



Hafer für die Herz-Kreislauf-Gesundheit Herzgesunde Rezepte mit Hafer

Hafergetreide ist ernährungswissenschaftlich gut untersucht. Eine Vielzahl von Studien zeigen Wirkungsmechanismen der Ballaststoffe, insbesondere des Hafer-Beta-Glucans, auf Faktoren des Metabolischen Syndroms und damit auf das Herz-Kreislaufsystem.

Die Schlüsselsubstanz ist das getreidespezifische Hafer-Beta-Glucan, ein löslicher Ballaststoff, der in dieser Form nur in Hafer vorkommt. Lösliche Ballaststoffe sind Quellstoffe, die im Magen-Darm-Trakt Wasser binden, dadurch eine viskose, zähflüssige Lösung bilden und in Stoffwechsel- und Verdauungsprozessen wirken. Unlösliche Ballaststoffe sind Füllstoffe, sie aktivieren die Darmbewegung und regen auf diese Weise die Verdauung an.



1. Hafer ist ein natürlicher Cholesterinsenker und schützt damit das Herz-Kreislaufsystem.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Hafer-Beta-Glucan den Cholesterinspiegel senken sowie einen normalen Cholesterinspiegel aufrechterhalten kann. Diese gesundheitsbezogenen Angaben wurden durch EU-Verordnungen offiziell zugelassen. Die positiven Wirkungen stellen sich bei einer täglichen Aufnahme von drei Gramm Hafer-Beta-Glucan ein – eine Menge, die mit dem Verzehr klassischer Hafererzeugnisse zu erreichen ist¹.

2. Hafer kann eine günstige Wirkung auf den Blutdruck haben.

Bluthochdruck ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen. Aus Studien lassen sich Tendenzen erkennen, dass Hafer-Beta-Glucan auch positiv auf den Blutdruck wirkt. Darüber hinaus ist im Hafer das für den Blutdruck relevante Verhältnis zwischen den Mineralstoffen Natrium (Salz) und Kalium vorteilhaft. 100 g Haferflocken enthalten 397 mg Kalium und 17 mg Salz und sind somit sehr salzarm.

3. Hafer wirkt regulierend auf Blutzucker- und Insulinpiegel.

Studien zeigen, dass Hafer bzw. Hafer-Beta-Glucan den Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigen lässt, dadurch die Insulinantwort reduziert und langfristig die Insulinresistenz verbessern kann. EU-weit zugelassen ist die Aussage, dass die Aufnahme von Hafer-Beta-Glucan zu einem weniger starken Anstieg des Blutzuckerspiegels nach der Mahlzeit beiträgt².

In Diabetologie, Kardiologie und auch bei Adipositas erleben Hafertage als zeitlich begrenzte diätetische Intervention eine Renaissance. Diese über zwei oder drei Tage laufende Haferkur, mit der Blutzuckerwerte gesenkt werden können, sollte mit Arzt und Diabetesberater besprochen werden.

4. Hafer unterstützt die Gewichtsreduktion.

In Studien konnte gezeigt werden, dass Hafer-Beta-Glucan zu verringertem Hungergefühl und höherem Sättigungseffekt führt. Der Wirkmechanismus liegt in den Sättigungshormonen, deren Spiegel mit steigender Beta-Glucan-Konzentration in der Nahrung ansteigen. Die Ergebnisse wurden mit einer Beta-Glucan-Menge in der Mahlzeit zwischen zwei und sechs Gramm erreicht.

5. Hafer hat ein hochwertiges Nährstoffprofil und passt gut zu anderen herzgesunden Lebensmitteln.

Hafer hat ein ausgeprägtes Profil von Vitaminen und Mineralstoffen. Das Fett im Hafer besteht zu 75 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren, die neben anderen Funktionen auch wichtige Geschmacksträger darstellen. Daraus ergeben sich vielfältige Verwendungsmöglichkeiten von Hafer in der Küche, bei denen das hafertypische, leicht nussige Aroma zur Geltung kommt.

