

.... VERONIKA PICHL ....

# PORRIDGE

MEHR ALS NUR FRÜHSTÜCK



© des Titels »Porridge Mehr als nur Frühstück« (ISBN 978-3-7423-0239-7)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Über  
**50** gesunde  
Rezepte für  
Brei, Müsli,  
Powerriegel  
und Muffins

**riva**

# Porridge und Oats

Porridge, Oatmeal und Overnight Oats – davon hat mittlerweile sicher jeder schon einmal gehört. Schließlich sind die trendigen Mahlzeiten auf Haferflockenbasis aus unzähligen Food- und Fitness-Blogs nicht mehr wegzudenken.

Porridge und Co. sind jedoch keine hippe Modeerscheinung, sondern haben seit jeher einen festen Platz am Ess- und besonders am Frühstückstisch. Sie sind nicht nur lecker und lassen sich ungemein vielseitig zubereiten, sondern sind gleichzeitig auch super gesund!

## Angesagter Haferbrei: Was sich hinter Porridge und Co. verbirgt

### Porridge ist ein echtes Trend-Food ...

... eigentlich aber auch hierzulande schon lange Zeit bekannt. Das, was in Großbritannien als Porridge und in den USA als Oatmeal auf den Tisch kommt, heißt bei uns ganz einfach Haferbrei. Basis der warmen Speise sind klassischerweise Hafermehl oder Haferflocken, die in Wasser oder Milch so lange gekocht werden, bis ein cremiger Brei entsteht. Es gibt allerdings große Unterschiede, was man daraus macht: Während Haferbrei hierzulande bisher eher als magenschonende, fade Krankenspeise daherkam, wird er in England üblicherweise als warmes Frühstück genossen und (wie auch in Skandinavien) mit Zucker, Ahornsirup oder Früchten verfeinert. Wer es hinge-

gen herzhafter mag, gönnt sich die traditionell schottische gesalzene Porridge-Variante. So präsentiert sich Porridge nicht nur viel abwechslungsreicher, sondern auch als echter Verführer von Leckermäulern, ob süß oder pikant.



## Overnight Oats revolutionieren die Porridge-Welt ...

und präsentieren sich als rohe Flockenvariante – und damit auch als besonders interessante Alternative für diejenigen, bei denen es in der Küche gerade morgens schnell gehen soll.



© des Titels »Porridge Mehr als nur Frühstück« (ISBN 978-3-7423-0239-7)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Schließlich werden die Haferflocken der Overnight Oats im Gegensatz zu Porridge und Oatmeal nicht gekocht,

sondern – wie der Name sagt – über Nacht in Flüssigkeit (Milch, Joghurt oder auch Saft) eingeweicht. So lassen sich die gesunden Flocken nicht nur besonders einfach portionieren und bereiten sich über Nacht quasi von alleine zu, sondern können am Morgen mit Obst und Toppings verfeinert auch praktisch mit zur Arbeit genommen werden.

Übrigens: Der seit über 100 Jahren bekannte und beliebte Vorfahre unserer heutigen Overnight Oats ist das Bircher Müsli! Entwickelt und zum ersten Mal zubereitet hat es um 1900 der Schweizer Arzt und Ernährungsreformer Maximilian Bircher-Benner aus Haferflocken, Nüssen, Äpfeln und Milch, und zwar als Diätspeise, die den Patienten seines Zürcher Sanatoriums eine gesunde, vollwertige Ernährung bieten sollte. Mit Erfolg! Bircher Müsli ist längst weltweit als gesundes Frühstück bekannt und beliebt.

## Erste Wahl nicht nur zum Frühstück: Porridge und Overnight Oats

Das von seinem Erfinder »Apfeldiätspeise« genannte Bircher Müsli wurde, anders, als man vielleicht vermuten würde, ursprünglich nicht als gesundes Frühstück, sondern als bekömmliche und ausgewogene Abendmahlzeit gereicht. Dafür, dass unsere modernen Porridge- und Oats-Rezepte aber gera-

de als leckeres Frühstück besonders gut ankommen, gibt es viele gute Gründe:

### Powerstart in den Tag

Das Frühstück wird zwar oft als wichtigste Mahlzeit des Tages bezeichnet, kommt bei vielen aber leider zu kurz.



