

Powergetreide – Hafer

In 100 Gramm Hafer stecken in etwa stolze 360 Kalorien, die den Körper mit lebenswichtigem Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Phosphor sowie B-Vitaminen versorgen. Darüber hinaus liefert das Getreide wertvolle ungesättigte Fettsäuren und einen unglaublichen Eiweißgehalt von beinahe 12 %. Die enthaltenen Proteine weisen dabei eine hohe biologische Wertigkeit auf, sodass sie gut in körpereigenes Eiweiß umgebaut werden können.

Hafer als Energielieferant

Das zu den Süßgräsern zählende Getreide ist damit nicht nur reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, sondern ein Energielieferant im positivem Sinne.

Haferflocken- und Kleie

Insbesondere für Sportler ist das Lebensmittel bestens geeignet. Es versorgt den Körper mit wertvoller Energie ohne dabei den Magen unnötig zu belasten.

Ballaststoffe

Grund hierfür ist der beträchtliche, aber sehr bekömmliche Ballaststoffgehalt. Pektin, Zellulose und Beta-Glucane bilden durch Wasserbindung eine zähflüssige Lösung, die für einen langsameren Abbau der Nährstoffe, einen geringeren Anstieg des Blutzuckerspiegels und für eine lange Sättigung sorgt. Außerdem wirken sich die enthaltenen Ballaststoffe positiv auf die Verdauung aus und beugen Verstopfung vor.

Hafer-Produkte

Vornehmlich wird Hafer in Flockenform oder als Kleie konsumiert. Dabei handelt es sich um sogenannte Vollkornprodukte. Haferkleie entsteht als Produkt bei der Verarbeitung der Körner zu Hafermehl. Es handelt sich um die Schalenrückstände, die besonders reich an Ballaststoffen sind. Wenn Sie erstmals zu Haferkleie greifen, sollten Sie aber mit kleinen Mengen beginnen und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Bei Flocken sind Keimling und Randschichten ebenfalls noch enthalten. Sie sind in kerniger und zarter Form sowie als Instantflocken erhältlich. Eine weitere Verwendung findet der Hafer als Milchersatzprodukt. Dabei handelt es sich um eine laktosefreie Milchalternative. Der Proteingehalt ist allerdings wesentlich geringer als beispielsweise beim Verzehr der Flocken.



Diabetes

Die positiven Eigenschaften des Hafers können trotz des hohen glykämischen Index auch für Diabetiker von Nutzen sein. Durch eine Haferkur bei der zwei Tage lang nur gekochter Hafer, Wasser und Tee verzehrt werden, soll bei Diabetes Typ 2 die Insulinempfindlichkeit verbessert werden. Wenn Sie Interesse an der Durchführung einer solchen Kur haben, sollten Sie dies allerdings unbedingt vorher mit Ihrem gesund & aktiv Therapeuten besprechen.

Hafer hilft gegen Magen-Darm-Probleme

Ein altbewährtes Hausmittel stellt Haferbrei bei Magenverstimmungen dar, indem die Inhaltsstoffe eine gelartige Schutzschicht auf der entzündeten Magen- und Darmschleimhaut bilden.

Verzicht auf Hafer

Obwohl es sich bei Hafer um ein glutenhaltiges Getreide handelt, ist das Eiweiß des Hafers für Patienten, die unter einer Glutensensitivität leiden, oftmals besser verträglich. Bis zu 50 g pro Tag können von den meisten erwachsenen Patienten gut vertragen werden. Häufig ist Hafer allerdings durch das Mischen mit anderen Getreidesorten verunreinigt, bzw. kontaminiert. Deshalb ist es wichtig, dass Betroffene beim Kauf auf ein reines Produkt von hoher Qualität zurückgreifen. Zöliakie ist im Vergleich zur Glutensensitivität eine Autoimmunerkrankung. Hierbei führt der Verzehr von Gluten langfristig zur Rückbildung der Darmzotten. Der Verzicht auf Hafer ist in diesem Fall empfehlenswert.

Hafer-Rezepte

Nicht nur für Sportler, Diabetiker und bei Magenproblemen ist Hafer zu empfehlen. Aufgrund seiner positiven Eigenschaften sollte der Hafer auch in Ihrer Küche Einzug halten. Aus dem Süßgras lassen sich tolle Rezepte zaubern. Einige davon möchten wir Ihnen als Anregung mit auf den Weg geben.

Rezeptvorschläge

Frühstück

Kokosnuss-Aprikosen-Frühstücksbrei
(Zutaten für 1 Portion)

6 EL Haferflocken, zart
50 ml Kokosnussmilch
50 ml Wasser
1 EL Honig
2 reife Aprikosen

Zubereitung:

Kokosmilch und Wasser mischen und langsam erwärmen. Sobald die Flüssigkeit kocht, Haferflocken hinzugeben und kurz aufkochen lassen, den Honig untermischen. Aprikosen in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben, mit dem Porridge bedecken und Kokosraspeln darüber streuen.

Rezeptvariation:

Anstelle der Kokosmilch lässt sich Soja- oder andere Getreidemilch gut verwenden. Den Honig können Sie durch Agavendicksaft ersetzen und das Obst können Sie beliebig durch frisches Saisonobst austauschen.

Mittag- oder Abendessen

Mediterraner Tomaten-Porridge
(Zutaten für 1 Portion)

50 g Haferflocken
1 Dose gestückelte Tomaten (Pizzatomaten)
1 knappe Tasse Wasser
1 Büffelmozzarella
1 TL italienische Kräuter
10-15 große Blätter frischer Basilikum

Zubereitung:

Haferflocken mit den Tomaten, dem Wasser und den Kräutern in einem Topf verrühren und aufkochen lassen. In der Zwischenzeit den Basilikum klein schneiden, unterheben und unter gelegentlichem Rühren kochen bis ein Brei entsteht. Mozzarella in Würfel schneiden, unter den Brei geben und mit frischem Basilikum anrichten.

Rezeptvariation:

Neben dem frischen Basilikum können Sie auch frischen Rosmarin oder Thymian verwenden. Anstelle des Mozzarellas eignet sich auch Schafskäse.

Gemüseporridge

(Zutaten für 1 Portion)

1 Tasse Wasser
2 Prisen Salz
50 g Haferflocken
1 EL Sahne
1 EL Rapsöl
150 g Gemüse (Zucchini, Karotten, Brokkoli, Kohlrabi etc.)
100 g Quark
2 EL frische Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen. Salz sowie Haferflocken hinzu geben und aufkochen lassen. Mit Sahne verfeinern. Öl erhitzen, Gemüse anbraten und nach Belieben würzen. Angebratenes Gemüse unter Haferflockenbrei geben. Quark mit frischen Kräutern, Gewürzen glatt rühren und zum Gemüseporridge servieren.

Rezeptvariation:

Das Gemüse können Sie je nach Geschmack und Saison variieren.

Autorin: Sabrina Bertele
Bildhinweis: istockphoto