Nach dieser Einführung möchten wir Ihnen nun leckere und vielseitige Kombinationen von Haferflocken und Haferkleie mit anderen herzgesunden Lebensmitteln vorstellen. Wir wünschen viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

Herzgesundes, ballaststoffreiches Frühstück, das lange satt hält!

Hafer-Müsli mit Kakao und Banane

Zubereitung

Kakaopulver mit Milch verrühren und erwärmen, bis sich der Kakao aufgelöst hat. Walnusskerne klein hacken und trocken in einer Pfanne anrösten. Datteln klein schneiden. Haferflocken mit Walnüssen und Datteln mischen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Hafer-Mix in eine Schale geben. Mit der Kakaomilch übergießen und servieren.

Vegane Variante:

Milch durch Haferdrink ersetzen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 372 kcal; 49 g Kohlenhydrate; 13 g Fett (davon 6,3 g mehrfach ungesättigte und 3,2 g gesättigte Fettsäuren); 14 g Eiweiß; 8 g Ballaststoffe (davon 1,8 g Beta-Glucan); 0,22 g Salz; 130 mg Magnesium; 879 mg Kalium; 381 µg Vitamin B6; 0,65 µg Vitamin B12; 65,6 µg Folsäure.

1 Portion trägt maßgeblich zur Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Nährstoffen bei (EU-V0 1169/2011): 60 % vom Beta-Glucan-Tagesbedarf¹, 44 % bei Kalium, 35 % bei Magnesium. 1 Portion belastet die maximal pro Tag empfohlene Aufnahme von 6 g Salz nur zu knapp 4 %.



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

1 EL Kakaopulver (stark entölt)
300 ml Milch (1,5 % Fett)
20 g Walnusskerne
20 g getrocknete Datteln
80 g kernige Haferflocken
1 Banane

¹Senkung des Cholesterinspiegels bzw. Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei täglicher Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan (EU-V0 1160/2011, 432/2012). ²Dieser Effekt kann erzielt werden, wenn das Lebensmittel pro Portion mindestens 4 g Hafer-Beta-Glucan je 30 g verfügbare Kohlenhydrate enthält. Diese Anforderung erfüllt zurzeit ein im Handel erhältliches Haferkleie-Erzeugnis.

Sättigende Mahlzeit! Salzarm und reich an Eiweiß, Ballaststoffen, Kalium und Folsäure!

Orientalische Hafer-Quark-Puffer auf Feldsalat

Zubereitung Puffer

Möhren und Schalotte schälen. Möhren grob raspeln, Schalotte in Streifen schneiden. 1 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und beides andünsten, Gewürze zugeben und kurz mitdünsten. Abkühlen lassen.

Quark mit dem Ei gut verrühren. Sesam, Haferflocken, Haferkleie, Möhren-Schalotten-Mix sowie gehackte Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und je ein EL Teig mit Abstand zueinander in die Pfanne geben (insgesamt 8 Puffer). Teiglinge auf einer Seite goldbraun braten, wenden und die andere Seite braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zubereitung Salat

Nebenher den Feldsalat waschen, trocken schütteln und putzen. Paprika waschen, putzen und in kurze Streifen schneiden. Aprikosen waschen, entsteinen und in Streifen schneiden.

Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Senf und Honig miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter das Dressing rühren. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Feldsalat mit Paprika- und Aprikosenstreifen vermengen, Dressing untermischen und den Salat mit den Walnüssen bestreut zu den Puffern servieren.

Vegane Variante:

Ei durch 1–2 EL Kichererbsenmehl ersetzen. Statt Quark und Joghurt Seidentofu verwenden.

Nährwerte pro Portion

Energie: 410 kcal; 35 g Kohlenhydrate; 20 g Fett (davon 8,5 g mehrfach ungesättigte und 2,8 g gesättigte Fettsäuren); 21 g Eiweiß; 10 g Ballaststoffe (davon 1,75 g Beta-Glucan); 0,33 g Salz; 117 mg Magnesium; 929 mg Kalium; 597 µg Vitamin B6; 1 µg Vitamin B12; 134 µg Folsäure.

