

SIMONE FISCHER

DIE ANTI- BAUCHFETT- HAFERKUR

Die **besten Blitzrezepte** für **Berufstätige**



MIT 50
REZEPTEN
+
7-TAGE-
PROGRAMM

SIMONE FISCHER

DIE ANTI- BAUCHFETT- HAFERKUR

Blitzrezepte für Berufstätige

Inhalt

Hafer – ein echtes Superfood	6
Was ist Hafer?	7
Die Inhaltsstoffe des Hafers	7
Beta-Glucan – die Schlüsselsubstanz im Hafer	12
Die Vielfalt des Hafers	13
Hafer für die Gesundheit	16
Die gesundheitliche Wirkung des Hafers	17
Für wen ist Hafer geeignet und sinnvoll?	18
Gesund mit Hafer	19
Hafer für die Figur	26
Schlank mit Hafer	27
Bauchfett mithilfe von Hafer bekämpfen	28
Schlanke Lebensmittel, die zu Haferflockengerichten passen	29
Tipps zum Abnehmen	34
Die gesunde Haferkur zum Schlankwerden	35
Wozu dient die Haferkur?	36
Wie funktioniert die Haferkur?	38
Die Durchführung der Hafertage	39
Das schlanke Haferkur-Programm für eine Woche	48
Haferkur für Berufstätige	51
Schlank bleiben mit Hafer	52
Basics selbst herstellen	53
Hafermehl	54
Hafer-Mehlschwitze	55
Haferdrink	56
Hafersahne	57
Gemüsebrühenpaste	58
Basis-Haferkur in 2 Varianten	59
Rezepte für die 7-tägige schlanke Haferkur	61
Haferbrei mit bunten Beeren und Mandeln	63
Haferbrei mit Feldsalat und Tomaten	64
Haferbrei mit Kürbis	66
Haferbrei mit Mandarinen und Walnüssen	69
Haferbrei mit Rohkostsalat	71
Haferbrei mit Zucchini, Champignons und Rucola	72
Haferbrei mit Brombeeren, Pfirsichen und Haselnüssen	75
Haferbrei mit Gurke und Tomate	76
Haferbrei mit buntem Gemüse	79
Haferbrei mit Feigen, Heidelbeeren und Mandeln	81

Haferbrei mit Paprika und Tomaten.	82	Haferbrei mit Salat und Hähnchen	94
Haferbrei mit roter Bete und Ei	85	Haferbrei mit Ei, Champignons und Kürbis	96
Haferbrei mit Apfel, Heidelbeeren und Nüssen	87	Haferbrei mit Birne, Himbeeren und Mandeln	99
Haferbrei mit Tomaten, Mikrogrün und Ei	89	Haferbrei mit Gurke und Radieschen.	101
Haferbrei mit Hähnchen und Paprika.	90	Haferbrei mit Rucola, Spiegelei und Käse	102
Haferbrei mit Erdbeeren und Sauerkirschen	92		

Frühstück 106

Heidelbeerporridge mit Banane	107	Matcha-Porridge mit Himbeeren und Mandeln	114
Haferflocken-Beeren-Smoothie.	109	Haferbowl mit Kiwi und Banane.	115
Kiwi-Pfirsich-Smoothie.	110	Overnight Oats mit Beeren	116
Aprikosenfrühstück mit Granola	111		
Knuspergranola	112		

Suppen und Snacks 118

Kürbissuppe mit Hafercrunch	119	Herzhafte Haferkekse mit Hüttenkäse.	124
Hafer-Pfannkuchen mit Tomaten und Frischkäse	121	Hafer-Lauchsuppe mit Garnelen	127
Cremige Kohlrabi-Haferflockensuppe.	122	Hafer-Tortillas mit Lachs	128