Und auch unter »Frühstückern« fällt die Wahl aus Zeitmangel oft auf zuckerige Frühstücksflocken, das altbekannte Marmeladenbrötchen oder ein Wurst- oder Käsebrot. Keine gute Wahl – schließlich fehlt uns, wenn wir ohne oder ohne passenden Treibstoff in den Tag starten, schlichtweg die Energie, um den ganzen Tag über volle Leistung zu erbringen. Und auch der schlanken Linie tun wir so keinen Gefallen.

Grund dafür ist unter anderem unser Stoffwechsel, der auf Hochtouren läuft, wenn wir schlafen. Schließlich ist unser Körper gerade in der Nacht damit beschäftigt, Zellen zu erneuern, Verbrauchtes abzutransportieren und Bakterien und Viren zu bekämpfen. Doch selbstverständlich arbeiten unsere Organe nachts weiter und machen keine Pause. Kein Wunder, dass während unserer Ruhephase fast die Hälfte unseres Kaloriengrundumsatzes verbraucht wird.

Entsprechend benötigt unser Körper am Morgen möglichst schnell neue Energie, um mit voller Power durchstarten zu können. Spätestens ein bis zwei Stunden nach dem Aufwachen sollte ihm diese zur Verfügung gestellt werden. Geschieht dies nicht, sind nicht nur mangelnde Konzentration und Abgeschlagenheit spätestens am Nachmittag die Folge, sondern auch der Grundumsatz unseres Stoffwechsels wird herabgesetzt. Außerdem steht weniger Energie für Muskel-

tätigkeit, Organe und Gehirn zur Verfügung – schließlich suggeriert das fehlende Frühstück unserem Körper, dass »Notzeiten« angebrochen sind. Keine gute Wahl – denn wer will schon tagsüber auf Sparflamme laufen?

Um dem Sparmodus vorzubeugen und energiereich in den Tag zu starten, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück bestehend aus einem Getreideprodukt, etwas Obst oder Gemüse sowie einem Milchprodukt zu beginnen.

So erhalten Muskeln, Organe und Gehirn den Treibstoff, den sie benötigen, in Form von komplexen Kohlenhydraten, wertvollen Fetten und Proteinen und können optimal in den Tag starten.





© des Titels »Porridge Mehr als nur Frühstück« (ISBN 978-3-7423-0239-7)  
 2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgesellschaft GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## Mehr Powerstoffe für unseren Organismus

Wichtigster Brennstoff, den wir unserem Organismus überwiegend am Morgen zur Verfügung stellen sollten, sind Kohlenhydrate. Schließlich verbraucht allein unser Gehirn pro Tag 120 Gramm der aus Kohlenhydraten gewonnenen Glukose (umgangssprachlich auch als Traubenzucker bezeichnet).

Experten empfehlen, rund 50 bis 60 Prozent des täglichen Kohlenhydratbedarfs mit dem Frühstück zu decken und dabei komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Obst oder Vollkornprodukten vorkommen, zu bevorzugen.

So stellen wir nicht nur sicher, dass unser Stoffwechsel bereits am Morgen in Schwung kommt und uns genügend Energie zur Verfügung steht, auch bleiben wir so länger satt und geben unserem Körper die Möglichkeit, die zugeführten Kohlenhydrate über den Tag verteilt vollständig zu verwerten. Wer Vollkornprodukte bevorzugt, bekommt

außerdem gleich noch eine Extraportion wertvoller Vitamine und Mineralstoffe. Zusätzlich zu den komplexen Kohlenhydraten lassen uns auch gesunde Fette fit und energiereich in den Tag starten. Enthalten beispielsweise in Nüssen, Kernen oder Milchprodukten, treiben sie unsere Stoffwechselaktivität an und gewährleisten – wer hätte das gedacht! – eine effiziente Fettverbrennung während des Tages, wie unter anderem eine Studie der University of Alabama belegt. Neben Kohlenhydraten und Fetten ist Protein/Eiweiß ein wichtiger Baustoff für Gehirn, Muskeln und Organe. Nur mit der Hilfe von Nahrungseiweiß bleiben alle diese Strukturen leistungsfähig, denn unser Körper kann die essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäuren für den Proteinaufbau nicht selbst produzieren. Entsprechend sollte Eiweiß bei der Zusammenstellung unserer Morgenmahlzeit nicht zu kurz kommen.





