

# Hafer – Eines der gesündesten Getreide



© sharshonm - Shutterstock.com

## Hafer – Das jüngste, aber stärkste Getreide

Hafer (*Avena sativa*) bildet seine Körner in einer vielfach verzweigten Rispe aus. Also nicht in einer Ähre wie der [Weizen](#), der Roggen, die Gerste oder der Dinkel.

Vermutlich war es auch der Hafer, dessen Samen der Mensch in grauer Vorzeit häufig gesammelt und in seinen Speiseplan integriert hat, ohne ihn gezielt anzubauen.

Der Hauptgrund, warum der Hafer lieber gesammelt wurde als andere Urgetreide war sicher nicht zuletzt sein herausragender Geschmack. Hafer schmeckt nämlich mit Abstand am allerbesten von allen Getreidearten – zumindest dann, wenn er als Frischkornmüsli, als Flocke oder als Brei verzehrt wird.

Da der Hafer nicht so ertragreich und nicht so einfach zu ernten ist wie [Ährengetreide](#), schenkte man dem Hafer lange Jahrtausende nur wenig Beachtung.

Daher ist der Hafer jene Getreideart, die ganz zuletzt Opfer der menschlichen Züchtung wurde, so dass er auch heute noch zu den ursprünglichsten Gräsersamen gehören dürfte.

Während nämlich Weizen und Gerste schon mit Beginn des Ackerbaus vor mehr als 10.000 Jahren im Fokus der züchterischen Aktivitäten standen, begann man mit der Züchtung des Hafers erst vor 3.000 Jahren – und zwar deshalb, weil man nun endlich den tatsächlichen Wert des Hafers erkannt hatte:

Seine Widerstandsfähigkeit, weshalb er auch auf kargen Böden gedeiht und sein gleichzeitiger Nährstoffreichtum, der den Nähr- und Vitalstoffgehalt anderer Getreidearten bei weitem übertrifft.

## Hafer – Schon kleine Mengen genügen

Hafer ist ein hervorragender Nährstofflieferant und versorgt – im Gegensatz zu [Reis](#) oder vielen [anderen Getreidearten](#) – bereits über kleine Verzehrsmengen mit einer grossen Anzahl sowie interessanten Mengen einiger wichtiger Nähr- und Vitalstoffe:

## Hafer und Biotin: Für Haut, Haar & Nerven

In nur 40 Gramm Haferflocken sind bereits 7,8 Mikrogramm Biotin enthalten, was einem Viertel der empfohlenen Tagesdosis entspricht.

Biotin sorgt für schönes Haar, gesunde Haut und feste Nägel. [Bei Haarausfall](#) ist daher immer auch an eine erhöhte Biotinzufuhr am besten in Verbindung mit Zink zu denken.

Und wie es der Zufall oder besser der Hafer will, ist dieser nicht nur eine wunderbare Biotinquelle, sondern gleichzeitig auch die beste Zinkquelle, die man sich wünschen kann. Hafer enthält pro 100 g mindestens genauso viel Zink (4.300 Mikrogramm) wie ein Steak, wenn nicht gar noch mehr.

Auch das Nervensystem profitiert von einer guten Biotinversorgung, da ein Biotinmangel sogar [mit Depressionen in Verbindung gebracht](#) wird.

## Hafer und Vitamin B1: Für starke Nerven

In 40 Gramm Hafer finden sich 0,3 Milligramm Vitamin B1, womit ein Viertel des Tagesbedarfs gedeckt wäre. Kein anderes Getreide hat einen derart hohen B1-Level wie der Hafer. Und auch unter den Pseudogetreiden findet sich lediglich der Amaranth, der den Hafer in Sachen B1 – aber nur knapp – überbieten kann.

Das Vitamin B1 ist gemeinsam mit B6 DAS Nervenvitamin schlechthin, so dass sich ein massiver Mangel in Schwindel, [Schlaflosigkeit](#), Müdigkeit und neurologischen Störungen (z. B. Nervenentzündungen) äussern kann.

Auch bei der Verwertung der Kohlenhydrate ist das B1 mit dabei, was dazu führte, dass man [Zucker als Vitaminräuber](#) bezeichnete. Denn für seine Verarbeitung ist B1 erforderlich, obwohl er selbst kein B1 liefert.

Hafer hingegen schenkt dem Organismus viel mehr B1, als für die Verwertung seiner Kohlenhydrate benötigt wird.

## Hafer und Vitamin B6: Für eine ausgeglichene Psyche

In Sachen Vitamin B6 hat der Hafer – genau wie beim Vitamin B1 – die Nase ganz vorn und liefert von diesem Vitalstoff mit fast 1 mg pro 100 g mindestens die doppelte Menge Vitamin B6 als andere Getreide.