Hauptgerichte 130

Zucchini-Haferauflauf.	131	Kartoffel-Wirsing-Hafer-Rösti	139
Haferflocken-Falafel mit Gurken und Tsatsiki	132	Haferbowl mit Hähnchen in Currysoße.	140
Knusperfisch mit buntem Salat und zwei Dips.	134	Kohlrabischnitzel mit Haferflockenkruste	142
Hafer-Zucchini-Frikadellen mit Tomatensalat	136	Haferburger mit Spiegelei	145

Süßes 146

Süße Haferpizza mit Beeren	147	Haferflocken-Heidelbeer-Kuchen	151
Granola-Birnen auf Joghurt	148	Haferflocken-Aprikosen-Apfel-Muffins.	152
Haferpancakes mit Erdbeeren	149	Himbeer-Schichtdessert.	155

Rezeptübersicht.	156	Impressum.	160
Über die Autorin.	159		

Hafer – ein echtes Superfood

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. Dieses Multitalent ist nicht nur eine hervorragende Quelle für wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und Ballaststoffe, sondern enthält auch weitere wertvolle Inhaltsstoffe, die gut für unsere Gesundheit und unsere schlanke Linie sind.



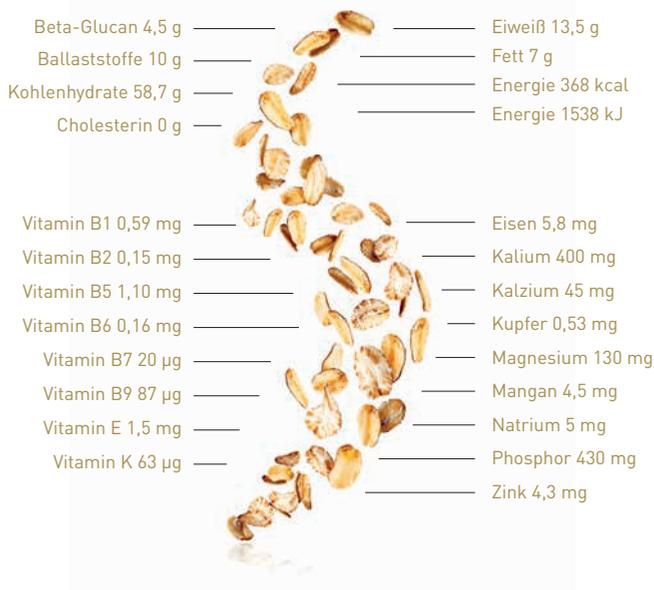
Was ist Hafer?

Hafer, dessen wissenschaftlicher Name *Avena sativa* lautet, ist eine Getreideart, die zur Gattung der Süßgräser (*Poaceae*) gehört. Hafer 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 zählte bis zur Einführung der Kartoffel bis ins 18. Jahrhundert in Europa zu den wichtigsten Nahrungsmitteln, wurde dann aber über einen langen Zeitraum vernachlässigt. Heute erlebt Hafer als »Superfood« eine Renaissance und wird immer beliebter – aus gutem Grund, da er enorm gesund und vielseitig ist.

Die Inhaltsstoffe des Hafers

Inhaltsstoffe in Haferflocken (100 g)



Hafer ist eine der nährstoffreichsten Getreidearten und enthält viele für den Menschen wichtige Nährstoffe. Dieses Superfood ist ein Vollkornprodukt und besteht aus komplexen, langkettigen Kohlenhydraten, die lange sättigen und nur langsam resorbiert werden und somit auch den Blutzuckerspiegel nach dem Essen nur langsam ansteigen lassen. Hafer enthält knapp 59 % Kohlenhydrate, 13,5 % pflanzliches Eiweiß, 10 % Ballaststoffe, darunter 4,5 % Beta-Glucan, 7 % Fett und ist sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Nährwerte von Haferflocken pro 100 g			
Energie kJ	1 538 kJ	Energie kcal	368 kcal
Kohlenhydrate	58,7 g	Fett	7,0 g
davon Zucker	0,7 g	davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Cholesterin	0 g	davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,8 g
Eiweiß	13,5 g	davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,5 g
Ballaststoffe	10,0 g		
davon Beta-Glucan	4,5 g		

