



HAFER-REZEPTE FÜR DIE SCHULVERPFLEGUNG

Rezept
3/3

Ronny Pietzner, Koch und Experte für kreative Konzepte in der Schulverpflegung, hat exklusiv für „Hafer Die Alleskörner“ drei Gerichte entwickelt.

Die Rezepte:

- Hafer-Grünkern-Suppe mit Lolli vom Huhn
 - Kräuterhuhn in Haferflocken paniert auf tomatisierter Hafergrütze und heimischem Gemüse
 - Zarte Haferflocken-Eierkuchen mit Würzkirschen und karamellisierten Flocken
- stellen wir in einer 3-teiligen Info-Serie vor. Die Flyer mit Zutatenliste, Zubereitungsanleitung, Extra-Tipps für Rezeptvarianten sowie warenkundlichen Informationen können in ihrem praktischen Format abgehftet und gesammelt werden.

Rezept 3: Der Nachtisch „Zarte Haferflocken-Eierkuchen mit Würzkirschen und karamellisierten Flocken“

Für 10 Personen

Zutaten Eier-/ Pfannkuchen

6 St.	Eier (ca. 300 g)
160 g	Mehl (Type 405)
100 g	Zucker
250 ml	Milch
100 g	Haferflocken zart
40 ml	Rapsöl
Messerspitze Vanille, Salz	

Zutaten Karamelflocken

100 g	Zucker
50 g	Haferflocken kernig
50 g	Butter

Zutaten Würzkirschen

440 g	Kirschen ohne Stein
22 g	Stärke
320 ml	Kirschsafte
80 g	Zucker
Nelken, Zimt, Vanille	

Nährwerte pro Person:
407 kcal, 65 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß,
14 g Fett, 3 g Ballaststoffe

Zubereitung Eier-/ Pfannkuchen:

Die Eier trennen und das Eiweiß schaumig schlagen. Die Eigelbe mit Milch, Zucker, Vanille und Salz vermengen und langsam das Mehl mit einem Sieb einstäuben. Die Haferflocken dazu geben, zum Schluss vorsichtig das Eiweiß unterheben. Den Teig in einer heißen Pfanne portionsweise im Rapsöl ausbacken.

Zubereitung Karamelflocken:

In einer anderen Pfanne den Zucker karamellisieren lassen, Butter und Haferflocken einrühren, 1 bis 2 Minuten gut rühren und auf einer hitzebeständigen Unterlage auskühlen lassen.

Zubereitung Würzkirschen:

Den Zucker mit Kirschsafte, Zimt, Vanille und Nelken in einem Topf aufkochen und dann die Kirschen dazu geben. Die Stärke mit kaltem Wasser verrühren und zügig in die Kirschen einrühren, nochmals aufkochen lassen und gut rühren. Die Kirschen nach Belieben kalt stellen oder warm servieren.

Die Kirschen auf den Eier-/ Pfannkuchen geben und mit den Karamelflocken garnieren.



Für die „Zuhause-Portion“

Für 4 Personen

Zutaten Eier-/ Pfannkuchen

3 St.	Eier
60 g	Mehl (Type 405)
50 g	Zucker
50 ml	Milch
40 g	Haferflocken zart
2 EL	Rapsöl
Messerspitze Vanille, Salz	

Zutaten Karamelflocken

40 g	Zucker
20 g	Haferflocken kernig
20 g	Butter

Zutaten Würzkirschen

200 g	Kirschen ohne Stein
10 g	Stärke
130 ml	Kirschsafte
30 g	Zucker
Nelken, Zimt, Vanille	



**Extra
Tipp**

- Haferflocken können auch ganz einfache Desserts aufwerten: Haferflocken mit Honig, Butter oder ohne Fettzugabe leicht knusprig anrösten und über Obstquark, Joghurt, Pudding, Obstsalat streuen – fertig!
- Mit Früchten und Quark geschichtet wird auch optisch ein Genuss daraus!
- In Quark- und Frischkäsecremes können lösliche Haferkleie-Flocken (s. Rückseite) leicht verwendet werden und damit für mehr Ballaststoffe sorgen.
- Mit kernigen Haferflocken im Streuselteig bekommen Crumbles und Streuselkuchen das „Hafer-Plus“.
- Die sämige Sauce von Nudel- und Gemüseaufläufen kann mit ein paar Esslöffeln lösliche oder zarte Haferflocken aufgewertet werden (ggf. ein wenig mehr Flüssigkeit nehmen).