Wie oben schon erwähnt, kümmert sich das Vitamin B6 um das Nervensystem, aber genauso um die Blutgesundheit (da es an der Hämoglobinbildung beteiligt ist) sowie um die Serotoninproduktion.

Letzteres führt dazu, dass man bei psychischem Unwohlsein oder schlechtem Schlaf immer auch an B6 oder lieber gleich an den Hafer denken sollte.

Ein B6-Mangel ist gar nicht so selten, da er gerne bei einseitiger Ernährung auftritt, die häufig von Jugendlichen und Senioren praktiziert wird. Auch chronischer Durchfall geht häufig mit einem B6-Mangel einher.

Genauso können die [Pille](#) und manche Antibiotika einen B6-Mangel herbeiführen.

Zu den B6-Mangel-Symptomen gehören z. B. auch Albträume, eine erhöhte Infektneigung oder Hautveränderungen sowie erhöhte Homocysteinwerte. Letztere zählen derzeit mit zu den gravierendsten Risikofaktoren für unerwünschte Herz-Kreislauf-Angelegenheiten.

## Hafer und Eisen: Fleisch ist da überflüssig

40 Gramm Hafer liefern überdies 2,4 mg Eisen. Auch hier haben es die anderen Getreide schwer, derart hohe Werte zu erreichen. Lediglich die [Hirse](#) sowie die Pseudogetreide [Amaranth](#) und [Quinoa](#) können den Hafer im Bereich Eisengehalt noch schlagen.

Auch Fleisch kann den Hafer als Eisenquelle kaum übertrumpfen. Hafer enthält nämlich mindestens doppelt so viel Eisen wie Fleisch. Und wenn Sie ein Hafergericht mit einer Vitamin-C-Quelle kombinieren (wie z. B. das unten genannte Müsli), dann wird das Eisen aus dem Hafer auch noch annähernd so gut verwertet wie jenes aus Fleisch.

Bei Blutarmut ist es daher äusserst empfehlenswert, Hafer oder Hirse statt anderer Getreide zu sich zu nehmen.

## Hafer – Und das Magnesiumproblem ist (fast) gelöst

In 40 Gramm Hafer sind etwa 60 Milligramm [Magnesium](#) versteckt. Wenn Sie also beispielsweise ein Müsli oder Porridge essen, das aus folgenden Zutaten besteht, dann haben Sie damit bereits Ihren halben Tagesbedarf an Magnesium (300 – 400 mg) gedeckt:

- 40 Gramm Hafer (fein geschrotet und 20 Minuten lang in Wasser eingeweicht) oder Haferflocken
- 1 Banane
- ½ Apfel, fein gerieben
- 2 Datteln, entkernt und in kleine Stückchen geschnitten

- 20 g Sonnenblumenkerne

Sie mögen kein Müsli? Kein Problem: Auch ein herzhafter Hafer-Burger – mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Salaten serviert – verschafft Ihnen die hafertypischen gesundheitlichen Vorteile. Das Rezept dazu finden Sie ganz unten.

## Hafer: Ein idealer Silicium-Lieferant

Vielen Quellen ist zu entnehmen, dass Hafer und Hirse ungefähr gleich viel Kieselsäure enthalten und unter den Lebensmitteln daher zu den besten pflanzlichen Siliciumquellen zählen. Dabei wird aber oft gar nicht erwähnt, dass sich das Silicium vorwiegend in den Randschichten der Getreidekörner verbirgt.

Da nun Hirse geschält werden muss, um als Lebensmittel geeignet zu sein, wird auch der Grossteil des Siliciums entfernt. In 100 Gramm Goldhirse verbleiben somit lediglich rund 0,36 Milligramm Silicium. Im Gegensatz dazu muss der Hafer nur von seinen Spelzen befreit werden, während das siliciumreiche Korn unangetastet bleibt. Hafer ist somit mit 11 Milligramm Silicium pro 100 Gramm Haferflocken ein weitaus besserer Siliciumlieferant als Hirse.

Eine Ausnahme stellt die Braunhirse dar, die samt den Schalen zu feinem Mehl verarbeitet wird. Ihr Siliciumgehalt soll bei ca. 500 Milligramm liegen. Von der Braunhirse sollten jedoch nur geringe Mengen (etwa 1 bis 4 gestrichene Esslöffel pro Tag) gegessen werden. Weiterführende Infos finden Sie unter: [Braunhirse – Silicium vom Feinsten](#).