***Bei den Angaben zu den Nährwerten und dem Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist zu beachten, dass Hafer ein Naturprodukt ist, das natürlichen Schwankungen unterliegt. Daher können diese Angaben keine absoluten Angaben sein und können im Einzelfall natürlich leicht abweichen.**

Kohlenhydrate

Mit knapp 59 % sind Kohlenhydrate im Hafer enthalten – wichtig hierbei ist, dass es sich um komplexe, langkettige Kohlenhydrate handelt. Langkettige Kohlenhydrate können nicht sofort vom Körper in Glukose umgewandelt werden, sondern müssen im Verdauungstrakt aufgespalten werden. Diese Aufspaltung dauert bei den langkettigen Kohlenhydraten länger als bei kurzkettigen Kohlenhydraten, die vom Körper sehr zügig verdaut werden. Aus diesem Grund sättigen komplexe Kohlenhydrate lange, beugen Heißhunger vor und halten den Blutzuckerspiegel konstant. Zudem liefern sie länger anhaltende Energie und sind somit optimal für unsere körperliche Leistung und auch für unsere geistige Fitness geeignet.

Fettsäuren

Hafer enthält 7 % Fett, wobei die Fettstoffe des Hafers zu ungefähr 75 % hochwertige ungesättigte Fettsäuren enthalten, allen voran Linolsäure (Omega-6) und Ölsäure (eine der Omega-9-Fettsäuren). Diese ungesättigten Fettsäuren haben eine regulierende Wirkung auf den Cholesterin- und den Blutfettspiegel. Die Fettsäuren sind außerdem für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine notwendig und auch damit unverzichtbar für den menschlichen Organismus.

Eiweiß

Hafer hat mit 13,5 % einen hohen Gehalt an Eiweiß und zählt damit zu den eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmitteln. Die Proteine des Hafers setzen sich überwiegend aus essenziellen Aminosäuren zusammen. Das sind Proteinbausteine, die vom Körper nicht selbst gebildet werden können und die daher über die Nahrung zugeführt werden müssen. Hafer enthält acht essenzielle Aminosäuren, darunter Leucin, Lysin, Isoleucin und Valin, die an vielen Prozessen im Körper beteiligt sind. Dazu gehört der Aufbau von Zellen und Geweben, wie Muskeln, Organen, Blut, Knochen, Haut, Haaren und Nägeln. Zudem spielen Proteine eine wichtige Rolle im Stoffwechsel, sind wichtig für ein funktionierendes Immunsystem und können beim Abnehmen helfen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass pflanzliches Eiweiß vom Körper in der Regel schlechter verwertet werden kann als tierisches Eiweiß – das gilt allerdings für Hafer nicht. Das Eiweiß im Hafer besitzt nämlich eine sehr hohe biologische Wertigkeit und kann zu sehr großen Teilen in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden. Somit ist Hafer vor allem für Vegetarier und Veganer eine wichtige und wertvolle Proteinquelle.

Ballaststoffe

Hafer ist eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe, da er 10 % wasserlösliche und unlösliche Ballaststoffe enthält. Ballaststoffe sind die Zellfasern der Pflanzen und werden sozusagen unverdaut durch den menschlichen Darm geschleust. Sie

sind wichtig für den gesamten Stoffwechsel, binden Gallensäure, fördern die Verdauung und dämpfen den Hunger. Zudem senken sie die Blutfettwerte und haben dadurch positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System.