Doch wie verpackt man alle diese Powerstoffe in ein einziges Frühstück? Mit Porridge oder Overnight Oats ist das kein Problem! Schließlich enthalten allein Haferflocken besonders viele gesunde, komplexe Kohlenhydrate und wertvolles Eiweiß. Milch, Joghurt oder

Superfood-Toppings werten die Energie- und Nährstoffbilanz noch auf. Und zusätzlich bringen Haferflocken als besonderen Bonus sogar noch jede Menge Ballaststoffe mit, die das Diabetes- und Bluthochdruckrisiko senken und lange satt machen.

## Porridge: Neue Trends

Weltweit ist das klassische Porridge als cremig-warme Mahlzeit nicht nur am Morgen beliebt. Der verführerische heiße Brei hat aber viel mehr zu bieten und präsentiert sich mittlerweile in einer Menge abwechslungsreicher Varianten von süß bis herzhaft.

### **Nicht nur die Milch macht's**

Während Porridge klassischerweise mit Milch, Wasser oder Pflanzenmilch zubereitet wird, zeigt der Brei jetzt auch seine herzhaftere, fruchtigere oder energiegeladene Seite. Schließlich lassen sich leckere Porridge-Rezepte auch mit Kaffee, Chai, Saft, Matcha, Gemüsebrühe oder fruchtigen Smoothies zusammenstellen.

### **Mehr als nur eine süße Seite**

Auch deftige Varianten liegen voll im Trend. Anstatt Früchten nimmt man frisches Gemüse, Fleisch- und Fischbeilagen, Tofu, Seitan, Käse oder Ei.

### **Gesund und glutenfrei**

Wer sagt eigentlich, dass Porridge ausschließlich aus Haferflocken zubereitet

werden muss? Niemand! Und genau aus diesem Grunde gibt es Porridge heute auch aus Reisflocken, Quinoa, Amaranth, Buchweizen und vielem mehr.

### **Würzen und verfeinern**

Perfekt ergänzt werden die Porridge-Varianten durch Würz- und Süßungsmittel wie Honig, Xylit, Nussmus, Sojasauce und Tahini oder auch mit Superfoods wie Chia-Samen, Matcha, Acai und gesundem Gerstenpulver.

### **To go**

Auch als Frühstück im Büro oder Snack zwischendurch ist Porridge aktuell voll im Trend. Das haben Müslianbieter mittlerweile erkannt und bieten die praktische To-go-Variante des klassischen Haferbreis an. Hier reichen schon ein Schluck Milch und ein paar Runden in der Mikrowelle für den cremigen Porridge-Genuss. Wir zeigen Ihnen später, wie man Porridge to go ganz leicht selbst machen kann, und das auch noch viel günstiger.

## Mehr als nur Brei

Deftig, voller Superfoods oder sogar glutenfrei – das ist noch längst nicht alles! Schließlich macht sich Porridge nicht nur als cremiger Haferbrei sehr

gut. Auch gebacken als Müsliriegel, als Pancake, Muffin, Pizzaboden oder Energiesnack überzeugt Porridge mit geballter Flockenpower.

## Das Gute daran: Was steckt in Porridge und Overnight Oats?

Aufgrund seines hohen Eiweißgehalts von etwa 12 Prozent ist Hafer aus ernährungsphysiologischer Sicht ein besonders wertvolles Getreide. Das gilt nicht zuletzt, weil sich die in Hafer enthaltenen Proteine überwiegend aus essentiellen Aminosäuren zusammensetzen, die der Körper nicht selbst herstellen kann.

Neben 12 Gramm Eiweiß enthalten 100 Gramm Hafer außerdem

- 7,1 Gramm Fett,
- 59,2 Gramm Kohlenhydrate,
- 6,2 Gramm Ballaststoffe und
- 2,9 Gramm Mineralstoffe.

Bei dieser Zusammensetzung verwundert es nicht, dass dem Hafer in der Naturheilkunde eine heilende Wirkung nachgesagt wird.

Wir sehen, Porridge und Overnight Oats sind also nicht umsonst besonders beliebte Mahlzeiten unter Fitness- und Gesundheitsbewussten. Und neben der Tatsache, dass sich die leckeren Sattmacher ideal vorbereiten und mitnehmen lassen, sprechen diese gesundheitlichen Vorteile für die leckeren Haferflockenmahlzeiten.

Schließlich kann Porridge ...