1 Portion trägt maßgeblich zur Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Nährstoffen bei (EU-VO 1169/2011): 58 % vom Beta-Glucan-Tagesbedarf¹, 42 % bei Eiweiß, 46 % bei Kalium, 31 % bei Magnesium, 67 % bei Folsäure. 1 Portion belastet die maximal pro Tag empfohlene Aufnahme von 6 g Salz nur zu 5,5 %.



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für 8 Puffer:
2 Möhren, 1 Schalotte, 2 EL Rapsöl
je ¼ TL Kardamom-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen, frisch im Mörser zerstoßen
250 g Magerquark
1 Bio-Ei (Größe M)
2 EL Sesamsamen
100 g kernige Haferflocken
40 g Haferkleie (Grieß)
3 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Minze, Koriander)
Meersalz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat, 1 rote Paprika, 2 Aprikosen
150 g Joghurt (1,5 % Fett)
1 TL Zitronensaft, 1 TL Senf
1 TL Honig oder Agavendicksaft
Meersalz, Pfeffer
½ Bund Blattpetersilie
40 g Walnusskerne

Herzgesunde Mahlzeit! Reich an Kalium, Folsäure und Ballaststoffen!

Auberginen-Hafer-Bällchen in Tomatensauce

Zubereitung Bällchen

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Auberginen waschen, putzen, längs in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 TL Rapsöl bepinseln und im Ofen etwa 20 Minuten garen.

Während der Backzeit die Sauce zubereiten (s. u.).

Auberginen aus dem Ofen herausnehmen und abkühlen lassen.

Abgekühlte Auberginen in kleine Würfel hacken und in eine Schüssel geben. Die andere Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Auberginen, Zwiebeln, Knoblauch und Schafskäse mit Ei, Haferflocken und Haferkleie zu einem Teig kneten und mit Oregano, Paprika, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 20 bis 24 walnuss- bis tischtennisballgroße Bällchen formen. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Bällchen von allen Seiten goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zubereitung Sauce während Backzeit

Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und die Hälfte in einer Pfanne mit 1 TL heißem Rapsöl andünsten. Tomaten und Tomatenmark zugeben und etwas karamellisieren lassen. Mit Wasser angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Oregano, Paprika und Koriander abschmecken. Walnusskerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikum waschen, trocken schütteln, hacken und mit den Nüssen vermischen.

Zum Servieren Basilikum-Nuss-Mix über die Bällchen streuen und mit der Tomatensauce anrichten. Dazu passen Nudeln oder Bulgur.

Vegane Variante:

Ei durch 1–2 EL Kichererbsenmehl ersetzen. Schafskäse weglassen oder durch Cashewcreme ersetzen. 60 g Cashewkerne mit 60 ml Wasser ca. 30 Min. einweichen und mit 1 TL Zitronensaft pürieren.

Nährwerte pro Portion

Energie: 415 kcal; 33 g Kohlenhydrate; 23 g Fett (davon 5,9 g mehrfach ungesättigte und 6 g gesättigte Fettsäuren); 18 g Eiweiß; 11 g Ballaststoffe (davon 2 g Beta-Glucan); 0,94 g Salz; 126 mg Magnesium; 1,1 g Kalium; 443 µg Vitamin B6; 0,7 µg Vitamin B12; 171 µg Folsäure.

1 Portion trägt maßgeblich zur Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Nährstoffen bei (EU-VO 1169/2011): 67 % vom Beta-Glucan-Tagesbedarf¹, 55 % bei Kalium, 34 % bei Magnesium, 86 % bei Folsäure. 1 Portion belastet die maximal pro Tag empfohlene Aufnahme von 6 g Salz zu 16 %.



Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für Bällchen und Tomatensauce:
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer (frisch gemahlen)
je 1 Msp. Oregano, Paprikapulver
½ TL Koriandersamen (frisch gemahlen)

Für die Bällchen:

2 große Auberginen
150 g fettarmer Schafskäse
1 Bio-Ei (Größe M)
100 g zarte Haferflocken
60 g Haferkleie (Grieß)

Für die Tomatensauce:

800 g Tomaten
2 EL Tomatenmark
100 ml Wasser
Gewürze wie für Bällchen
20 g Walnusskerne
½ Bund Basilikum