

Doris Mular

SCHLANK mit **HAFER**

*Genussvoll und leicht abnehmen mit
50 ballaststoffreichen Rezepten*

riva



© 2023 des Titels »Schlank mit Hafer« von Doris Mular (ISBN 978-3-7423-2285-2) by riva Verlag,
Münchner Verlagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

VORWORT

Hafer ist gesund, das weiß inzwischen (fast) jeder. Davon zeugen die vielen Müslisorten, Müsli-rezepte und Müsli-freunde. Was Hafer so gesund macht und – vor allem – warum Hafer dazu beiträgt, Sie schlank zu machen oder zu erhalten, erfahren Sie im ersten Teil dieses Buches.

Weniger bekannt dürfte sein, dass Hafer im Vergleich zu anderen Getreidesorten einen herausragenden Geschmack hat. Damit eignet sich das Getreide nicht nur für die bekannten Zubereitungen wie Müsli und Porridge. Hafer – in seinen vielfältigen Erscheinungsformen vom Korn zu Flocken, Mehl und Drink – kann auch in der raffinierten Küche überraschen:

Pancakes gefällig? Oder Haferbowl mit Lachs und Gurke? Oder als süßes Hauptgericht, wie Cottage-Auflauf mit Heidelbeeren.

In diesem Buch erfahren Sie, wie der figurfreundliche Hafer Einzug in Ihren Ernährungsalltag halten kann. Die feinen Flocken lassen sich gut in Suppen und Eintöpfen verstecken, Ragout oder Gulasch vertragen ebenfalls ein paar Löffel Haferkleie. Auf Hackfleischzubereitungen ohne den leckeren Hafer werden Sie bald nicht mehr verzichten wollen. Streusel auf Ihrem Kuchen oder crunchy Flocken: Alles mit Hafer! Achten Sie dabei bitte darauf, dass Ihre Haferprodukte aus zuverlässigen Quellen stammen. Am besten also Bio – dann können Sie davon ausgehen, dass keine Rückstände von Pestiziden und Düngemitteln oder andere Verunreinigungen enthalten sind.

Genießen Sie die neue *oat cuisine*, holen Sie sich in diesem Buch Anregungen, wie Haferprodukte in Ihre eigenen Rezepte passen, und freuen Sie sich auf Feines mit Haferflocken.



WISSENSWERTES ZUM SUPERFOOD HAFER

Die Schlankmacher im Hafer

BALLASTSTOFFE – KEIN UNNÖTIGER BALLAST!



Ballaststoffe sind für den menschlichen Darm unverdauliche Kohlenhydrate in pflanzlicher Nahrung. Also die Fasern in Obst, Gemüse und Getreide.

Nach einer Untersuchung im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung¹ nehmen 75 Prozent der Frauen und 68 Prozent der Männer zu wenig Ballaststoffe zu sich. Und die meisten wissen leider auch

nicht, wofür Ballaststoffe gut sind, wozu die – etwas unglückliche – Bezeichnung »Ballast« sicher beiträgt.

Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an, sorgen für lang anhaltende Sättigung, ernähren die »guten« Darmbakterien und halten die Darmschleimhaut gesund. Nach dem Motto »Gesunder Darm, gesunder Mensch« also sind Ballaststoffe unverzicht-

¹ Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2022. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, Berlin, 2022

bar und keineswegs unnützer »Ballast«. Dazu kommt, dass alle Lebensmittel, die Ballaststoffe enthalten, auch jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme liefern. Und das in so optimaler Zusammensetzung, wie es die Produkte der Pharmaindustrie nie hinbekommen.

Wenn Ihr Darm allerdings nicht an Ballaststoffe gewöhnt ist, sollten Sie es mit dem Verzehr – insbesondere von Haferkleie – langsam angehen und erst allmählich steigern. Der Darm braucht einige Wochen, um sich an die unverdaulichen Faserstoffe anzupassen – und Sie brauchen vermutlich ebenso lang, sich an die notwendige höhere Flüssigkeitszufuhr zu gewöhnen. Denn die Ballaststoffe brauchen, um quellen zu können, viel Flüssigkeit, sonst kann es zu Verstopfungen kommen.

