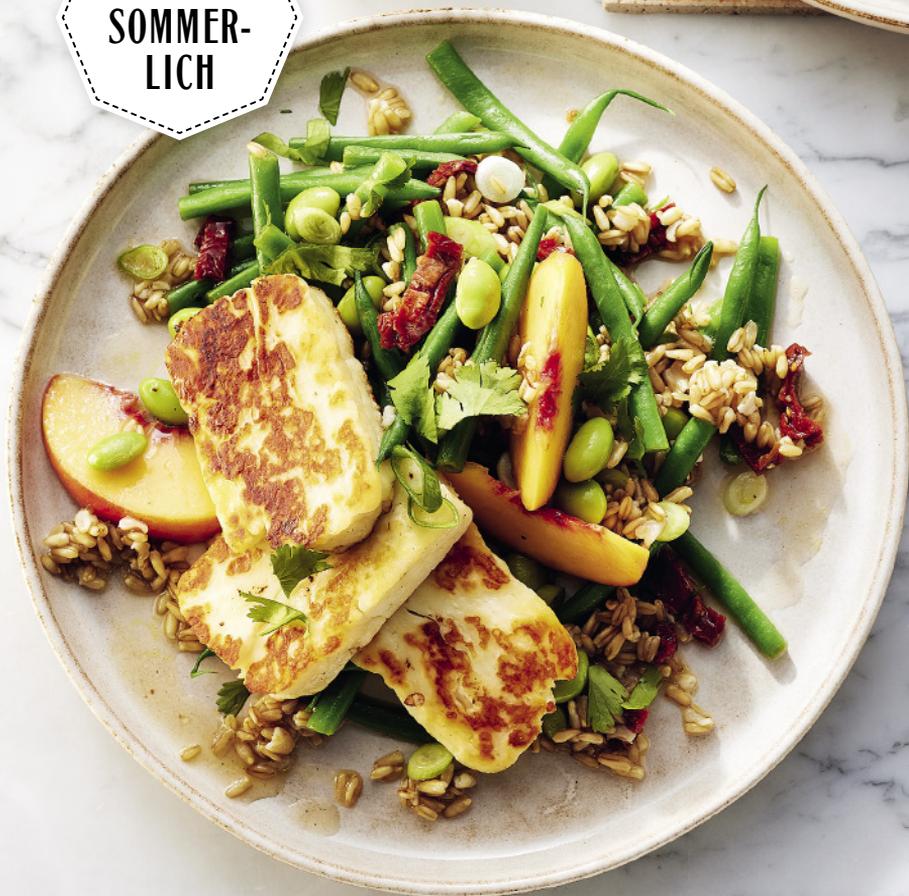
TIPP

Hafermehl können Sie ganz einfach aus zarten Haferflocken selbst herstellen: Die Flocken im Blitzhacker oder in einer Getreide- oder Kaffeemühle portionsweise zu feinem Mehl verarbeiten. Am besten direkt weiterverarbeiten oder einen kleinen Vorrat anlegen und diesen kühl und trocken lagern.



**PFANNEN-
HIT GANZ
OHNE EI**

FRISCH &
SOMMER-
LICH



BOHNEN-HAFER-SALAT

mit Halloumi

100 g Haferkörner
Salz
200 g grüne Bohnen
100 g Edamamekerne (frisch
oder tiefgekühlt)
2 Frühlingszwiebeln
1 reifer Pfirsich
2 EL Limettensaft
2 EL Aceto balsamico bianco
Pfeffer
3 EL Olivenöl
20 g getrocknete Soft-
Tomaten
100 g Halloumi
(mind. 43 % Fett i. Tr.)
6 Stängel Koriandergrün

Für 2 Personen

35 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	660 kcal
	28 g E
	36 g F
	49 g KH
	2,0 g Beta-Glucan

1 Hafer mit 250 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20–25 Min. weich garen. Hafer in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Währenddessen die Bohnen putzen, waschen und quer halbieren. In kochendem Salzwasser in 7–8 Min. bissfest garen. Etwa 3 Min. vor Ende der Garzeit die Edamame dazugeben und bis zum Schluss mitgaren. Bohnenmischung in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Pfirsich waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel Limettensaft, Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. Tomaten in feine Streifen schneiden und untermischen. Alle vorbereiteten Zutaten dazugeben und im Dressing wenden.

3 Den Halloumi trocken tupfen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin bei mittlerer bis großer Hitze von jeder Seite in 2–3 Min. goldbraun braten. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Salat und Halloumi auf Tellern anrichten und mit Koriandergrün bestreut servieren.

TIPP

»Normaler« Hafer wurde bereits einmal erhitzt, bevor er in den Supermarkt gelangt, da sich die Spelzen nach der Darre leichter entfernen lassen. Kein Problem bei Gerichten, für die der Hafer gekocht werden muss. Wer den Vitalstoffgehalt z.B. im Frischkornbrei voll ausschöpfen will, greift zu Nackthafer (s.S. 10) aus Bio-Abteilung oder Bio-Laden.

