

Chili sin Carne mit Haferflocken – eine leckere Alternative



## HAFER & GENUSS

Leckere Rezepte machen Appetit. Das passt hervorragend zum Hafer, der vielseitig und kreativ einsetzbar ist. Zusätzlich enthalten Haferprodukte viele wertvolle Nährstoffe. Ein Beispiel ist dieses Chili sin Carne, welches Hafer innovativ in einer fleischlosen Alternative einsetzt.

### Chili sin Carne mit Haferflocken (4 Portionen)

80 g kernige Haferflocken und 200 ml heiße Gemüsebrühe in eine Schüssel geben und 10 Min. ziehen lassen, bis die Haferflocken die Flüssigkeit aufgesogen haben. In der Zwischenzeit 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote und 1 rote Paprika würfeln. 2 EL Öl in eine große, beschichtete Pfanne geben und auf mittel-hoher Hitze erwärmen. Die Haferflocken darin unter Rühren 5 – 6 Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Nun Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. Danach 2 EL Tomatenmark und alle Gewürze (½ TL Salz; ½ TL Pfeffer; 1 TL Cumin; 1 TL Paprikapulver; ¼ TL Zimt) hinzufügen und untermengen. Gewürfelte Paprika und 400 g Dosentomaten in die Pfanne geben. Die Dose nochmals komplett mit Wasser befüllen und den Inhalt zum Chili geben. Für 20 – 25 Min. auf niedriger Hitze einkochen. 400 g Kidneybohnen und 150 g Mais abtropfen und hinzugeben. Nun kann das Chili abgeschmeckt und nach Belieben nachgewürzt werden. Kurz aufkochen lassen und anschließend servieren. Am besten schmeckt das Chili zu Reis, Brot oder Nacho Chips. Wer möchte, kann als Topping Creme Fraîche und Koriander verwenden.

### Liebe Leserinnen und Leser,

was kann Hafer für die Gesundheit tun? Eine ganze Menge! Hafer hat vor allem positive Wirkungen auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit und kann bei einem erhöhten Cholesterinspiegel, bei Bluthochdruck, aber auch bei Übergewicht und Typ-2-Diabetes unterstützen oder zur Vorbeugung dieser Erkrankungen beitragen. Und auch in Sachen Magen-Darm-Gesundheit kann Hafer durch die präbiotische Wirkung seines Beta-Glucans ein Helfer sein.

Hafer hat eine regulierende und aktivierende Wirkung auf die Verdauung sowie eine wohltuende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt. Die Ballaststoffe sind hier die Schlüsselsubstanzen. Und das nicht nur bei Erwachsenen: Eine wissenschaftliche Studie untersuchte den Einfluss von Ballaststoffen aus der Beikost auf die Entwicklung des Darmmikrobioms im ersten Lebensjahr (s. Rückseite). Die Einführung von Beikost führte zu einer schrittweisen Diversifizierung des Darmmikrobioms. Die Verwendung von Hafer(produkten) trug zu dieser positiven Entwicklung bei.

### Herzliche Grüße

Ihr Team von Hafer Die Alleskörner



## HAFER IN SOCIAL MEDIA

in unseren Postings decken wir eine große Themenvielfalt ab: leckere Rezepte, Fachinformationen, Beratungstipps für Ernährungsfachkräfte sowie allgemeine Hintergrundinfos rund um Hafer.



Bildnachweis: © Antonios Mitsopoulos, © famefact

### Haferflocken-Walnuss-Taler

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. 125 g Nüsse (z. B. Walnüsse) fein hacken. In einer Rührschüssel zuerst 50 g Vollkornmehl, 1 TL Zimt und 1 TL Backpulver vermengen. Dann 80 g Zucker, 1 Packung Vanillezucker, 1 Ei und 100 g gewürfelte kalte Butter hinzufügen und zu einem Teig kneten. 165 g Haferflocken und die Nüsse unter den Teig heben und alles kurz ruhen lassen. Mit zwei Löffeln kleine Portionen abnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech platzieren. Kekse auf der mittleren Schiene für etwa 15 Minuten backen. Optional nach dem Abkühlen mit Schokolade glasieren.