Die erwünschten höheren Ballaststoffwerte allein durch Haferflocken, Haferkleie oder etwa durch angebotene Kapseln zu erreichen, wäre allerdings nicht sehr sinnvoll. Wer einfach eine Kapsel zu sich nimmt, denkt womöglich nicht an die vermehrte Flüssigkeitsaufnahme.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)² empfiehlt, die Hälfte der empfohlenen Ballaststoffmenge durch etwa 250g Obst und 400g Gemüse täglich zuzuführen, die andere Hälfte durch Vollkornprodukte. Nur so funktioniert auch das Zusammenspiel von Beta-Glucan, Butyrat und anderen Inhaltsstoffen, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen, mit Ihrer Darmflora.

BETA-GLUCAN, DER GANZ BESONDERE BALLASTSTOFF

Von allen Lebensmitteln enthalten Hafer und Gerste das meiste Beta-Glucan (4,5 g/100 g), was sie zu ganz besonderen Darm-schmeichlern macht. Beta-Glucan nämlich bindet Flüssigkeit, wodurch ein zähflüssiger Schleim entsteht, der die Darmwand regelrecht streichelt und Nahrung für die »guten« Darmbakterien bietet. Obwohl der Ballaststoffgehalt insgesamt in Haferflocken mit ca. 10g pro 100g nicht besonders hoch ist,

sind sie eben wegen des hohen Beta-Glucan-Gehalts für Ihren Darm ganz besonders wertvoll und gehören eigentlich täglich auf den Tisch. (Weitere Beta-Glucan-Lieferanten sind Algen, japanische Pilze und Hefe.)

Studien³ haben gezeigt, dass gerade Beta-Glucan in Haferprodukten großen Einfluss auf das »böse« LDL-Cholesterin hat. Es sorgt unter anderem dafür, dass das Cho-

2 Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE, Broschüre. Bonn, 2022.

3 Cholesterol-lowering effects of oat β -glucan: a meta-analysis of randomized controlled trials. Rockville, 2014, American Society of Nutrition.

lesterin in der Leber zur Bildung neuer Gallensäure verwendet wird. Dafür sind, so die Wissenschaftler, circa 3g des Wunderstoffs täglich nötig.

Aber Beta-Glucan kann noch viel mehr: Es gilt als wirksames und nachhaltiges Mittel zur Gewichtsreduktion und reguliert

den Blutzuckerspiegel. All das trägt dazu bei, schlank zu werden und – vor allem – schlank zu bleiben!

Mit 20g Haferflocken (ca. 2 gehäufte EL) oder 10g Haferkleie (1 gehäufte EL) haben Sie schon 1g Beta-Glucan zu sich genommen.

BUTYRAT – SUPERFOOD FÜR DEN DARM



Butyrat, ein Salz der Buttersäure, ist ein weiterer Leckerbissen für unsere Darmbakterien. Butyrat entsteht im Dickdarm, wenn

die Beta-Glucane im Dickdarm zu kurzkettingen Fettsäuren umgewandelt werden. Es ist bekannt für seine entzündungshemmende Wirkung. Das bedeutet Power für den Darm, stärkt das Immunsystem und hilft der Figur. Denn nur ein gesunder Darm, ein gutes Mikrobiom machen Sie nachhaltig schlank. Neben der Produktion aus den Hafer-Beta-Glucanen entsteht Butyrat hauptsächlich aus stärkehaltigen Lebensmitteln (Kartoffeln, Teigwaren, Reis), die gekocht und 24 Stunden abgekühlt wurden. In dieser Ruhezeit verändert die Stärke ihre chemische Struktur, sie wird für den Menschen unverdaulich, aber Superfood für die Darmbakterien.

REICHLICH PROTEINE

Haferprodukte haben im Vergleich zu anderen Getreidesorten einen ziemlich hohen-Eiweißgehalt von 13,5g pro 100g. Da sich die Eiweißstruktur des Hafers von der anderer

Getreide unterscheidet, kommt Hafer auch eher in einer glutenfreien Ernährung infrage. Betroffene finden dazu Informationen beim Facharzt oder im Internet.