- **den Cholesterinspiegel senken:**

Mit Hilfe der löslichen Ballaststoffe, die bei Haferflocken etwa 17 Prozent des Nährstoffprofils ausmachen, wird die Absorption des »schlechten« LDL-Cholesterins (Low-density lipoprotein) verhindert.

- **jede Menge Antioxidantien liefern:**

Diese wehren freie Radikale ab, welche auch das »gute« HDL-Cholesterin (High-density lipoprotein) beeinträchtigen. Zusätzlich verringern sie das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen und arterieller Verkalkungen (Arteriosklerose).

- **Typ-2-Diabetes vorbeugen:**

Das geschieht durch das in Haferflocken enthaltene Magnesium. Der Mineralstoff, von dem sich 117 mg in 100 Gramm Haferflocken verstecken, reguliert den Insulin- und Glukoselevel. Wird die Mahlzeit mit Milchprodukten zubereitet, verstärkt sich dieser Effekt zusätzlich.

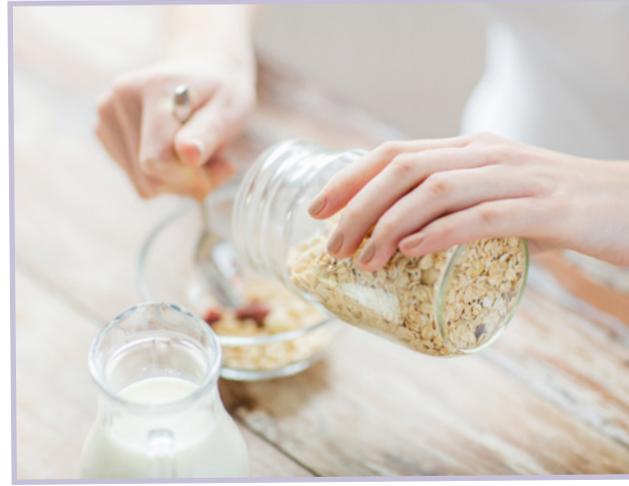
Aber nicht nur mit gesundheitlichen Vorteilen kann Porridge überzeugen, sondern auch mit einem beeindruckenden



den Nährstoffprofil. So deckt eine kleine Portion (40 Gramm Haferflocken zubereitet mit fettarmer Milch) allein:

- 10 Prozent des Tagesbedarfs an Eisen,
- 25 Prozent des Tagesbedarfs an Magnesium,
- 30 Prozent des Tagesbedarfs an Phosphor ab und enthält
- signifikante Mengen der Spurenelemente Selen, Mangan und Kupfer.

Dabei ist es gerade der Hafer, eine der wertvollsten Getreidesorten, der Porridge und Overnight Oats so gesund macht. Schließlich liefert er viel Eiweiß, Ballaststoffe sowie wertvolle Mineralien und Vitamine. Diese Nährstoffkombination sorgt gemeinsam mit komplexen Kohlenhydraten für einen geregelten Blutzuckerspiegel und beugt Heißhungerattacken vor. B-Vitamine, Zink, Mangan und Kupfer sorgen zusätzlich für Power, starke Fingernägel und eine gesunde, strahlende Haut.



Nicht zu vergessen die in Hafer und darum auch in Haferflocken enthaltenen Ballaststoffe. Sie halten besonders lange satt, sorgen für einen gesunden Darm, regulieren die Verdauung und bilden im Magen eine Schicht, welche die Magenschleimhaut vor dem sauren Magensaft schützt. Dadurch ist Porridge eine ideale Mahlzeit für Menschen mit empfindlichem Magen.



# Porridge und Oats: Die Basiszutaten im Überblick

Für die Zubereitung von Porridge und Overnight Oats sind die Möglichkeiten fast unbegrenzt. Wir stellen Ihnen nachfolgend eine Vielzahl von Basiszutaten vor.

## Getreideflocken

**Haferflocken:** Mit ihrem milden Geschmack und voller guter Ballaststoffe sowie wertvollem Eiweiß bilden sie die ideale Porridge-Basis.

**Roggenflocken:** Auch Roggenflocken machen sich gut als Porridge-Basis. Dunkel und mit intensiverem Geschmack, sind sie auch für herzhaftere Rezepte besonders gut geeignet.

**Dinkelflocken:** Dinkel hat einen nussigen Geschmack und einen niedrigen Glutenanteil und überzeugt außerdem durch einen hohen Ballaststoffgehalt und eine gute Verdaulichkeit.