Zusätzlich zu den Ballaststoffen, die auch in anderen Getreidesorten vorhanden sind, enthält Hafer Beta-Glucan (s. Abschnitt weiter hinten) – dies ist ein wasserlöslicher Ballaststoff, der vor allem in den Zellwänden von Getreide vorkommt.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Hafer enthält zahlreiche wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Vitamine sind lebenswichtige Nährstoffe, die der Mensch bis auf wenige Ausnahmen entweder gar nicht oder nicht in ausreichender Menge selbst bilden kann. Vitamine erfüllen im menschlichen Körper zahlreiche wichtige Funktionen, wie die Stärkung des Immunsystems und der körpereigenen Abwehr, die Regulation des Stoffwechsels, die Nährstoffaufnahme und -verarbeitung etc. Da wir Vitamine – bis auf geringe Mengen Vitamin D – nicht selbst herstellen können, werden sie mit der Nahrung zugeführt, und Hafer ist hier für manche ein optimaler Lieferant. Mineralstoffe benötigen wir für die verschiedensten Aufgaben unseres Körpers, wie beispielsweise für das optimale Funktionieren des Stoffwechsels, für die Fortpflanzung oder die Zellteilung und für den Knochenaufbau. Sie sind also lebensnotwendig für uns, obwohl wir sie nicht selbst produzieren.

Vitamine und Mineralstoffe in Haferflocken pro 100 g			
Vitamine			
Vitamin B1 (Thiamin)	0,59 mg	Vitamin B7 (Biotin)	20 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,15 mg	Vitamin B9 (Folsäure)	87 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	1,10 mg	Vitamin E (Tocopherole)	1,5 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,16 mg	Vitamin K (Phyllochinon)	63 µg
Mineralstoffe			
Kalium	400 mg	Natrium	5 mg
Kalzium	45 mg	Phosphor	430 mg
Magnesium	130 mg		
Spurenelemente			
Eisen	5,8 mg	Mangan	4,5 mg
Kupfer	0,53 mg	Zink	4,3 mg

Gluten

Hafer enthält nur wenig Klebereiweiß Gluten, was vor allem für Zöliakiepatienten wichtig ist. Oftmals wird Hafer sogar als glutenfrei bezeichnet, da sich die Eiweißstruktur des Hafers von der von Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste unterscheidet. Außerdem enthält Hafer weit weniger Gluten als andere Getreidearten, und das im Hafer enthaltene Gluten namens *Avenin* ist – im Gegensatz zu *Gladin* in Weizen – auch für Zöliakieerkrankte verträglich. Daher ist Hafer sogar von der Deutschen Zöliakiegesellschaft (DZG) für die glutenfreie Ernährung zugelassen.

Da Haferflocken und andere Haferprodukte aber manchmal mit Weizen und anderem Getreide kontaminiert sind, ist es für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit sinnvoll, beim Kauf darauf zu achten, ob »glutenfrei« auf der Packung steht. Bei diesen Produkten wird beim Anbau, der Ernte, der Lagerung und der Verarbeitung gezielt darauf geachtet, dass der Hafer nicht mit anderen Getreidesorten vermischt wird, und der Glutengehalt wird gründlich kontrolliert.

Antioxidantien

Hafer ist reich an Antioxidantien, die den menschlichen Körper vor freien Radikalen und oxidativem Stress schützen, der Zellschäden hervorruft. Somit beugen sie der vorzeitigen Hautalterung, vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einigen Krebsarten vor.

Dabei sticht vor allem das einzigartige im Hafer enthaltene Antioxidans namens *Avenanthramid* hervor. Avenanthramid kann unterstützend bei der Senkung des Blutdrucks wirken und Gefäßverengung verhindern, indem es die Produktion von Stickoxid erhöht. Stickoxid sorgt dafür, dass die Blutgefäße erweitert werden und verbessert dadurch die Durchblutung. Avenanthramid unterbindet auch die Oxidation des LDL-Cholesterins und verhindert damit schädigende Ablagerungen in den Blutgefäßen. Avenanthramid vermindert außerdem vor allem bei neurodermischer Haut Juckreiz und Rötungen und beruhigt die Haut. Zudem wirkt Avenanthramid entzündungshemmend und fördert damit die Wundheilung.