Hafer ist ein bedeutender Eiweißlieferant! Insbesondere für Menschen, die auf tierische Produkte verzichten. Protein, also Eiweiß, gilt als das Abnehm- und Fitnessfood. Mit mehr Hafer in Ihrer Ernährung kommen Sie spielend auf die empfohlenen 0,8g pro Kilogramm Körpergewicht. Haferflocken bringen zwar gleichzeitig auch eine ganze Menge Kalorien aus Kohlehydraten mit auf die Waagschale, machen aber aufgrund der langkettigen Kohlenhydrate und vor allem aufgrund der Ballaststoffe trotzdem nicht dick.



MINERALSTOFFE

Viel Magnesium in den Haferprodukten wird nicht nur als Muskelfutter von Sportlern geschätzt. Es fördert die Regeneration, verhindert Muskelkrämpfe und ist gut fürs Herz.

Gut fürs Blut ist das enthaltene Eisen, um unseren Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Am besten funktioniert das, wenn gleichzeitig Vitamin C ins Spiel kommt. Die Kombination kommt ganz einfach zustande, wenn

Sie Früchte mit Haferflocken (gerne Instant-Flocken) zu sich nehmen – zum Beispiel als Smoothie oder Porridge.

Biotin im Hafer macht schön – besonders Haare und Nägel profitieren von der täglichen Haferration.

Vitamin B1 macht stark und gelassen. Es unterstützt das Nervensystem und stärkt das Immunsystem.

HIGH CARB MIT KOHLENHYDRATEN IM HAFER

In ihrer *Leitlinie Kohlenhydrate kompakt* betont die DGE,⁴ wie wichtig Ballaststoffe sind, vor allem diejenigen in Getreidevollkornprodukten. Eine haferreiche Ernährung bietet einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten, was zumindest die Anhängerinnen und Anhänger der Low-Carb-Ernährung erschrecken wird: In Hafer stecken 58,7g Kohlenhydrate pro 100g (davon sind jedoch nur 0,7g aus Zucker). Die nachgewiesene gesunde und schlank machende Wirkung der Haferstoffe reicht jedoch als Argument, gerade *diese* Kohlenhydrate in die tägliche Ernährung einzubauen. Denn sie wirken ganz anders auf Ihren Organismus als zum

Beispiel Kohlenhydrate aus herkömmlichen Kuchen, aus Pizza und sonstigen Teigwaren. Letztere nämlich fluten den Organismus mit Zucker und haben dadurch auch die Kohlenhydrate insgesamt in Verruf gebracht.

Auch für Liebhaberinnen und Liebhaber der 16:8-Ernährung – des Intervallfastens –, die meistens aufs Frühstück und damit auf Müsli, Porridge und Co. verzichten, gibt es viele Möglichkeiten, täglich Haferflocken in die beiden verbleibenden Mahlzeiten einzubauen. Anregungen dafür finden Sie im Rezeptteil bei den kleinen Gerichten und Hauptmahlzeiten.

DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE

In der folgenden Tabelle finden Sie die wichtigsten Nährwerte von Haferflocken, Haferkleie und Haferdrink – Haferprodukte, die im Allgemeinen am häufigsten verwendet werden. Die Inhaltsstoffe können allerdings je nach Hersteller und Herkunftsgebiet

variieren, denn gerade die Menge an Mikronährstoffen und Vitaminen hängt stark vom Boden ab, auf dem der Hafer wächst. Wir haben uns bemüht, einen Querschnitt aller Herstellerangaben zu zeigen.

⁴ Deutsche Gesellschaft für gesunde Ernährung, Bonn, 2011. Erhältlich bei www.dge-medienservice.de

Nährwerte von Haferprodukten			
	Haferflocken pro 100 g	Haferkleie pro 100 g	Haferdrink pro 100 ml
Kilokalorien (kcal)	363	388	39
Eiweiß (E)	13,5 g	15 g	0,4 g
Fett (F)	7,0 g	8,6 g	1,4 g
Kohlenhydrate (KH)	58,7 g	56,7 g	6,0 g
- davon Zucker	0,7 g	1,3 g	4,5 g
Ballaststoffe (BAL)	10,0 g	12,0-15,0 g	0,6 g
- davon Beta-Glucan	4,5 g	6,2 g	0,27 g
Vitamin B 6 (Pyridoxin)	0,16 mg	0,20 mg	-
Vitamin B 1 (Thiamin)	0,59 mg	0,85 mg	-
Vitamin H oder B 7 (Biotin)	0,21 mg	-	-
Eisen	5,8 mg	4,2 mg	-
Magnesium	130 mg	165 mg	-
Silicium	11 mg	23 mg	-