# HAFER IN DER WISSENSCHAFT

## (Vollkorn)Getreide – wichtiger Bestandteil einer gesunden Kinderernährung

Von Geburt an spielt eine ausgewogene Ernährung eine entscheidende Rolle für die Gesundheit. Ein wichtiger Bestandteil ist Getreide, das den Körper in allen Wachstumsphasen mit essenziellen Nährstoffen versorgt. Bereits mit Einführung der Beikost ab dem 5. bis 7. Lebensmonat steht Getreide in Form von Milch-Getreide- oder Obst-Getreide-Brei auf dem Speiseplan. Auch die vegetarische Variante des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis kann mit eisenreichem Getreide wie Haferflocken zubereitet werden.<sup>1</sup>

Gegen Ende des ersten Lebensjahres beginnen Kinder an den Familienmahlzeiten teilzunehmen. Als Orientierung kann für Kinder und Jugendliche das Ernährungskonzept der Optimierten Mischkost (OptimiX) dienen. Es empfiehlt fünf Mahlzeiten pro Tag, um den Energie- und Nährstoffbedarf optimal zu decken. Im Fokus stehen reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst sowie Getreide und Getreideprodukte – idealerweise in der Vollkornvariante. Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier sind in moderaten Mengen vorgesehen, während Zucker, Süßigkeiten und Snacks nur in Maßen gegessen werden sollten.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hebt die Bedeutung von Getreideprodukten hervor.<sup>2</sup> Besonders in der Vollkornvariante sättigen sie gut, liefern wertvolle Nährstoffe und senken dank ihres hohen Ballaststoffgehalts das Risiko für zahlreiche Krankheiten. Zudem wurde nachgewiesen, dass Ballaststoffe die Darmmikrobiota positiv beeinflussen können. Bisher ist jedoch wenig darüber bekannt, wie Ballaststoffe aus der Beikost die Darmmikrobiota beeinflussen.

## Ballaststoffe in der Beikost erhöhen Bakterienvielfalt im Darm

Eine wissenschaftliche Studie untersuchte den Einfluss von Ballaststoffen aus der Beikost auf die Entwicklung des Darmmikrobioms im ersten Lebensjahr.<sup>3</sup> Dafür analysierten Forschende die Ernährung, die

Zusammensetzung des Mikrobioms sowie verschiedene Metaboliten von 68 Säuglingen in Finnland. Insgesamt identifizierten sie 176 signifikante Assoziationen zwischen der aufgenommenen Ballaststoffmenge und spezifischen Bakterienarten.

Die Ergebnisse haben gezeigt: Die Einführung von Beikost führte zu einer schrittweisen Diversifizierung des Darmmikrobioms. Während anfangs Oligosaccharide aus der Muttermilch dominierten, wurden diese allmählich durch Ballaststoffe ersetzt, die das Wachstum komplexerer Bakteriengemeinschaften förderten. Je nach Ballaststoffquelle entwickelten sich unterschiedliche bakterielle Muster: Hafer, Roggen und Weizen förderten besonders die Butyratproduzierenden Bakterien *Faecalibacterium*, *Roseburia* und *Eubacterium*. Obst und Gemüse erhöhten das Vorkommen von *Bifidobacterium* und *Veillonella*, die an der Fermentation beteiligt sind. Weizen und andere Getreide waren außerdem mit verschiedenen *Bacteroides*-Arten assoziiert, die komplexe Kohlenhydrate abbauen.

Auch bei den Metaboliten, die die Reifung der Mikrobiota widerspiegeln, zeigten sich Unterschiede: Ballaststoffe aus Hafer- und Obstbeikost waren beispielsweise assoziiert mit einem Anstieg von Indol-3-Propionat, einem neuroprotektiven Metaboliten, der mit einer gesunden Darm-Hirn-Achse in Verbindung gebracht wird. Gemüseballaststoffe (besonders aus Kartoffeln und Hülsenfrüchten) korrelierten mit höheren Konzentrationen von kurzkettigen Fettsäuren und Roggen mit der Produktion von Eicosapentaensäure-Metaboliten, die entzündungshemmend wirken.