Weitere sekundäre Pflanzenstoffe

Hafer ist reich an den sekundären Pflanzenstoffen Saponine und Flavonoide. Flavonoide haben antioxidative, blutdrucksenkende, entzündungshemmende und antibiotische Eigenschaften. Saponine haben eine antikanzerogene sowie immunmodulierende und antibiotische Wirkung. Zudem können die Saponine aus dem Hafer den Blutzucker senken und die Insulinsekretion erhöhen. Wissenschaftlich belegt ist ihre Fähigkeit, Cholesterin zu binden und damit den Cholesterinspiegel im Blut zu senken.

Beta-Glucan – die Schlüsselsubstanz im Hafer

Einer der wertvollsten Inhaltsstoffe im Hafer ist *Beta-Glucan* (β -Glucan). Dieser Ballaststoff ist mit 4,5 % in Hafer enthalten. In Haferkleie ist sogar noch mehr enthalten, hier können bis zu 8 g Beta-Glucan auf 100 g stecken. Dieser ganz besondere Inhaltsstoff macht den Hafer so enorm wertvoll, weil er mit der Flüssigkeit aus der Nahrung im Magen aufquell, eine zähflüssige Konsistenz bekommt und damit die Magen- und Darmschleimhaut beruhigt und schützt. Die Erhöhung der Viskosität des Nahrungsbreis im Magen und Darm durch Beta-Glucan führt außerdem dazu, dass der Abbau von Nährstoffen im Dünndarm gemächlicher vonstatten geht. Weil die Nährstoffe vom Körper nun langsamer aufgenommen werden, steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an und es wird weniger Insulin freigesetzt – dies ist vor allem für Typ-2-Diabetiker wichtig.

Dadurch, dass Magen und Darm dank des Aufquellens des Ballaststoffs Beta-Glucan langsamer entleert werden und die Nahrung somit länger im Magen bleibt, wird das Sättigungsgefühl erhöht und der Appetit gezügelt. Dies ist für ein effektives Gewichtsmanagement enorm hilfreich und unterstützt effektiv beim Abnehmen.

Das erhöhte Volumen des Nahrungsbreis regt zudem die Darmbewegung an, erhöht das Stuhlvolumen und sorgt für eine gute Verdauung. Beta-Glucan dient außerdem den probiotischen Darmbakterien als Energiequelle und regt deren Wachstum an. Die Darmbakterien stellen daraus kurzkettige Fettsäuren her, die

als Nährstoff für die Darmwandzellen dienen und den Erhalt einer natürlichen Darmflora bewirken.

Zusätzlich dazu gilt Beta-Glucan als einer der effektivsten natürlichen Immunmodulatoren, weil es die Makrophagen, also die Fresszellen, in der Dünndarmwand aktiviert. Die Makrophagen beseitigen eindringende, schädliche Bakterien und setzen Stoffe frei, mit deren Hilfe sie mit anderen Immunzellen kommunizieren. Dadurch werden das Immunsystem und die dazugehörigen Immunzellen zu Aktivität stimuliert, wodurch wiederum die Abwehrkräfte des Körpers gestärkt werden und das Immunsystem optimal Krankheitserreger abwehren kann.

Zudem bindet Beta-Glucan Gallensäure im Darm und fördert deren Ausscheidung. In dieser Gallenflüssigkeit ist Cholesterin enthalten, sodass das Cholesterin ausgeschieden wird, statt in den Blutkreislauf zu gelangen. Der Körper muss nun mithilfe von Cholesterin neue Gallensäure bilden, sodass Beta-Glucan erheblich dazu beiträgt, den Cholesterinspiegel zu senken – dies gilt für das Gesamt- und LDL-Cholesterin. Dank Hafer können wir unseren Cholesterinspiegel also auf einem gesunden Niveau halten und somit das Risiko für Herzerkrankungen senken.

Beta-Glucan findet auch in der Wissenschaft Anerkennung. Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) trägt es zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei, und die Aufnahme von Beta-Glucan aus Hafer als Bestandteil einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt.