40 G PRO TAG FÜR STARKE NERVEN, TOLLE HAARE UND HAUT

Für gute Nerven ist das Vitamin B1 zuständig. Mit nur *40g Hafer* decken Sie schon ein Viertel Ihres Tagesbedarfs an Vitamin B1.

Auch der Gehalt an Vitamin B6, gemeinsam mit Vitamin B1 wichtig für die Bildung von Botenstoffen in Ihren Nerven, ist beachtlich. Fast 25 µg Vitamin B6 pro *40g Hafer* bringen Ihren Serotoninspiegel in die Höhe –

Sie schlafen besser und sind ausgeglichener.

Zusätzlich sind in *40g Hafer* noch 7,8 µg Biotin enthalten. Biotin stärkt die Nägel, kräftigt das Haar und hält die Haut gesund.

40g Hafer liefern außerdem 2,5 mg Eisen – doppelt so viel wie Fleisch. Das ist beson-

ders für eine fleischlose Ernährung von Bedeutung. Wenn Sie Hafer noch dazu mit Vitamin C (zum Beispiel in Obst) kombinieren, wird das Eisen optimal verwertet.

60 mg Magnesium in 40g Hafer! Sportler lieben diese Kraftflocken!

Und last but not least finden sich in 40g Hafer auch 4,5 mg Silicium: Ihre Haare, Haut und Nägel freuen sich, Ihre Knochen ebenfalls. Und Ihr Bindegewebe wird oder bleibt schön straff – Cellulite ade!

40g täglich – ganz schnell



40g Haferflocken oder -schrot 20 Minuten in Wasser einweichen. 1 Banane, 1 Apfel, 20g Trockenobst, 20g Sonnenblumenkerne zusammen mit den Haferflocken zu einem Brei mischen, nach Belieben auch erwärmen.

Ob zum Frühstück oder als kleine Mahlzeit unterwegs – so bekommen Sie alle Vorteile des Hafers: Energie, Ausdauer, gutes Aussehen und eine schlanke Figur.

VOM KORN ZUR FLOCKE

Haferkörner

Haferkörner schmecken auch im Ganzen! Sie können Sie als Beilage so zubereiten, wie Sie es von Reis oder Buchweizen gewohnt sind.

Sie können die Körner auch in einer beschichteten Pfanne kurz rösten, bis sie anfangen zu knistern und zu springen

(unbedingt dabeibleiben, sonst hüpfen sie über den Herd!). Die knusprigen Körnchen passen als Topping auf Salate und Müslis.

Haferkörner sollten Sie wegen der längeren Kochzeit am besten vorkochen, denn sie lassen sich prima einfrieren:



ZUTATEN

100g Bio-Haferkörner
Salz
200ml Wasser

1. Haferkörner in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen.
2. Mit etwas Salz in 200ml Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen lassen und etwa 30 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Mit einer Gabel auflockern und nachquellen lassen, bis die Kerne abgekühlt sind.

100g Haferkörner ergeben etwa 250g gekochte Körner. Um 500g fertig verwendbare Körner zu erhalten, müssen Sie 200g rohe Körner kochen.

Die gekochten Körner können Sie statt der üblichen Flocken als Müsli essen oder unter

eine Gemüsepfanne rühren und dabei mit anbraten.

Sie können aus Haferkörnern auch eine Art Risotto zaubern, indem Sie klein geschnittenes Gemüse mit ins Kochwasser geben und anschließend geriebenen Parmesan und etwas Butter unterheben.

Hafergrütze



Hafergrütze besteht aus grob zerkleinerten Haferkörnern. Grütze wird, wie Flocken, auch aus allen möglichen anderen Getreiden hergestellt. Es gibt sie in fein, mittel oder grob. Grütze ist ein Vorprodukt für die Flocken, die daraus gewalzt werden. Sie bekommen Hafergrütze meist im Reformhaus.