## Silicium ist wichtig für Haut, Nägel, Haare und die Knochengesundheit

Silicium ist ein aussergewöhnlicher Stoff, denn er fördert die Gesundheit des Bindegewebes, hält Ihnen [Cellulite](#) vom Leib und macht Ihre Haut straff und elastisch. Auch Haare und Nägel profitieren sehr, wenn der Körper ausreichend mit Silicium versorgt ist. Aber das wissen Sie natürlich alles längst.

Was Sie jedoch vielleicht noch nicht wissen, ist, dass Silicium auch für die Knochen- und Knorpelgesundheit ausschlaggebend ist. Laut einer Studie am *St Thomas' Hospital* in London mit mehr als 2.847 Probanden erhöht das Essen von siliciumreichen Lebensmitteln wie Hafer die Knochenmineraldichte und wirkt sich demzufolge positiv auf die Knochengesundheit aus.

Bei Erkrankungen wie Osteoporose und [Arthrose](#) sollte daher immer [die Siliciumversorgung optimiert](#) werden.

## Hafer: Silicium mindert Alzheimerisiko

Zusätzlich nutzt der Organismus das Silicium zur Ausleitung von Aluminium und schützt auf diese Weise u. a. ganz besonders das Gehirn. Aluminium soll nämlich u. a. an der Bildung der zerstörerischen Plaques im Gehirn von Alzheimer-Patienten beteiligt sein.

In der traditionellen Naturheilkunde wird Hafer schon sehr lange bei Gedächtnisstörungen eingesetzt. Inzwischen haben etliche Studien gezeigt, dass an dieser Wirkung das Silicium beteiligt sein könnte.

Untersuchungen von französischen Forschern vom Institut *National de la Santé et de la Recherche Médicale* haben etwa ergeben, dass eine hohe tägliche Aluminium-Aufnahme das Risiko für Alzheimer und den Abbau kognitiver Fähigkeiten erhöht, während eine vermehrte Silicium-Aufnahme dieses Risiko mindert.

Lesen Sie hier mehr darüber: [Silicium leitet Aluminium aus](#)

## Hafer: Die beste Ballaststoff-Kombination

In 40 Gramm Hafer finden sich überdies annähernd 4 Gramm Ballaststoffe, die wunderbar ausgewogen zur Hälfte aus löslichen und zur anderen Hälfte aus unlöslichen Ballaststoffen bestehen. In Weizen, Roggen, Gerste und Mais hingegen überwiegen die unlöslichen Ballaststoffe. Von den löslichen Ballaststoffen ist in diesen Getreiden nur wenig enthalten.

Doch während die unlöslichen Ballaststoffe eher auf den Kampf gegen Darmträgheit spezialisiert sind, können die löslichen Ballaststoffe die Blutfett- und Cholesterinwerte senken und damit Herzinfarkt, Arteriosklerose [sowie Gallensteinen](#) vorbeugen helfen.

## Hafer: In drei Tagen gegen Diabetes und Insulinresistenz

Auch den Blutzuckerspiegel regulieren die löslichen Ballaststoffe des Hafers [gemeinsam mit seinem hohen Magnesiumgehalt](#)) so beeindruckend gut, dass es für [Diabetiker](#) oder Menschen mit [Insulinresistenz](#) sogar regelrechte Hafer-Kuren gibt.

In deren Verlauf nimmt man drei Tage lang aussergewöhnlich viel Hafer zu sich – was trotz dieser unglaublich kurzen Zeit die Insulinresistenz und damit die Blutzuckerwerte merklich verbessern kann. (Sinnvoller wäre natürlich ein langfristiger täglicher Verzehr kleiner Hafermengen im Rahmen einer insgesamt gesunden Ernährung.)

Allein eine Magnesium-Nahrungsergänzung brachte in einer US-Studie an 40.000 Teilnehmern eine um 19 Prozent verringerte Diabetesgefahr. Wenn jedoch regelmässig Haferbrei konsumiert wurde, reduzierte sich das Diabetes-Risiko gleich um ein Drittel, was wieder zeigt, um wieviel wirkungsvoller das vollwertige Lebensmittel im Vergleich zu einem

isolierten Mineralstoff sein kann.

So enthält der Hafer beispielsweise noch zusätzlich sog. Saponine. Es handelt sich hierbei um sekundäre Pflanzenstoffe, die den Blutzuckerspiegel bei vorhandener Hyperglykämie (zu hoher Blutzucker) senken und die Insulinsekretion erhöhen können.

## Hafer und sein Beta-Glucan

Ein Grossteil der oben erwähnten so segensreichen löslichen Ballaststoffe des Hafers nennt sich Beta-Glucan.

