

Lebensmittel als Heilmittel: Wunderkorn Hafer

Hafer ist weitestgehend von unserem Speiseplan verschwunden. Dabei ist das Getreide sehr gesund! Es ist reich an löslichen Ballaststoffen, den Beta-Glucanen, die viel für unseren Körper und unsere Gesundheit leisten können. Doch was können Beta-Glucane überhaupt?

Sie regulieren den Cholesterinspiegel, indem durch sie verstärkt Gallenflüssigkeit im Darm gebunden wird. In dieser Gallenflüssigkeit ist nämlich eine große Menge Cholesterin enthalten, das nun mit dem Stuhl ausgeschieden werden kann.

Außerdem besitzen sie ein sehr hohes Quellvermögen, was sich positiv auf das Sättigungsgefühl auswirkt und zur Folge hat, dass die im Nahrungsbrei enthaltenen Nährstoffe langsamer in den Körper aufgenommen werden. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nach den Mahlzeiten geringer an und es wird weniger Insulin ausgeschüttet, weshalb Hafer sich auch sehr gut für Diabetiker eignet.

Bei gereiztem Magen bzw. Magenschleimhautentzündung ist Haferbrei ein Wundermittel. Beim Erhitzen bilden die Ballaststoffe einen schützenden Schleim, der die Magenwand vor Reizungen durch Nahrungsbestandteile und Krankheitserreger abschirmt.

Beta-Glucane können aber noch mehr: Sie fördern das Wachstum nützlicher Darmbakterien und stärken damit die Darmflora und das Darmimmunsystem.

Es lohnt sich also, Hafer in die Ernährung mit einzubauen. Probieren Sie doch mal zum Frühstück ein leckeres Müsli aus Haferkleie mit Milch und Beeren aus oder verarbeiten Sie Haferflocken als Bratlinge. Man kann Hafer auch gekocht als Sättigungsbeilage verwenden oder Haferkleie über Salate streuen bzw. in Getränke einarbeiten. Inzwischen haben auch Biobäckereien Vollkornhaferbrot im Sortiment.

Gut zu wissen: Auch Gerste ist ein vergessenes Superfood, welches reich an Beta-Glucanen ist und unserem Körper ähnliche Vorteile wie Hafer bietet.

Herzhafter Porridge aus dem Ofen

Zutaten für 1 Portion:

- 40 g zarte Haferflocken
- 200 g stückige Tomaten aus der Dose
- 50 ml Tomatensaft
- 150 g Zucchini
- 1 TL Rapsöl
- 0,5 TL Zucker
- Salz, Pfeffer, Oregano nach Geschmack
- 60 g Mozzarella
- Deko: frischer Basilikum

Zubereitung:

- Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze Vorheizen
- Zucchini würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit Öl andünsten
- Haferflocken, Tomaten und Tomatensaft vermischen und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken

- Masse 5 min. quellen lassen
- Inzwischen Mozzarella in Scheiben schneiden
- Tomatenmasse mit Zucchini in eine Auflaufform geben, Mozzarella darauf verteilen und für ca. 20 min in den Backofen geben
- Fertigen Auflauf mit Basilikum garnieren und servieren

Erschienen in der Alsterdorf-Zeitung im März 2019