Die bekannte Rote Grütze wurde früher mit eben diesen zerkleinerten Getreidekörnern

hergestellt. Heute ist davon nur noch der Name übrig, denn der Fruchtanteil beträgt in modernen Rezepten fast 100 Prozent,

die Bindung erfolgt durch Speisestärke. Ein »originales« Rote-Grütze-Rezept finden Sie auf (Seite 135).

Haferkleie



Haferkleie ist – ebenso wie Leinsamen oder Beerenobst – bestes heimisches Superfood! Und dazu auch noch super preiswert.

Haferkleie wird (wie andere Kleien auch, zum Beispiel Weizen- oder Roggenkleie) nicht aus dem ganzen Korn, sondern aus den äußeren Schichten und aus dem Keimling hergestellt. Und genau dort befinden sich hoch konzentriert die gesunden Inhaltsstoffe: Eiweiß (vor allem die essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann), Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine. 100g Haferkleie enthalten 12–15g Ballaststoffe und deutlich mehr des löslichen Ballaststoffs Beta-Glucan (6,2 g/100 g) - der nachgewiesener-

maßen das LDL-Cholesterin senkt und so wohl den Blutzucker als auch den Blutdruck reguliert. Die Flocken enthalten hingegen »nur« 4,5 g Ballaststoffe auf 100g. Obendrauf gibt's noch viel Biotin, ein Vitamin, das für gesundes Zellwachstum sorgt.

Super ist Haferkleie auch zum Abnehmen! Die extra komplexen Kohlenhydrate werden extrem langsam verdaut, machen dadurch lange satt und halten den Blutzuckerspiegel niedrig – die besten Voraussetzungen für den Fettabbau.

Haferkleie sieht ein bisschen wie grobes Mehl aus und kann zum Beispiel beim Brotbacken 15-20 Prozent des herkömmlichen Mehls ersetzen.

Für Kleie gilt noch mehr als für andere ballaststoffreiche Lebensmittel: Viel, sehr viel trinken! Denn Kleie vergrößert im Magen ihr Volumen um etwa das 25-Fache. Wenn nicht genug Flüssigkeit dafür da ist, kann sie nicht völlig aufquellen, und das führt zu Verstopfung bis hin zu Darmverschluss.

Haferflocken

Für Haferflocken werden die Kerne nach Größe sortiert und zwischen zwei dicken Walzen platt gewalzt.

Die größere Variante aus ganzen Körnern gibt es unter den Bezeichnungen »Kernige Haferflocken« oder »Großblatt-Haferflocken«. Die feinere Variante aus kleineren Körnern oder geschnittenen Körnern (Grütze) heißt entsprechend »Feine Haferflocken«, »Kleinblatt-Haferflocken« oder »Blütenzarte Haferflocken«. »Zarte Haferflocken« oder »Zartblatt-Haferflocken« wiederum sind geschälte Kleinblatt-Flocken.

Welche dieser Möglichkeiten Sie bevorzugen, ist Geschmackssache. Wer lieber etwas »Biss« im Müsli hat, nimmt gröbere Sorten. Wer es eiliger hat, ist mit den feineren und zarteren Varianten gut bedient. Bei unseren Rezepten verwenden wir mal die eine, mal die andere Sorte. Sie sind aber untereinander austauschbar – Sie brauchen daher nicht Großblatt, Kleinblatt oder Zartblatt gleichzeitig in Ihrem Vorratsschrank zu halten.

Instant-Haferflocken

Instant-Haferflocken – auch Schmelzflocken genannt – sind ziemlich neu auf dem Markt. Es handelt sich um hauchdünn ausgewalzte Flocken, die sich sofort in

kalten oder warmen Getränken auflösen. Sie sind ideal für Smoothies und Suppen. So bekommen Sie auch ohne Kochen oder Quellen Ihre gesunden Haferrationen.