Das Beta-Glucan unterstützt die Tätigkeit spezieller Immunzellen, den sog. [neutrophilen Granulozyten](#). Diese dämpfen u. a. Entzündungsherde im Körper ein, so dass Beta-Glucan und damit auch der Hafer entzündungshemmende Wirkung aufweist.

Das Beta-Glucan ist jedoch auch der Hauptgrund dafür, warum vielen Menschen mit hohem Cholesterinspiegel der Verzehr von Haferkleie nahe gelegt wird.

Haferkleie bezeichnet die Randschichten des Hafers ohne den Mehlkörper. Die Haferkleie ist natürlich besonders ballaststoffreich. Konkret bedeutet dies, dass die Haferkleie doppelt so viel Beta-Glucan enthält wie Haferflocken.

Und so liefern 40 g Haferkleie eine Beta-Glucan-Menge (3 g), die den [Cholesterinspiegel](#) – bei täglicher Einnahme für drei Wochen lang – um 8 bis 23 Prozent senkt. (Denken Sie daran, zur Haferkleie viel Wasser zu trinken.)

Weizenkleie hat diese überaus positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel übrigens nicht.

Wenn man nun bedenkt, dass ein um ein Prozent geringerer Cholesterinspiegel einem um zwei Prozent geringeren Risiko für [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#) entspricht, dann könnte schon eine Schale Haferbrei am Tag das Herz-Kreislauf-Risiko um beinahe die Hälfte reduzieren.

Wie aber senkt nun das Beta-Glucan im Hafer den Cholesterinspiegel?

Beta-Glucan bindet verstärkt Gallenflüssigkeit im Darm. In dieser Gallenflüssigkeit ist eine grosse Menge Cholesterin enthalten, das nun – gebunden an Beta-Glucan – mit dem Stuhl ausgeschieden werden kann, anstatt erneut in den Blutkreislauf zu gelangen.

Hafer senkt natürlich nur das LDL-Cholesterin und das Gesamt-Cholesterin. Das als "gute" Cholesterin bekannte HDL-Cholesterin bleibt unangetastet.

Hafer wirkt einem erhöhten Cholesterinspiegel aber noch auf andere Weise entgegen – nämlich über ein haferspezifisches Antioxidans namens Avenanthramid.

## Hafer – Ein ungewöhnliches Antioxidans

Die Wirkung von Getreide als Lieferanten für [Antioxidantien](#) wurde lange Zeit stark unterschätzt. Das hatte einen ganz einfachen Grund: Die Forscher wendeten die falschen Methoden an, um den Gehalt an Antioxidantien im Getreide zu ermitteln.

Wissenschaftler der US-amerikanischen *Cornell University* fanden heraus, dass Antioxidantien in Früchten und Gemüse grösstenteils in freier Form enthalten sind, in Getreide jedoch zu 99 Prozent in gebundener Form.

Ob die Antioxidantien frei oder gebunden sind, ist für ihre Wirkung vollkommen irrelevant. Gebundene Antioxidantien lassen sich jedoch nicht mit denselben Methoden nachweisen wie freie. Daher glaubte man lange, Getreide liefere kaum Antioxidantien.

Bei der Verarbeitung von Getreide zu Weissmehl geht jedoch ein Grossteil des antioxidativen Potentials verloren, denn 83 Prozent der Antioxidantien sitzen in den äusseren Kornschichten, die bei der Verarbeitung zu Auszugsmehlen entfernt werden.

[Dr. Rui Hai Liu](#) und sein Team erklären, dass [Darmbakterien](#) Antioxidantien aus Vollkornprodukten hervorragend lösen und dem Organismus zur Verwertung zur Verfügung stellen können. Voraussetzung dafür ist natürlich eine gesunde [Darmflora](#).

Das im Hafer enthaltene hochwirksame Antioxidans aus der Gruppe der [Polyphenole](#) heisst [Avenanthramid](#).

Avenanthramid aus Hafer verhindert u. a. die Oxidation des LDL-Cholesterins – und oxidiertes Cholesterin ist bekanntlich genau DAS Cholesterin, das Probleme bereitet und zu den gefürchteten Ablagerungen in den Blutgefässwänden führt.

Besonders effektiv ist die Schutzfunktion des Avenanthramid, wenn es zusammen mit [Vitamin C](#) aufgenommen wird, denn dann hält sie länger an.

So empfiehlt sich also auch hier das oben genannte Frühstück, das natürlich auch mit Zitrusfrüchten zubereitet werden kann, was seinen Vitamin-C-Wert noch weiter erhöht.

## Hafer – Immer in der Vollkornvariante

Natürlich sind all die oben genannten wertvollen Stoffe nur im Vollkorn-Hafer in relevanten Mengen enthalten.

