

SIMONE FISCHER
WOLFGANG LINK

DIE HEILSAME **HAFERKUR**

Fettleber und **Diabetes**
natürlich **wirksam behandeln**
Mit **über 60 Rezepten**

SIMONE FISCHER
WOLFGANG LINK

DIE HEILSAME **HAFERKUR**

Fettleber und **Diabetes**
natürlich **wirksam behandeln**
Mit **über 60 Rezepten**

Inhalt

Hafer – ein Superfood, das es in sich hat.....	7
Was ist eigentlich Hafer?	8
Die Vielfalt des Hafers.	10
Was steckt im Hafer?	15
Beta-Glucan – die Schlüsselsubstanz im Hafer	20
Gesund mit Hafer.....	21
Die heilsamen Inhaltsstoffe im Hafer	22
Die Wirkung des Hafers	24
Die Haferkur	33
Wozu dient die Haferkur?	34
Wie funktioniert die Haferkur?	38
Für wen ist eine Haferkur sinnvoll?	36
Durchführung der Hafertage	38
Was ist bei der Haferkur zu beachten?	37
Hafer im Alltag nach den Hafertagen	47

Rezepte

Haferkur-Rezepte.....	54
Basis-Haferkur in 2 Varianten	55
Haferbrei mit Himbeeren und Mandeln	57
Haferbrei mit Mandarine.	58
Haferbrei mit Brombeeren und Nüssen	60
Haferbrei mit Spinat und Paprika	62
Haferbrei mit Tomaten-Lauch- Gemüse	65
Haferbrei mit Möhren und Champignons	66
Basics und Getränke.....	68
Selbst gemachte Paste für Gemüsebrühe	69
Hafermehl	70
Hafer-Mehlschwitze	71
Hafersahne.	72
Haferdrink	73
Bananen-Hafer-Smoothie	74
Heidelbeer-Haferdrink	75
Leinsamen-Haferdrink	76
Johannisbeer-Hafermilch	77
Frühstücksgerichte	78
Cremiges Porridge mit Heidelbeeren	79
Gebackenes Knusperfrühstück mit Heidelbeeren	85
Hafer-Birnenküchle	80
Matcha-Hafer-Frühstück	81
Haferflockenjoghurt mit Erdbeeren	86
Hafer-Omelett mit Spinat	83

Haferbrei mit Brombeeren und Pfirsich	87	Frühstücksbrei mit Lachs	90
Schoko-Haferpudding	89	Knusperfrühstückspizza	92
Suppen	96	Overnight Oats mit Himbeeren	94
Hafer-Kürbissuppe	97	Knoblauchcremesuppe mit gebratenem Lachs	102
Pilz-Hafersuppe	98	Haferuppe mit Mais und Hühnchen . . .	104
Käse-Lauch-Suppe mit Haferflocken . .	99		
Rindfleischsuppe mit Haferflocken . . .	100		
Herzhafte Hauptgerichte	106		
Herzhafter Haferbrei mit Salat und Ei	107	Orientalische Haferbowl	120
Cheddar-Porridge mit Walnüssen	108	Süßkartoffel-Haferpizza	122
Chia-Hafer-Taler	109	Haferflocken-Omelett mit Spinat, Tomaten und Pilzen	124
Oatmeal mit Avocadosalat	110	Haferflocken-Quinoa-Krusties mit Rotkohlsalat	126
Griechischer Salat mit Haferbrei	113	Chicken Crispies	129
Porridge mit Rosenkohlgemüse und Ei	114	Hühnchen-Hafersandwich	130
Oatmeal mit Brokkoli	116	Seelachsfilet mit Gemüsebowl	132
Haferfrikadellen	117	Rotbarschfilet im Hafermantel mit Rucolasalat	135
Indische Masala Oats	118		
Snacks und Gebäck	136		
Haferbrötchen	137	Haferkekse mit Rosinen	145
Süßer Kürbisauflauf mit Haferkruste . .	139	Beeren-Muffins	146
Haferflocken-Sesam-Taler	140	Haferbrot mit Backpflaumen	148
Oatmeal-Riegel	141	Haferriegel	150
Haferflocken-Möhrenbällchen	142	Möhren-Hafer-Muffins	152
Haferbällchen	143	Hafer-Müslibrötchen	155
Rezeptübersicht	156	Impressum	160
Über die Autoren	159		



Hafer – ein Superfood, das es in sich hat

Hafer zählt zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt und ist noch dazu ein Produkt, das auf sehr vielfältige und köstliche Weise in der Küche eingesetzt werden kann. Was Hafer so wertvoll macht, welche gesundheitlichen Vorteile er bietet, was eine Haferkur ist, wie diese durchgeführt wird und wie lecker das alles sein kann, erfahren Sie in diesem Buch.