Porridge-Hafer



Auch für den immer beliebteren Porridge haben sich die Hersteller etwas ausgedacht: eine Mischung aus ganzen und fein gemahlene Haferflocken für eine schnellere Zubereitung – die Kochzeit halbiert sich etwa.

Hafermehl

Hafermehl ist immer ein Vollkornmehl, da es entweder aus ganzen Körnern oder aus Haferflocken gemacht wird. Es kann eine gute Alternative zum herkömmlichen Weizenmehl sein. Hafermehl hat deutlich mehr Ballaststoffe und gilt als glutenarm (außerdem stellen einige Mühlen glutenfreies Hafermehl her). Zudem enthält es auch die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium, Zink und Selen. Es unterstützt die Darmflora, macht lange satt, reguliert den Blutzuckerspiegel – kurzum: Es hat all die guten Eigenschaften, die Sie schon von den Haferflocken kennen.

Sie bekommen Hafermehl (oder eine grobe Variante, Haferschrot) in Reformhäusern und Bioläden, können es aber auch in der benötigten Menge jeweils selbst herstellen: Ganze Körner einfach in einen leistungsstarken Standmixer geben und (zugedeckt!) etwa 1 Minute mixen. Eventuell den Vorgang wiederholen, wenn das Mehl noch nicht fein genug ist.

Wenn Sie mit Hafervollkornmehl backen, ist zu beachten, dass weniger oder gar kein »Klebstoff« Gluten enthalten ist. Da schaffen Flohsamenschalen Abhilfe oder Sie nehmen für süße Backwaren einfach ein Ei mehr.

Hafersprossen



Hafersprossen enthalten – wie andere Sprossen auch – eine geballte Ladung an allen gesunden Inhaltsstoffen. Leider ist es

nicht leicht, Hafersprossen im Handel zu bekommen. Da hilft nur selbst machen.

Dafür brauchen Sie jedoch den sogenannten Nackthafer, denn der handelsübliche Hafer ist entspelzt (geschält), worunter die Keimfähigkeit leidet. Nackthafer können Sie problemlos im Internet bestellen.

Dann geht es ganz leicht: Geben Sie den Nackthafer in ein Keimgerät oder ein Sprossenglas, und Sie können sich schon nach 2-3 Tagen über gekeimte Haferkörner freuen.

Haferdrink

Der Haferdrink, umgangssprachlich auch Hafermilch genannt, muss aufgrund einer Initiative der europäischen Milchbauern tatsächlich »Drink« heißen, so wie alle anderen Pflanzendrinks auch. Haferdrinks sind derzeit in aller Munde – hauptsächlich gepusht durch die vegane Ernährungsweise. Wir verwenden Bio-Haferdrink in unseren Rezepten – klar –, weil es sich hier um ein Haferbuch handelt.

Sie können natürlich auch die preiswertere Kuhmilch verwenden, verzichten dann allerdings auf alle guten Inhaltsstoffe des Hafers, die auch im Drink enthalten sind. Außerdem: Der aus Haferflocken herge-

stellte Drink hat eine wesentlich bessere Umweltbilanz als tierische Milch.

Für die Herstellung werden Haferkerne gemahlen, mit Wasser und Ferment vermischt, sodass die enthaltene Stärke teilweise zu Zucker umwandelt wird. Das gibt dem Drink eine leichte, natürliche Süße. Diese Variante ist als *ungesüßter Haferdrink* im Handel. Varianten mit zugesetzter Süße sollten Sie meiden.

Wie Sie Ihren Haferdrink aus Haferflocken selbst machen können, erfahren Sie auf Seite 25.

HAFER IN DEN ALLTAG BRINGEN



Haferkleie, Leinsamen oder Flohsamenschalen sind regelrechte Ballaststoff-Boos-

ter. Sie quellen im Darm auf, da sie Wasser im Darm an sich binden. Damit das passieren kann, müssen Sie unbedingt ausreichend trinken, wenn Sie diese Booster zu sich nehmen. Je nachdem, wie viele Ballaststoffe Sie schon mit Ihrer neuen Ernährungsweise zu sich genommen haben (bei jedem Rezept finden Sie die enthaltenen Ballaststoffe in Gramm), können Sie die fehlende Menge schnell ergänzen. Am besten in Wasser, Joghurt oder – nach Belieben – Pflanzenmilch einrühren und etwas vorquellen lassen. Oft haben wir solche extra Ballaststoffe schon in den Rezepten eingebaut.