Praktischerweise werden Haferflocken so gut wie immer aus Vollkornhafer hergestellt - ganz gleich, ob es sich um kernige Haferflocken, feine Haferflocken oder Haferflocken für Babys handelt. Wenn Sie jedoch z. B. Hafergebäck kaufen, dann besteht dieses selten ausschliesslich aus Haferflocken, sondern enthält oft noch andere Getreide, die dann häufig

als helle Mehle beigefügt sind. Achten Sie hier daher auf die Zutatenliste.

Was Vollkornprodukte von Weissmehlprodukten unterscheidet, lesen Sie hier: [Weissmehl macht dick und süchtig](#)

Natürlich bringt der Hafer nicht nur die genannten haferspezifischen Eigenschaften mit sich, sondern auch alle anderen Vorteile, die allgemein den Vollkornprodukten inne wohnen.

So können Männer ihr Risiko, am plötzlichen Herztod zu sterben, um nahezu ein Drittel reduzieren, wenn sie jeden Tag einen Vollkornbrei zum Frühstück essen – wie eine Harvard-Studie mit mehr als 20.000 Teilnehmern ergab.

Und Frauen können mit dem täglichen Frischkornbrei – wie eine wissenschaftliche Studie aus Grossbritannien mit mehr als 35.000 Teilnehmerinnen zeigte – ihr Brustkrebsrisiko reduzieren, und zwar um 40 Prozent, wenn Sie schon vor den Wechseljahren täglich 13 g oder mehr Ballaststoffe aus Getreide zu sich nehmen.

Was liegt näher, als für diesen Zweck den Hafer zu wählen, der schliesslich eines der wohlschmeckendsten und – wie Sie nun wissen – gesündesten Getreide ist, die uns zur Auswahl stehen, und all das, wo der Hafer auch noch aussergewöhnlich wenig Gluten enthält:

## Gluten im Hafer?

Hafer ist nicht ganz glutenfrei, aber glutenarm. Unübersehbarer Beweis für seine Glutenarmut ist die Tatsache, dass man aus reinem Hafermehl kein Brot backen kann, zumindest keines in der gewohnten Form.

Denn Gluten hält den Teig zusammen und sorgt dafür, dass es unter Hefe- oder Sauerteiginwirkung auch aufgehen kann.

Ohne Gluten (und ohne spezielle Zusätze) erhält man allenfalls ein Fladenbrot.

Doch kann Hafermehl in Mengen von bis zu 30 Prozent in Brotrezepte gemischt werden.

Obwohl Hafer geringe Mengen [Gluten](#) enthält (jedoch eine andere Glutenform als der Weizen), ist Hafer für Glutensensitive meist viel besser verträglich als glutenreiche Getreide wie Weizen, Roggen und Dinkel.

Höchstwahrscheinlich können sogar manche Menschen mit [Zöliakie](#) (Gluten-Unverträglichkeit) Hafer verzehren – natürlich nur in begrenzten Mengen (z. B. nicht mehr als 50 g pro Tag) und nur sog. glutenfreier Hafer.

Glutenfreier Hafer enthält zwar das haferspezifische Gluten, ist aber durch strenge Anbau- und Verarbeitungskontrollen frei von Verunreinigungen durch Weizen, Gerste oder Dinkel.



Diese "Verunreinigungen" können dann in den Hafer gelangen, wenn z. B. unmittelbar an ein Haferfeld ein Weizenfeld grenzt und bei der Haferernte auch einige Weizenkörner mitgeerntet werden oder wenn in einem Betrieb viele verschiedene Getreide abgefüllt und verarbeitet werden, wobei es immer sein kann, dass sich einige Weizenkörner in die Haferpackung verirren.

Diese geringen Weizenmengen können für Menschen mit Zöliakie bereits zum Problem werden, weshalb sie beim Haferkauf unbedingt auf die als "glutenfrei" deklarierten Haferprodukte achten sollten. Diese enthalten garantiert weniger als 20 ppm\* Gluten und befinden sich somit in einem für Zöliakie-Betroffene akzeptablen Bereich.

*\*20 ppm = 2 Milligramm Gluten pro 100 Gramm Lebensmittel*

Auch die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie mit 116 Kindern, die an Zöliakie litten, bestätigen, dass Hafer bei Glutenunverträglichkeit oft vertragen wird.

Während die Hälfte der Kinder ein Jahr lang eine klassisch-glutenfreie Ernährung erhielt, durfte die andere Gruppe weizenfreie Haferprodukte konsumieren. Nach Ablauf der Studie hatten sich die Darmschleimhäute und das [Immunsystem](#) aller Kinder wieder vollständig erholt.