## Reis und Pseudogetreide (glutenfrei)

**Reis:** Ob als Korn oder Flocke ist Reis glutenfrei und steckt voller wertvoller Antioxidantien. Während Reisflocken als Basis für Overnight Oats geeignet sind, kann Vollkornreis nur für gekochtes Porridge verwendet werden.

**Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen, Quinoa):** Das sind Körner von Pflanzen, die nicht zu den echten Getreidearten gezählt werden. Sie können in der Regel wie Getreide verwendet werden, sind reich an Protein, Mineralstoffen sowie gesunden Fetten und allesamt glutenfrei.

**Bitte beachten: Quinoa und Co. sollten vor der Verwendung in einem feinmaschigen Sieb bei fließendem Wasser durchgewaschen werden!**

Amaranth, Buchweizen und Quinoa gibt es oft auch in Flockenform, was die Verwendung als Porridge- und Oats-Basis besonders leicht macht.

Als gepuffte Variante sind sie auch ein ideales Topping. Tipp: Vorher fettfrei anrösten.

## Milch, Pflanzenmilch, Saft und Co. – die richtige Flüssigkeit

**Milch:** Ob pur oder mit Wasser gemischt – Milch ist die traditionelle Grundzutat von Porridge und Oats. Milch ist reich an Kalzium und enthält außerdem viele essentielle Aminosäuren.

© des Titels »Porridge Mehr als nur Frühstück« (ISBN 978-3-7423-0239-7)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>





© des Titels »Porridge Mehr als nur Frühstück« (ISBN 978-3-7423-0239-7)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

ren, die zum Beispiel für den Muskelaufbau gebraucht werden.

**Mandelmilch:** Sie verleiht gerade Overnight Oats einen besonders feinen Geschmack und eine cremige Textur. Mandelmilch lässt sich leicht selbst herstellen und ist auch für Veganer oder Menschen mit Laktoseintoleranz besonders geeignet.

**Kokosmilch:** Ob süß oder herzhaft – Kokosmilch passt immer! Ihr exotisch-leckerer Geschmack verfeinert nicht nur süßes Porridge, sondern gibt herzhaften Gerichten einen asiatischen Touch.

**Andere Pflanzenmilch:** Neben Mandel- und Kokosmilch eignen sich selbstverständlich auch Hafermilch, Reismilch, Haselnussmilch und alle anderen denkbaren Milchalternativen.

**Saft, Smoothies, Tee, Wasser:** Wer nicht nur auf Laktose verzichtet, sondern auch ganz neue Geschmacksvari-

anten ausprobieren möchte, kann außerdem auf frische Säfte, Smoothies oder Tee zum Zubereiten von Oats und Porridge setzen.

Auch Wasser eignet sich als Flüssigkeit; zum Beispiel ersetzt man damit oft einen Teil der Milchprodukte.

**Herzhafte Brühen:** Für herzhaftes Porridge eignen sich besonders Gemüse-, Knochen- oder Fleischbrühe sehr gut.





## Samen, Nüsse, Kerne und Superfoods

**Chia-Samen:** Das protein- und ballaststoffreiche Superfood hält lange satt und fördert die Verdauung. Es verleiht Overnight Oats eine puddingartige Konsistenz, lässt sich aber auch genauso gut als gesundes Knusper-Topping verwenden.

**Leinsamen:** Reich an Ballaststoffen und gesunden Omega-Fettsäuren, geben die kleinen Samenkörner Porridge und

Oats einen zusätzlichen Gesundheitskick.

**Hanfsamen:** Sie gehören zu den hochwertigsten Ölfrüchten mit zahlreichen Nährstoffen. Die Körnchen sind richtige Eiweißbomben und enthalten alle acht essentiellen Aminosäuren.

**Nüsse:** Nüsse wie beispielsweise Walnüsse, Haselnüsse oder Macadamia sind nicht nur lecker und »crunchy«, sie sind auch gesund. Die begehrte Zutat ist reich an Nährstoffen, verfügt über zahlreiche ungesättigte Fettsäuren und enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe.



**Kerne/Steinfrüchte:** Obgleich Mandeln, Cashewkerne, Pistazien oder Pekannüsse oft irrtümlich den Nüssen zugeordnet werden, handelt es sich dabei korrekt um Steinfrüchte. Die beliebten Porridge-Beigaben sind reich an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren.