Hafer – idealer Nährstoff-Baustein einer ausgewogenen Ernährung

Leistungsfähigkeit für Körper und Geist	Keine Belastung bei sitzenden Tätigkeiten	Unterstützung des Gewichtsmanagements
<p>Hafer enthält zahlreiche Nährstoffe (s. Blätter 1 und 2), die Körper und Geist fit halten. Die komplexen Kohlenhydrate sind für die Ausdauer, Magnesium, Phosphor und Vitamin K für Muskulatur und Knochen förderlich. Vitamin B1 unterstützt die Konzentration und die normale Funktion des Nervensystems, Eisen und Zink sind an einer normalen kognitiven Funktion beteiligt. Darüber hinaus tragen die Kohlenhydrate zur Aufrechterhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.</p>	<p>Hafer ist gut verdaulich und belastet den Magen-Darm-Trakt nicht, sondern schützt ihn sogar. Dies ist zum Beispiel von Vorteil, wenn man tagsüber viel sitzt – egal, ob dies das Kind in der Schule ist oder der Erwachsene im Büro. Die löslichen Ballaststoffe werden im Dickdarm durch Bakterien abgebaut, d. h. fermentiert und dienen somit als Energiequelle. Darüber hinaus verdrängen die Bakterien krankheitserregende Keime, wodurch die Darmflora stabilisiert wird. In der Wissenschaft wird angenommen, dass dies auch eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem hat.</p>	<p>Der lösliche Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan bindet Wasser und bewirkt damit ein Aufquellen der Nahrung und eine längere Verweildauer im Magen. Dies löst ein Sättigungsgefühl aus, das eine reduzierte Nahrungsaufnahme nach sich zieht. Darüber hinaus wird die Darmbewegung gesteigert und damit die Verdauung angeregt. Wissenschaftliche Studien lassen den Schluss zu, dass die Aufnahme von Hafer-Beta-Glucan zu einer verringerten Kalorienzufuhr sowie zur Hemmung des Hungergefühls führt.</p>
Verbesserung des Cholesterinspiegels	Positive Wirkung auf den Blutdruck	Verbesserung des Blutzucker- und Insulinspiegels
<p>Gallensäuren, die für die Fettverdauung wichtig sind, werden in der Leber aus Cholesterin gebildet. Im Verdauungsprozess werden die Gallensäuren teilweise an den löslichen Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan gebunden und mit ihm ausgeschieden. Der Vorrat an Gallensäuren muss mithilfe von Cholesterin aufgefüllt werden, dabei wird Cholesterin „verbraucht“. Der Cholesterinspiegel im Blut sinkt bzw. wird auf einem normalen Niveau gehalten. Gemäß Leitlinie der DGE* senkt ein hoher Verzehr an Vollkornprodukten sowie an löslichen Ballaststoffen die Konzentration von Gesamt- und LDL-Cholesterin.</p>	<p>Gemäß Leitlinie der DGE* kann ein hoher Verzehr an Getreidevollkornprodukten das Risiko für Bluthochdruck wahrscheinlich verringern. Aus wissenschaftlichen Studien lassen sich Tendenzen erkennen, dass das Hafer-Beta-Glucan positiv auf den Blutdruck wirkt. Ein harmonisierter Cholesterinspiegel trägt maßgeblich zur Gesunderhaltung der Blutgefäße und damit zu einem normalen Blutdruck bei. Darüber hinaus wirkt das gute Kalium-Natrium-Verhältnis im Hafer positiv auf den Blutdruck. Das heißt, viel Kalium und wenig Natrium. 100 g Haferflocken enthalten 397 mg Kalium und knapp 7 mg Natrium und sind somit sehr natrium- bzw. kochsalzarm.</p>	<p>Der zeitverzögerte Abbauprozess der komplexen Kohlenhydrate bewirkt einen kontrollierten Anstieg des Blutzuckerspiegels: kontrolliert sowohl im Zeitverlauf als auch in der Ausprägung. Der lösliche Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan verstärkt diese Wirkung. Nahrungsbestandteile und Nährstoffe werden durch das Aufquellen der Nahrung „eingeschlossen“. Die Entleerung des Magens und der Abtransport der zerlegten Nährstoffe ins Blut dauern länger. Das niedrigere Niveau des Blutzuckers zieht eine geringere Insulinausschüttung nach sich. Langfristig ausgeglichene Insulinspiegel wirken sich positiv auf die Wirksamkeit des Insulins, auf die Fettverbrennung und damit auf das Körpergewicht aus.</p>

*Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Produkt Tipps

Haferkleie

Haferkleie besteht größtenteils aus den Randschichten und dem Keim des Haferkerns (s. Blatt 1/3). Da diese beiden Kornbestandteile reich an Nährstoffen sind, ist der Nährwert von Haferkleie besonders hoch. Haferkleie wird in Form von Grieß und von löslichen Flocken angeboten.

Für Haferkleie-Grieß werden Randschichten und Keim grob gemahlen und gesiebt. Lösliche Haferkleie-Flocken werden über ein besonderes Verfahren aus gemahlenem Haferkleie-Grieß hergestellt.

Haferkleie hat – je nach Produktvariante – einen um 40 bis 80 Prozent höheren Ballaststoffgehalt als Haferflocken. Auch Haferkleie kann zum Backen und Kochen verwendet werden. Hier sollten die Mengen aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts jedoch vorsichtig dosiert werden! Eine hohe Kleiemenge beeinflusst Textur und Geschmack des Gerichts, darüber hinaus kann es bei nicht ausreichender Flüssigkeitszufuhr zu Verdauungsstörungen kommen!

Getränke aus Hafer

Ein innovatives Produkt ist der Haferdrink. Er ist geeignet für Menschen, die Kuhmilch nicht vertragen, die weniger tierische Lebensmittel verzehren oder sich ganz vegan ernähren möchten. Für die Herstellung des Haferdrinks wird der volle Haferkern gemahlen, dabei werden Wasser und Ferment, das die Stärke zum Teil zu Zuckerbausteinen abbaut, hinzugefügt. Nach Abscheidung der unlöslichen Bestandteile bleibt die süßlich schmeckende Basis für den Haferdrink. Je nach Geschmacksrichtung wird er mit weiteren Zutaten verfeinert und für längere Haltbarkeit ultrahocherhitzt und steril abgefüllt.



Im Handel erhältliche Packungsgröße: 250 g



Im Handel erhältliche Packungsgröße: 250 g



Im Handel erhältliche Packungsgröße: 1 l