Allerdings sollte jeder Betroffene mit Glutenunverträglichkeit oder Glutensensitivität für sich selbst testen, ob und in welchen Mengen er Hafer verträgt, indem er zunächst mit minimalen Hafermengen startet und seine Körperreaktionen genau beobachtet.

## So erkennen Sie die beste Haferqualität

Hafer gibt es in verschiedenen Qualitäten. Die meisten Menschen wissen, dass Haferflocken erhitzt sind (siehe nächster Abschnitt). Kaum jemand aber weiss, dass auch das Haferkorn fast immer erhitzt in den Handel gelangt, was daran liegt, dass der Hafer von einem harten Spelz umgeben ist, der mühsam entfernt werden muss, bevor man den Hafer essen kann. Um den Schälprozess zu erleichtern, wird der Hafer zuvor erhitzt und verliert damit seine Vitalität und Keimfähigkeit. Lediglich der sog. Nackthafer, den es bevorzugt in den Bioläden zu kaufen gibt, ist nicht erhitzt, da diese Haferart nicht geschält werden muss. Weitere Details zur Qualität von Hafer und worauf Sie beim Kauf von Hafer achten können, lesen Sie hier: [Wie Sie beim Kauf von Hafer die Qualität erkennen](#)

## So schmeckt Hafer am besten

Wenn auch Sie von der gesundheitsfördernden Wirkung des Hafers profitieren möchten, finden Sie hier Tipps und Rezepte:

- Bereiten Sie sich zum Frühstück einen Haferbrei zu. Diesen können Sie mit Ihrem

Lieblingsobst und Nüssen verfeinern. Haferbrei kann auf die weiter oben beschriebene Art aus rohem, aber eingeweichem Haferschrot oder aber aus Haferflocken hergestellt werden.

- Herkömmliche Haferflocken sind IMMER erhitzt und liegen daher nicht mehr in Rohkostqualität vor. Für alle, die auf dieses Qualitätsmerkmal Wert legen, gibt es jetzt jedoch auch rohköstliche [Haferflocken aus vorgekeimtem Hafer](#). Der Keimprozess macht die Haferflocken bekömmlicher und erhöht die Bioverfügbarkeit ihrer wertvollen Inhaltsstoffe.
- Will man ein Original-Porridge zubereiten, dann werden die Haferflocken mit der vier- bis zehnfachen Menge Wasser oder Reisdink (je nach persönlicher Konsistenzvorliebe) höchstens drei Minuten lang bei häufigem Umrühren geköchelt. In der letzten Minute gibt man eine Prise Salz hinzu. Normalerweise wird ein Porridge länger gekocht, doch sollen die Inhaltsstoffe des Hafers bei einer dreiminütigen Kochzeit noch grösstenteils erhalten bleiben. Das Porridge kann nun mit Früchten, Trockenfrüchten, Honig oder anderen Süssungsmitteln und Gewürzen wie Zimt, Vanille oder Lebkuchengewürz.
- Backen Sie Haferplätzchen und verwenden Sie für Kuchen und Kekse ab sofort einen Teil Hafermehl oder -flocken statt Weizen- oder Dinkelmehl.
- Greifen Sie statt zu Fertig-Burgern auf dieses turboschnelle Burger-Rezept mit Hafer zurück:

## Rezept für schnelle Hafer-Burger

Eine Zwiebel hacken und in etwas Olivenöl glasig braten. 200 g Vollkorn-Haferflocken dazu mischen und mit 375 ml Gemüsebrühe ablöschen. Bei sehr schwacher Hitze eine Viertelstunde ziehen lassen. Gehackte Petersilie und 1 EL Chia-Gel\* untermischen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse jetzt zu Bratlingen formen und in heissem Olivenöl von beiden Seiten braten.

*\*1 EL Chia-Samen fein mahlen und mit 3 EL Wasser verrühren, 10 Minuten stehen lassen und 1 EL davon wie [Ei-Ersatz](#) verwenden. Den Rest im Kühlschrank für weitere [Chia-Samen-Rezepte](#) aufbewahren.*

Probieren Sie einmal [Hafer-Drink](#). Die milchartige Flüssigkeit passt gut ins Müsli oder Porridge und kann auch zum Kochen verwendet werden.

Weitere Hafer-Rezepte finden Sie in unserer Rezepte-Rubrik, wie z. B. die folgenden:

- [Fruchtige Dinkel-Goji-Plätzchen](#)
- [Hafer-Schoko-Müsli](#)

## Unser Empfehlung: Haferflocken Porridge

[https://www.youtube.com/watch?v=ssiklp\\_CV5g](https://www.youtube.com/watch?v=ssiklp_CV5g)

Wir wünschen Ihnen einen guten Hafer-Appetit!