Die Vielfalt des Hafers

Der Hafer, der bei uns auf dem Tisch und in 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.

Hafer ist in den vielfältigsten Formen erhältlich:

- **Haferkerne:** Das ursprünglichste Haferprodukt, das wir erwerben können, sind die ganzen Haferkerne. Sie werden vor dem Verkauf entspelzt, also geschält, danach mit Wärme behandelt, gedämpft und wieder getrocknet. 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.



- **Hafergrütze:** Für Hafergrütze werden die ganzen Haferkerne in kleinere Stücke geschnitten.
- **Haferkleie:** Haferkleie wird aus den Randschichten und dem Keim des Haferkerns grob gemahlen. Weil sie aus diesen nährstoffreichen Kernbestandteilen besteht, hat die Kleie einen besonders hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt und ist sehr reich an Ballaststoffen.
- **Kernige Haferflocken:** Auch bekannt als Großblatt-Haferflocken. Diese großen, eher festen Haferflocken werden aus ganzen Haferkernen hergestellt. Dazu werden die Kerne zu Flocken ausgewalzt. Kernige Haferflocken haben richtig Biss und quellen nicht so schnell auf wie zarte Haferflocken.
- **Zarte Haferflocken:** Manchmal auch blütenzarte Haferflocken oder Kleinblattflocken genannt. Zarte Haferflocken werden nicht aus dem ganzen Kern, sondern

aus der Hafergrütze gewalzt. Dies sind die klassischen Flocken, die im Porridge und Haferbrei zum Einsatz kommen.

- **Lösliche Haferflocken:** Auch Instant-Haferflocken oder zartschmelzende Haferflocken genannt. Lösliche Haferflocken sind hauchdünne Flocken, die aus Haferkleie oder Hafermehl ausgewalzt werden. Sie sind besonders zart und leicht löslich, sodass sie sich sowohl in warmen wie auch in kalten Flüssigkeiten auflösen.
- **Hafermehl:** Für Hafermehl werden Haferflocken oder Hafergrütze zu Mehl gemahlen. Hafermehl kann man im Handel erwerben, aber auch leicht selbst herstellen (s. Rezept auf S. 54).
- **Haferdrink:** Diese »Pflanzenmilch« ist eine wunderbare Alternative zu Kuhmilch, vor allem für Menschen, die eine Laktoseunverträglichkeit haben. Aber auch, wer sich vegan ernährt oder weniger tierische Lebensmittel verzehren möchte, profitiert vom Haferdrink. Natürlich kann man ihn auch einfach genießen, weil er lecker ist. Haferdrink ist im Handel pur, gesüßt und mit Geschmackszugaben erhältlich. Man kann ihn aber auch sehr leicht selbst herstellen (s. Rezept auf S. 56).
- **Hafersahne:** Hafersahne ist ein ähnliches Produkt wie der Haferdrink, bei dem zusätzlich zu Haferflocken oder gemahlene Haferkernen und Wasser noch Öl hinzugefügt wird. Sie ist eine wunderbare Alternative zur tierischen Sahne für die vegane Ernährung und kann sehr gut beim Kochen in Suppen und Soßen oder auch für Süßspeisen eingesetzt werden. Genau wie der Haferdrink lässt sie sich leicht selbst herstellen (s. Rezept auf S. 57).

Hafer ist also eindeutig ein enorm vielseitiges Lebensmittel, das sehr gut schmeckt, weshalb eine Ernährungsform mit vielen Haferprodukten sehr köstlich ist. Noch viel wichtiger ist allerdings, dass Hafer enorm gesund ist und über ganz viele Superkräfte verfügt, die sich positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken.

Hafer für die Gesundheit

Dass Hafer super gesund ist, ist mittlerweile kein Geheimtipp mehr. Kein Wunder, denn in Hafer stecken jede Menge Superkräfte, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Wer regelmäßig Haferprodukte in seine Ernährung einbezieht, profitiert daher von den gesundheitlichen Vorteilen dieses Superkorns.