Was ist eigentlich Hafer?

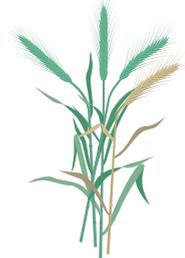
Hafer, dessen wissenschaftlicher Name *Avena sativa* lautet, ist eine Getreideart, die zur Gattung der Süßgräser (*Poaceae*) gehört. Der Saathafer, der bei uns angebaut wird, ist ein Sommergetreide, das im Frühjahr ausgesät und üblicherweise im August geerntet wird. Er wird sowohl in Deutschland als auch in vielen anderen Ländern unserer Breitengrade in Europa, Nordamerika und Asien bereits seit Jahrhunderten angebaut, weil er zum einen kaum Ansprüche an den Boden stellt und auch auf kargen Böden und in Regionen mit hohen Niederschlägen wächst und zum anderen in der Fruchtfolge zur Regeneration des Bodens beiträgt. Außerdem ist Hafer ein enorm gesundes Getreide und daher für den Menschen besonders wertvoll.

Hafer ist zwar wie Weizen, Roggen und Gerste ein Süßgras, bildet jedoch im Gegensatz zu den anderen Getreiden seine Körner nicht in Ähren, sondern in vielfach verzweigten Rispen, die eine glockenähnliche Form aufweisen. Somit ist Hafer sehr leicht von den anderen Getreidearten zu unterscheiden.

Aufgrund seiner Rispenform ist Hafer allerdings nicht so leicht zu ernten und liefert weniger Erträge als die anderen Getreidesorten. Daher wurde er wesentlich später für den Ackerbau interessant. Im Gegensatz zu Weizen oder Gerste, die bereits vor ca. 10.000 Jahren angebaut wurden, wird Hafer erst seit ungefähr 4.000 Jahren kultiviert. Seitdem wird er als Futtermittel für Nutztiere eingesetzt, findet aber auch zunehmend Verwendung in der menschlichen Ernährung – vor der Einführung der Kartoffel zählte Hafer bis ins 18. Jahrhundert in Europa sogar zu den wichtigsten Nahrungsmitteln, wurde dann aber über einen langen Zeitraum vernachlässigt. Heute erlebt Hafer als »Superfood« eine Renaissance und wird immer beliebter, was gute Gründe hat, wie Sie im Laufe dieses Buches erfahren werden.



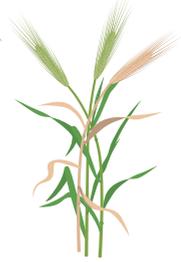
Weizen



Roggen



Hafer



Gerste

Vom Korn zum Lebensmittel

Hafer wird zu einem großen Teil als Spelzgetreide angebaut, dies ist der sogenannte Saathafer oder Echte Hafer (*Avena sativa*). Spelzgetreide bedeutet, dass die Körner von Spelzen umschlossen sind, die fest mit diesen verwachsen sind. Da die Spelze für den Menschen nicht essbar ist, wird das Haferkorn vor seiner weiteren Verwendung entspelzt.

Der Vorteil des Anbaus von Spelzhafer besteht darin, dass er sehr ertragreich und die Ernteausbeute sehr hoch ist und er weniger anfällig für Pflanzenkrankheiten ist. Daneben gibt es Nackthafer (*Avena nuda*), der zwar nicht gesondert entspelzt werden muss, dessen Erträge aber geringer sind und der zudem anfälliger für Krankheiten ist.