Hafer und andere Ballaststoff-Booster für den Alltag

	Ballaststoffe pro 100 g	Besonders zu beachten	Zusätzliche Inhaltsstoffe	Verwendung
Chiasamen	34 g	Anfangs nicht zu viel davon essen. Am besten in Flüssigkeit vorquellen lassen, z.B. in der Milch fürs Müsli. Nicht mehr als 15g täglich, rät die DGE, während die US-amerikanischen Gesundheitsbehörden auch 48g zulassen.	Viel Calcium (5-mal so viel wie Milch!) für die Knochen, reichlich Spurenelemente Zink, Kupfer und Mangan.	Schmecken recht neutral und passen daher geschmacklich überall dazu. Gute Ergänzung zu Hafertkleie. Eignen sich außerdem für Pudding und zur Marmeladenherstellung.
Flohsamenschalen	79 g	Weitmeister beim Quellen! Bis zu 15 g täglich sind sehr gut verträglich, mehr können abführend wirken. Besonders gut für den Darm ist das fein gemahlene Pulver, das jede Menge Schleimstoffe produziert.	An zusätzlichen Nährstoffen haben Flohsamenschalen wenig zu bieten, aber die 79g Ballaststoffe machen schon genug her.	Neutraler Geschmack. Gut zu verwenden in Overnight oats und anderen Müslizubereitungen. In Wasser eingeweicht entsteht ein Gel, mit dem man Soßen eindickt und Marmeladen kochen kann. Beim Backen mit Hafermehl ersetzen Flohsamenschalen das fehlende Gluten.
Hafertflocken	10 g	Ballaststoffe sind nicht alle gleich. Bei Hafertflocken steht das Beta-Glucan im Vordergrund, das besonders gut für die Darmschleimhaut ist.	Wichtige Vitamine aus der B-Gruppe und Vitamin K, dazu noch die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink machen sie zu richtigen »Gesundflohbek«!	Egal ob zart, kernig oder fein (die Handelsbezeichnungen sind unterschiedlich), alle passen sie in Müslis, Smoothies, Können in Suppen und Eintöpfen versteckt und – geröstet – auch auf Salate gestreut werden.
Hafertkleie	12 g	Das Verhältnis von unlöslichen zu löslichen Ballaststoffen ist bei Hafertkleie viel besser als bei anderen Getreidekleien, was das Haferprodukt auch viel bekömmlicher macht.	In den Randschichten des gemahlene Kornes stecken jede Menge Vitamine und Mineralstoffe: B1, B2 und B5, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan und Selen.	Soßen, Bratlinge oder Gemüsepudding lassen sich mit Hafertkleie binden. Beim Backen mit Weizenmehl lässt sich 1/3 der Mehlmenge durch Hafertkleie ersetzen. Oder einfach mit ein paar Früchten in Joghurt rühren.
Kakaopulver	33 g	Dunkle Schokolade mit über 70 % Kakaogehalt enthält im Schnitt 11g Ballaststoffe pro 100g. Aber darauf achten, dass nicht gleichzeitig viel Zucker enthalten ist!	Wirkt entzündungshemmend und stärkt das Gedächtnis. Calcium und Vitamin D stärken die Knochen.	Feine Ergänzung zu allerlei süßen Haferzubereitungen. Dunkle Schokolade fein geraspelt eignet sich auch als Topping auf Müslis, Smoothies und Obstsalaten – oder einfach nur mal auf der Zunge zergehen lassen und genießen.
Leinsamen	35 g	Ganze Leinsamen nicht mit Milch zusammen verzerren – sie verlieren die Quellfähigkeit. Leinsamen enthalten natürliches Cyanid, 15g pro Mahlzeit werden vom Bundesinstitut für Risikobewertung aber als unbedenklich eingestuft.	23 % Omega-3-Fettsäuren und 6 % Omega-6-Fettsäuren – ein besseres Verhältnis gibt es nicht! Dazu noch Magnesium und Zink.	Den leicht nussige Geschmack passt gut in Bratlinge. Wer ganze Körner ablehnt, nimmt die geschrotete Variante, die auch besser verwendet werden kann.
Leinsamenschrot	31 g	Erst zerleinert kann Leinsamen seine Wirkung voll entfalten. Ganze Samen passieren den Darm und regen »nur« die Verdauung an.	Quillt im Darm auf und sorgt für ein gutes Sättigungsgefühl. Geschrotete Leinsamen waren schon immer ein Hausmittel gegen Verstopfungen.	Idealerweise die Samen erst kurz vor ihrer Verwendung in einem Universalreifeleinerer oder Mörser frisch schroten. Durch den hohen Fettgehalt kann der Schrot schnell ranzig werden.
Mandeln	12 g	Mandeln am besten ungeschält verwenden, denn gerade in der Schale sind viele Antioxidanzien, die vor verfrühter Zellalterung schützen. Leichtes Anrösten verstärkt diese Wirkung noch.	Hochwertiges Protein und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und B2 sowie Magnesium und Mangan.	Eine (rieche) Handvoll zum Naschen. In Joghurt, Obst und Gemüse. Wer nicht so viel knabbern will, greift zu dunklem (!) Mandelmus, das es in Bioläden und Reformhäusern gibt.