HAFERFLOCKEN-BULETTEN

auf Frühlingsgemüse

80 g zarte Haferflocken
1 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie
200 g Tatar (ersatzweise
mageres Rinderhackfleisch)
1 Ei (M)
1 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer
200 g kleine festkochende
Kartoffeln (z. B. Drillinge)
200 g Kohlrabi
1 große Möhre
200 g grüner Spargel
2 Frühlingszwiebeln
125 g Magerquark
1 EL Schnittlauchröllchen
½ TL fein abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone

Für 2 Personen
50 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	640 kcal
	46 g E
	24 g F
	54 g KH
	1,6 g Beta-Glucan

1 Haferflocken in 80 ml lauwarmem Wasser ca. 10 Min. quellen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne glasig dünsten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

2 Hackfleisch, Ei, gequollene Flocken, Zwiebel und die Hälfte der Petersilie in einer Schüssel gut mischen. Mit Senf, Salz und Pfeffer kräftig würzen und zu einer glatten Hackmasse vermengen. Daraus mit angefeuchteten Händen sechs kleine Buletten formen und diese kalt stellen.

3 Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln waschen, Kohlrabi und Möhre schälen. Kohlrabi vierteln und ebenso wie die ungeschälten Kartoffeln und die Möhre in dünne Scheiben schneiden. Spargel und Frühlingszwiebeln waschen und putzen, Spargel im unteren Drittel schälen und beide Gemüse schräg in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.

4 Übriges Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Buletten von jeder Seite 2–3 Min. anbraten, herausnehmen. Das Gemüse bis auf die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und im Bratfett ca. 5 Min. unter Wenden anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben, salzen und pfeffern. Buletten auf dem Gemüse verteilen, im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.

5 Für den Dip den Quark mit den Schnittlauchröllchen und der Zitronenschale glatt verrühren und salzen. Das Gemüse und die Buletten auf Tellern anrichten, mit der restlichen Petersilie bestreuen und den Quark dazu servieren.



UNBESCHWERTER
ALLTAGS-
GENUSS

HAFER-WAFFELN

mit Beeren und Mandeljoghurt

150 g zarte Haferflocken
1 TL Weinstein-Backpulver
1 EL brauner Rohrohrzucker
(z. B. Muscovado)
½ TL Zimtpulver
Salz
50 g natives Kokosöl
270 ml Milch (1,5 % Fett)
1 Ei (M)
250 g gemischte Beeren
(z. B. Himbeeren, Heidelbeeren,
Brombeeren, Johannisbeeren)
200 g Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL helles Mandelmus
1 EL Ahornsirup
einige Minzeblätter
(nach Belieben)

Für 4 Personen

35 Min. Zubereitung

20 Min. Backen

1 Die Haferflocken im Blitzhacker oder Mixer portionsweise fein zermahlen. Hafermehl mit Backpulver, Zucker, Zimt und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und vermischen.

2 Das Kokosöl in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Die Milch mit 40 g Kokosöl und dem Ei in einer zweiten Schüssel gründlich verrühren, dann zur Hafermehl-Mischung gießen und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen.

3 Inzwischen die Beeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Die roten Johannisbeeren nach Belieben von den Rispen streifen oder belassen. Den Joghurt mit dem Mandelmus und dem Ahornsirup glatt verrühren.

4 Das Herzwaffeleisen erhitzen, mit 1 TL Kokosöl einfetten und 4 EL Teig hineingeben. Den Deckel schließen und bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. eine goldbraune Waffel backen. Danach herausnehmen und auf ein Kuchengitter legen. Auf die gleiche Weise drei weitere Waffeln backen. Die Waffeln mit dem Joghurt und den Beeren anrichten und servieren. Nach Belieben mit frischen Minzeblättern garnieren.

Nährwert pro Portion:

	440 kcal
	13 g E
	23 g F
	40 g KH
	1,5 g Beta-Glucan

TIPP

Hafer gilt als klassisches gehirn- und nervenstärkendes Getreide. In ihm stecken nicht nur reichlich Vitamin B₁, B₆ und Magnesium, sondern auch Tyrosin. Aus der Aminosäure bildet der Körper den Nervenbotenstoff Dopamin, der auch als »Glückshormon« bezeichnet wird. Er hebt die Stimmung, sorgt für Ausgeglichenheit und fördert die Konzentration.



FÜR EINE
GLÜCKLICHE
RUNDE

JEDEN TAG GESUND GENIESSEN!



Hafer hat weit mehr zu bieten als guten Geschmack:
Regelmäßig verzehrt verbessert das enthaltene Beta-Glucan
nachweislich die Cholesterinwerte, reguliert den Blutzuckerspiegel
und lässt überschüssige Pfunde schmelzen.

Neben interessanten Infos zum Hafer enthält dieses Buch 63 gesunde
Genuss-Rezepte mit extra hohem Beta-Glucan-Gehalt: von Bowls,
Gebäck und Porridge bis hin zu herzhaften Gerichten.

Ein Extra-Kapitel zur bewährten Haferkur zeigt, wie sich
die positive Wirkung des Hafers noch verstärken lässt.



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8718-5



9 783833 887185

€ 17,99 [D]

www.gu.de