Ihr Team vom  
Zentrum der Gesundheit

### Quellen:

- Anderson, James W. "[Whole grains and coronary heart disease: the whole kernel of truth.](#)" *The American journal of clinical nutrition* 80.6 (2004): 1459-1460. (Vollkorn und koronare Herzerkrankung: die ganze Wahrheit) ([Studie als PDF](#))
- Bazzano, Lydia A., et al. "[Dietary fiber intake and reduced risk of coronary heart disease in US men and women: the National Health and Nutrition Examination Survey I Epidemiologic Follow-up Study.](#)" *Archives of Internal Medicine* 163.16 (2003): 1897-1904. ("Ballaststoffaufnahme mit der Nahrung und reduziertes Risiko für koronare Herzerkrankungen bei Männern und Frauen aus den USA: die epidemiologische *National Health and Nutrition Examination Survey*-Folgestudie") ([Studie als PDF](#))
- Cade, Janet Elizabeth, Victoria Jane Burley, and Darren Charles Greenwood. "[Dietary fibre and risk of breast cancer in the UK Women`s Cohort Study.](#)" *International journal of epidemiology* 36.2 (2007): 431-438., ("Ballaststoffaufnahme mit der Nahrung und

- Brustkrebsrisiko in der *UK Women's Cohort Study*) ([Studie als PDF](#))
- Chen, Chung-Yen, et al. "[Avenanthramides and phenolic acids from oats are bioavailable and act synergistically with vitamin C to enhance hamster and human LDL resistance to oxidation.](#)" *The Journal of nutrition* 134.6 (2004): 1459-1466. ("Avenanthramid-Phenolsäuren aus Hafer sind bioverfügbar und verhalten sich synergetisch mit Vitamin C, um LDL-Resistenz gegen Oxidation bei Hamstern und Menschen zu erhöhen") ([Studie als PDF](#))
  - Cleland, John GF, et al. "[Threats, opportunities, and statins in the modern management of heart failure.](#)" *European heart journal* 27.6 (2006): 641-643. ("Bedrohungen, Möglichkeiten und Statine in der modernen Behandlung von Herzversagen"), ([Studie als PDF](#))
  - Delaney B et al., "[Beta-glucan fractions from barley and oats are similarly antiatherogenic in hypercholesterolemic Syrian golden hamsters.](#)" *Journal of Nutrition*, 2003 Feb; 133(2):468-75., ("Beta-Glucan-Bestandteile aus Gerste und Hafer sind ähnlich antiatherogen bei hypercholesteinämischen syrischen Goldhamstern") ([Studie als PDF](#))
  - Djoussé, Luc, and J. Michael Gaziano. "[Breakfast cereals and risk of heart failure in the physicians' health study I.](#)" *Archives of internal medicine* 167.19 (2007): 2080-2085. ("Frühstückscerealien und Herzversagen-Risiko in der *Physicians' Health Study I*") ([Studie als PDF](#))
  - Erkkilä, Arja T., et al. "[Cereal fiber and whole-grain intake are associated with reduced progression of coronary-artery atherosclerosis in postmenopausal women with coronary artery disease.](#)" *American heart journal*, ("Cerealienballaststoffe und Vollkornaufnahme hängen zusammen mit reduziertem Fortschreiten von Arteriosklerose in den Herzkranzgefäßen bei postmenopausalen Frauen mit koronarer Herzerkrankung"); 150(1):94-101. 2005. PMID:16084154. ([Studie als PDF](#))
  - Fortin, Francois. "[The Visual Foods Encyclopedia.](#)" (1996). ("Die visuelle Lebensmittelzyklopädie") ([Webseite als PDF](#))
  - Goldberg, Robert J., et al. "[Long-term survival after heart failure: a contemporary population-based perspective.](#)" *Archives of internal medicine*, ("Langzeitlebenserwartung nach Herzversagen: eine zeitgemässe, bevölkerungsabhängige Perspektive") ([Studie als PDF](#))
  - Högberg, L., et al. "[Oats to children with newly diagnosed coeliac disease: a randomised double blind study.](#)" *Gut* 53.5 (2004): 649. ("Hafer für Kinder mit neu diagnostizierter Zöliakie: eine randomisierte Doppelblindstudie") ([Studie als PDF](#))
  - Jensen, M. K., et al. "[Intakes of whole grains, bran, and germ and the risk of coronary heart disease in men.](#)" *The American journal of clinical nutrition* 80.6 (2004): 1492, ("Aufnahme von Vollkorn, Kleie und Keim und das Risiko für koronare Herzerkrankung bei Männern") ([Studie als PDF](#))
  - Johnsen, N. F., et al. "[Intake of whole grains and vegetables determines the plasma enterolactone concentration of Danish women.](#)" *The Journal of nutrition*, 134.10 (2004): 2691. ("Aufnahme von Vollkorn und Gemüse bestimmt den Enterolaktionspiegel im Blut dänischer Frauen") ([Studie als PDF](#))