Die Autor\*innen schlussfolgern, dass die Art der aufgenommenen Ballaststoffe eine entscheidende Rolle in der frühen Entwicklung des Darmmikrobioms spielt. Ballaststoffreiche, pflanzenbasierte Lebensmittel können das Mikrobiom während des Abstillens positiv beeinflussen. Dabei können sich bereits kleine Änderungen in der Ernährung positiv auf die Mikrobiota auswirken.

## Hafer und Gerste wirken positiv auf Entzündungen und Darmmikrobiom

Positive Auswirkungen von Hafer und Gerste auf den Stoffwechsel wurden auch in einer systematischen Übersichtsarbeit untersucht.<sup>4</sup> Dazu analysierten Wissenschaftler\*innen 16 randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 1.091 Teilnehmenden. Ziel war es, die Auswirkungen des Konsums von Hafer (*Avena sativa*) und Gerste (*Hordeum vulgare*) sowie ihrer isolierten Inhaltsstoffe auf das Immunsystem, Entzündungsprozesse und das Darmmikrobiom zu untersuchen. Gerste und Hafer haben unter allen Getreidearten den niedrigsten glykämischen Index und enthalten besonders hohe Mengen an  $\beta$ -Glucanen, resistenter Stärke und Antioxidantien.

Die Ergebnisse zeigten eine deutliche entzündungshemmende Wirkung: In Studien mit einer Dauer bis zu 90 Tagen führte der Verzehr von Hafer (etwa 50–80 Gramm pro Tag) und Gerste (60–338 Gramm, hohe Schwankungsbreite) zu einer signifikanten Reduktion von Entzündungsmarkern wie C-reaktivem Protein, TNF- $\alpha$  und IL-6 – insbesondere bei Personen mit metabolischen Risikofaktoren wie Übergewicht, metabolischem Syndrom oder Hypercholesterinämie. Bei gesunden Personen wurden hingegen keine entzündungshemmenden Effekte beobachtet.

In 13 Studien beobachteten die Forschenden zudem eine veränderte Zusammensetzung des Darmmikrobioms: Oligosaccharide und  $\beta$ -Glucane aus Hafer und Gerste förderten das Wachstum gesundheitsfördernder Bakterien wie *Bifidobacterium*, *Roseburia* und *Akkermansia muciniphila*. Beide Getreidearten trugen zur Unterstützung der Darmgesundheit bei, wobei Vollkornprodukte stärker wirkten als isolierte  $\beta$ -Glucan-Extrakte.

Laut Aussage der Autor\*innen kann der regelmäßige Verzehr von Hafer und Gerste insbesondere bei Personen mit metabolischen Risikofaktoren entzündungshemmend wirken, auch wenn die Studienergebnisse durch große Variationen nur eingeschränkt interpretiert werden können.

1. Netzwerk Gesund ins Leben. Reif für die Beikost- Gesund ins Leben. <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/das-1-lebensjahr/reif-fuer-die-beikost/>

2. DGE. FBDG: wissenschaftlich abgeleitete Empfehlungen zur Auswahl von Lebensmitteln für eine gesundheitsfördernde Ernährung. <https://www.dge.de/wissenschaft/fbdg/>

3. Lalji MK et al. Associations between dietary fibers and gut microbiome composition in the EDIA longitudinal infant cohort. *Am J Clin Nutr.* 2025 Jan;121(1):83–99.

4. Cortijo-Alfonso ME et al. Effect of Barley and Oat Consumption on Immune System, Inflammation and Gut Microbiota: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Curr Nutr Rep.* 2024 Sep;13(3):582–597.



### HERAUSGEBER:

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.  
Neustädtische Kirchstr. 7A | 10117 Berlin | [www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de) | [info@alleskoerner.de](mailto:info@alleskoerner.de)

### KONZEPT & REDAKTION:

Dr. Gunda Backes; Dr. Anke Katharina Müller

### AUSTAUSCH MIT HAFERFANS AUF:

[www.facebook.com/haferdiealleskoerner](http://www.facebook.com/haferdiealleskoerner) | [www.instagram.com/hafer.diealleskoerner](https://www.instagram.com/hafer.diealleskoerner)