Zum Umgang mit diesem Buch

Im nun folgenden Teil dieses Buchs finden Sie über 50 ballaststoffreiche Hafer-Rezepte. Achten Sie bitte darauf, für wie viele Portionen die Rezepte jeweils konzipiert sind. Vieles eignet sich gut zum Einfrieren, davon gibt es oft gleich vier Portionen, manches können Sie zum Mitnehmen vorbereiten oder im Kühlschrank aufbewahren. »Meal Prep«, das Vorkochen von Mahlzeiten, spart Zeit und Energie!

Die Backzeiten können je nach Backofenhersteller variieren. Bei der Verwendung von Gasherden informieren Sie sich bitte in der Gebrauchsanleitung.

Da einige grundsätzliche Dinge für alle Rezepte gelten, fassen wir sie hier zusammen:

- Sofern Milch, Joghurt oder Quark verwendet werden, schlagen wir immer die Varianten mit 3,5 % (20 % bei Quark) Fett vor, da den fettreduzierten Varianten gerne zur Geschmacksverbesserung Zucker zugesetzt wird. Wählen Sie bei Milch bevorzugt Frischmilch, denn die homogenisierte Milch hat fast keine Vitamine mehr.
- Die Mengenangaben bei Gemüse und Obst beziehen sich auf ungeputzte Ware.
- Mit Zwiebel ist ein Exemplar von ca. 100 g gemeint. Eine kleine Zwiebel wiegt etwa 80 g, eine große Zwiebel etwa 150 g. 1 Bund Lauchzwiebeln bringt 175 g auf die Waage.
- 1 EL Öl entspricht etwa 15 g, 1 TL ungefähr 5 g. Zum Anbraten verwenden wir sogenanntes Bratöl. Meist ist das eine Mischung aus Sonnenblumen-, Raps- und Distelöl, kann aber auch aus nur einer dieser Pflanzen hergestellt werden. Durch den hohen Ölsäureanteil (»high-oleic«) kann dieses Öl von Natur aus bis zu 210 °C erhitzt werden. Achten Sie dabei bitte auf Bio-Qualität.
- 1 kleine Banane wiegt geschält etwa 85 g.
- 1 Paprikaschote, wovon Sie viel essen dürfen, darf immer groß sein: 250 g (klein: 155 g).

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett, KH für Kohlenhydrate und BAL für Ballaststoffe.

Wichtig zu wissen: Zusätzlich zu den üblichen Nährwertangaben haben wir bei den Nährstoffen auch die Ballaststoffe (BAL) berücksichtigt. Diese sind überwiegend ein Bestandteil der Kohlenhydrate, werden aber in Gegensatz zu Zucker und Stärke in der Verdauung nicht abgebaut und dem Organismus zugeführt. Erschrecken Sie daher nicht, dass mitunter recht beachtliche Werte bei den Kohlenhydraten zusammenkommen.