**Erdnüsse:** Erdnüsse gehören zu den begehrtesten Vertretern aus der Fami-





lie der Hülsenfrüchte. Die beliebte Nasescherei enthält gesunde Fette, viel Eiweiß und B-Vitamine.

### Süßen, würzen und verfeinern

Nicht nur Salz, Pfeffer, Zucker, Honig oder andere Standardgewürze und Süßungsmittel stehen zum Verfeinern von leckeren Porridge-Rezepten zur Verfügung – der Fantasie und Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt!

**Honig:** Er süßt ganz natürlich und hat eine entzündungshemmende Wirkung.

**Datteln:** Es muss nicht immer Zucker sein! Auch Datteln verleihen einen natürlich süßen Geschmack und lassen sich einfach im Mixer zu einer süßen Creme verarbeiten.

**Agavendicksaft:** Wer es gerne süß und exotisch mag, der peppt sein Porridge mit Agavendicksaft auf. Das Süßungsmittel aus Mexiko besitzt weniger Kalorien und Kohlenhydrate als handelsüblicher Zucker.



**Ahornsirup:** Das natürliche, dickflüssige Süßungsmittel hat von seiner kanadischen Heimat aus längst seinen Siegeszug um die ganze Welt angetreten.

**Xylit/Erythrit:** Xylit und Erythrit finden hauptsächlich in der Low-Carb-Küche Verwendung. Die beiden Zuckeralternativen helfen dabei, Kohlenhydrate und Kalorien einzusparen.

**Kokosblütenzucker:** Genießer verfeinern ihr Porridge gerne mit Kokosblütenzucker. Das alternative Süßungsmittel ist reich an Mineralstoffen, gut für den Blutzucker und verleiht Gerichten einen Hauch von Karamellaroma.

**Sojasauce:** Herzhafte Rezepte mit Fleisch, Tofu oder Gemüse lassen sich mit Sojasauce pikant und asiatisch abschmecken.

**Essig:** Apfel-, Himbeer- oder Balsamicoessige eignen sich hervorragend zum Würzen von herzhaften Porridge-Rezepten und geben ihnen einen außergewöhnlichen Geschmackskick.



© des Titels »Porridge Mehr als nur Frühstück« (ISBN 978-3-7423-0239-7)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



© des Titels »Porridge Mehr als nur Frühstück« (ISBN 978-3-7423-0239-7)  
2017 by riva-verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**Kräuter:** Basilikum, Koriander und Petersilie für noch mehr Geschmack am besten frisch verwenden!

**Tahini:** Die dunkel- oder hellbraune Paste aus gemahlenden Sesamkörnern ist besonders reich an Vitaminen und enthält viel Kalzium.

**Erdnussbutter:** Der energiereiche Proteinspender macht sich besonders gut in Rezepten mit Äpfeln, Kakao, Bananen oder Karotten.

**Cremiges Mus aus Mandeln und Cashews:** Mandelmus, weißes Mandelmus (aus geschälten Mandeln) und Cashewmus enthalten gesunde Fette und schmecken cremig lecker.

**Currypasten:** Es gibt sie in Rot, Gelb und Grün. Die Farben weisen auch auf den Schärfegrad der jeweiligen Paste hin: Grün sehr scharf, Rot etwas weniger scharf und Gelb eher mild und cremig. Sie eignen sich ideal für eine thailändische Note in einem Porridge nach Curryart.

## Obst und Gemüse

**Gemüse:** Kohl, Spinat, Bohnen, Karotten oder Kürbis – Gemüse enthält nicht nur viele Vitamine und Mineralien, sondern kann als Topping, aber auch als Beigabe zur Porridge-Basis zubereitet werden.

Pikante Porridge-Varianten mit Haferflocken, Quinoa oder Reis und Gemüse erinnern geschmacklich an Risotto.

**Früchte:** Bananen, Äpfel, Ananas, Birnen und andere Früchte verleihen Porridge und Oats eine natürliche Süße, den extra



Vitaminkick und können oft auch bei pikanten, orientalisches angehauchten Rezepten zum Einsatz kommen.

**Beeren:** Besonders viele Vitamine und wertvolle Antioxidantien stecken in Himbeere, Erdbeere, Blaubeere und Co. Schon beim Frühstück verleihen die Superfrüchte jede Menge Power für den Tag.