- Liu, L., et al. "[The antiatherogenic potential of oat phenolic compounds.](#)" *Atherosclerosis* 175.1 (2004): 39. ("Das antiatherogene Potential von phenolischen Haferbestandteilen") ([Studie als PDF](#))
- Liu, R. H. "[New finding may be key to ending confusion over link between fiber, colon cancer.](#)" *American Institute for Cancer Research Press Release* (2004); 175(1):39-49. 2004. PMID:15186945, ("Neue Erkenntnis könnte der Schlüssel zur Beendigung der Verwirrung über die Verbindung zwischen Ballaststoffen und Darmkrebs sein"), ([Studie als PDF](#))
- Suzuki, R., et al. "[Dietary fiber intake and risk of postmenopausal breast cancer defined by estrogen and progesterone receptor status--a prospective cohort study among Swedish women.](#)" *International journal of cancer. Journal international du cancer* 122.2 (2008): 403, ("Ballaststoffaufnahme mit der Nahrung und Brustkrebsrisiko bei postmenopausalen Frauen definiert durch Östrogen und Progesteronrezeptorstatus – eine prospektive Kohortenstudie mit schwedischen Frauen") ([Studie als PDF](#))
- Tabak, Cora, et al. "[Diet and asthma in Dutch school children \(ISAAC-2\).](#)" *Thorax* 61.12 (2006): 1048-1053, ("Ernährung und Asthma bei niederländischen Schulkindern (ISAAC-2)") ([Studie als PDF](#))
- Tsikitis, V. L., J. E. Albina, and J. S. Reichner. "[Beta-glucan affects leukocyte navigation in a complex chemotactic gradient.](#)" *Surgery* 136.2 (2004): 384., ("Beta-Glucan beeinflusst Leukozytennavigation in komplexem chemotaktischem Gradienten") ([Studie als PDF](#))
- van Dam, R. M., et al. "[Dietary calcium and magnesium, major food sources, and risk of type 2 diabetes in US black women.](#)" *Diabetes care* 29.10 (2006): 2238., ("Calcium- und Magnesiumaufnahme mit der Nahrung, Hauptnahrungsquellen und Diabetes-Typ II-Risiko bei schwarzen Frauen aus den USA"), ([Studie als PDF](#))
- Wood, Rebecca Theurer. "[The Whole Foods Encyclopedia: A Shopper`s Guide.](#)" Prentice Hall Press, 1988. ("Die Vollwert-Enzyklopädie") ([Webseite als PDF](#))
- <http://www.gmf-info.de/ballaststoffe.pdf> ([Studie als PDF](#))
- Jugdaohsingh R et al, "[Dietary silicon intake is positively associated with bone mineral density in men and premenopausal women of the Framingham Offspring cohort](#)", *J Bone Miner Res*, Februar 2004, (Die Nahrungsaufnahme von Silicium wird bei Männern und prämenopausalen Frauen der Framingham-Offspring-Kohorte mit einer positiven Wirkung auf die Knochenmineraldichte in Verbindung gebracht) ([Studie als PDF](#))
- Jugdaohsingh R et al, "[Dietary silicon intake and absorption](#)", *Am J Clin Nutr*, Mai 2002, (Nahrungsaufnahme und Absorption von organischem Silizium) ([Studie als PDF](#))
- Vasanthi N et al, "[Silicon in Day Today Life](#)", *World Applied Sciences Journal*, Januar 2012, (Silicium im Alltagsleben) ([Studie als PDF](#))
- Jugdaohsingh R, "[Silicon and Bone Health](#)", *J Nutr Health Aging*, März-April 2007, (Silicium und die Knochengesundheit) ([Studie als PDF](#))
- Rondeau V et al, "[Aluminum and silica in drinking water and the risk of Alzheimer's disease or cognitive decline: findings from 15-year follow-up of the PAQUID cohort](#)", *Am J Epidemiol*, Februar 2009, (Aluminium und Kieselsäure im Trinkwasser und das Risiko für Alzheimer und den Abbau kognitiver Fähigkeiten: Ergebnisse eines 15 Jahre

umfassenden Follow-ups der PAQUID-Kohorte) ([Studie als PDF](#))