Hafer wird in unseren Breitengraden meist Anfang bis Mitte August geerntet, wobei die Ernte in der Regel mit großen Mähreschern erfolgt, die das Haferkorn direkt vom Halm trennen. Danach wird der Hafer in der Mühle gereinigt und gesiebt, wobei Schmutz, Unkraut, Strohreste und eventuell vorhandenes Fremdgetreide entfernt werden. Anschließend werden die Kerne der Größe nach sortiert. Da die derzeit in Deutschland zugelassen Hafersorten ausschließlich Spelzhafersorten sind, muss der Hafer zur weiteren Verwendung entspelzt, also geschält werden. Dafür durchlaufen die Haferkörner eine Schälmaschine, in der sie durch Zentrifugalkraft gegen einen Prallring geschleudert werden. Durch den Aufprall lösen sich die Spelzen vom Korn. Anschließend werden die Haferkerne mit Wärme behandelt, gedämpft und wieder getrocknet. Beim sogenannten Darren werden die Kerne auf 80 bis 100 °C erwärmt. Dies sorgt für die längere Haltbarkeit des Hafers, weil Enzyme deaktiviert werden, die einen Fettverderb verursachen. Durch die Wärmebehandlung wird außerdem die Haferstärke aufgeschlossen, wodurch Haferprodukte bekömmlicher und besser verdaubar werden. Zudem bildet sich durch das Darren der unvergleichbar leckere Geschmack und das typische nussartige Aroma des Hafers. Nach diesen Verarbeitungsschritten sind die Haferkörner bereit für die weitere Verarbeitung: Sie werden zu Hafergrütze geschnitten, zu Flocken gewalzt, zu Haferkleie gemahlen etc.

Die Vielfalt des Hafers

Der Hafer, der bei uns auf dem Tisch und den Tellern landet, ist immer ein Vollkornprodukt, denn er wird aus den Randschichten und dem Inneren des Haferkorns, dem Mehlkeim, gewonnen. Das ist deswegen wichtig, weil in den Randschichten und dem Keim die wertvollen Inhaltsstoffe des Hafers stecken, also die Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Die Produkte aus Hafer

Haferkerne

Das ursprünglichste Haferprodukt, das wir erwerben können, sind die ganzen Haferkerne. Sie werden nach dem Entspelzen abgefüllt und verpackt. Haferkerne werden gerne zum Brotbacken, zum selbst Schroten und für Frischkornbrei verwendet. Die ganzen Körner schmecken auch gekocht als Beilage, als Einlage in Suppen und Eintöpfen, in Aufläufen, Bratlingen und im Salat. Zudem kann man aus den Kernen Hafersprossen ziehen.

Bei der Verarbeitung in der Hafermühle werden aus den ganzen Haferkernen die weiteren Produkte hergestellt, die wir aus dem Handel kennen.



Die Haferkur

Die Haferkur ist ein altbewährtes Rezept in der Diabetesbehandlung, das heutzutage wieder zunehmend an Beliebtheit gewinnt. Kein Wunder, denn eine Haferkur hat sich als sehr wirksam erwiesen – nicht nur bei Diabetes, sondern auch bei anderen körperlichen Beschwerden und für das allgemeine Wohlbefinden.



Rezepte

Haferkur-Rezepte	54
Basics und Getränke	68
Frühstücksgerichte	78
Suppen	96
Herzhafte Hauptgerichte	106
Snacks und Gebäck	136



Haferkur-Rezepte



Basis-Haferkur in 2 Varianten

Für 1 Portion

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Zutaten

Variante 1

- 75 g Haferflocken
- 300–500 ml Wasser
- optional: etwas Süßstoff oder Flavour Drops
- optional: 1 Prise Zimt oder etwas Vanillemark

• Variante 2

- 75 g Haferflocken
- 300–500 ml Gemüsebrühe (s. Rezept S. 69)
- optional: Kräuter, nach Belieben
- optional: Gewürze, wie Pfeffer, Paprikapulver etc.

Zubereitung

1. Die Haferflocken mit dem Wasser oder der Gemüsebrühe in einen Topf geben und auf dem Herd einmal aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und abgedeckt gut 10 Minuten ziehen lassen.
2. Den mit Wasser zubereiteten Haferbrei, wenn gewünscht, mit etwas Süßstoff oder Flavour Drops und/oder Zimt und/oder Vanillemark abschmecken.
3. In den mit Gemüsebrühe zubereiteten Haferbrei nach Belieben gehackte Kräuter rühren. Er kann auch mit Pfeffer, Paprika etc. nachgewürzt werden.
4. Den Haferbrei in eine Schüssel geben und genießen.

! Tipp: Die Menge des Wassers oder der Gemüsebrühe für alle Haferbrei-Gerichte während der Hafertage richtet sich nach Ihren Vorlieben – mögen Sie es sehr flüssig, nehmen Sie 500 ml, genießen Sie Ihren Haferbrei lieber nicht so flüssig, reichen auch 300 ml.

Nährwerte pro Portion Variante 1:

275 kcal, 5 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 8 g Ballaststoffe

Nährwerte pro Portion Variante 2:

283 kcal, 5,4 g Fett, 44,8 g Kohlenhydrate, 10,4 g Eiweiß, 8,6 g Ballaststoffe













Basics und Getränke