### Proteinquellen

**Fleisch, Huhn, Käse und Ei:** Fleisch hat in Porridge nichts zu suchen? Doch, nämlich in deftigen Curry-Porridges, etwa mit Hähnchen. Auch Käse und Spiegelei finden ihren Platz in unseren herzhaften Porridge-Rezepten.

**Tofu und Seitan:** Hergestellt aus Sojabohnen bzw. Weizen, stellen Tofu und Seitan eine auch für Veganer geeignete, wertvolle Proteinquelle dar. Bei der Zubereitung sind dem Ideenreichtum keine Grenzen gesetzt, da sich beide Produkte hervorragend braten, marinieren oder auch im Ofen zubereiten lassen.

**Tempeh:** Das hierzulande bisher noch wenig bekannte Tempeh wird wie Tofu aus Sojabohnen hergestellt und stammt aus Indonesien. Aufgrund seines milden und nussigen Aromas eignet sich das cholesterinarme Tempeh ideal für zahlreiche Gerichte.

### Superfoods

#### Was sind Superfoods?

Superfoods sind Nahrungsmittel, die sich durch eine besonders hohe Dichte an Nähr-, Wirk- und Vitalstoffen hervorheben und damit positiv auf Körper und Geist auswirken. Dazu zählen neben den oben bereits erwähnten Chia-Samen auch viele weitere Naturprodukte, die mittlerweile in zahlreichen modernen Küchen zu finden sind, zum Beispiel:

**Weizengraspulver:** Grün und gesund! Das Superfood zählt zu den Süßgrä-



sern, wirkt basisch und versorgt den Körper mit ausreichend Vitamin C, Vitamin B1, Eisen und Magnesium.

**Acai:** Das Pulver ist dunkelblau bis dunkelviolett, ein farbliches Highlight in jeder Smoothie Bowl. Dank seiner wertvollen Inhaltsstoffe eignet sich die Acai-Beere optimal zur Stärkung des Immunsystems, zur Fettverbrennung und als Mittel gegen Konzentrationsschwäche.

**Maca:** Fit und konzentriert durch den Tag mit Maca. Das peruanische Naturheilmittel gilt als leistungsfördernd und sorgt für geistige Wachheit.

**Moringa:** Das Pulver des nordindischen »Wunderbaums« ist reich an Kalzium, Kalium, Eisen und Vitamin C.

**Algen (Chlorella, Spirulina):** Algen wie beispielsweise Chlorella oder Spirulina zählen schon lange zu den ultimativen Superfoods, sind förderlich für das Immunsystem und sollen bei der Entgiftung des Körpers helfen.

**Aronia:** Kleine Beere große Wirkung. Aronia-Beeren verleihen eine leicht säuerliche Note und steigern das körperliche und geistige Wohlbefinden.

**Baobab:** Die Boabob-Frucht verleiht Vitalität für den ganzen Tag. Einfach einen Teelöffel Pulver ins Porridge geben und von den Effekten profitieren!

**Maulbeere:** Lecker, leistungsfördernd und exotisch ... das ist die Maulbeere. Als Topping auf Porridge oder Overnight Oats verleihen Maulbeeren dem Frühstück einen kulinarischen Kick.

**Rohes Kakaopulver/Kakaonibs:** Reich an Magnesium, Kalzium und wertvollen Antioxidantien, fördert die Verdauung und kann sogar den Blutdruck senken. Man sollte darauf achten, dass dem Kakaopulver kein Zucker zugesetzt wurde. Kakaonibs sind Stückchen von geschälten Kakaobohnen und eignen sich besonders zum Knabbern oder als Topping.

## Passend gemacht: Glutenfreies Porridge und andere Alternativen

### Glutenfreies Porridge – geht das?

Dass Hafer ein besonders wertvolles Getreide mit einem hohen Gehalt an Eiweiß und essentiellen Aminosäuren ist, haben wir bereits gesehen. Doch können auch Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit in den Genuss dieser Vorteile kommen? Als Glutenunverträglichkeit oder

Zöliakie wird eine Überempfindlichkeit der Dünndarmschleimhaut gegenüber Bestandteilen der in vielen Getreidesorten vorkommenden Klebereiweiße verstanden. Obwohl die Symptome der Erkrankung je nach Schweregrad recht unterschiedlich ausfallen können, sollte bei Zöliakie auf den Verzehr von Gluten selbstverständlich verzichtet werden.