

.... VERONIKA PICHL

PORRIDGE

MEHR ALS NUR FRÜHSTÜCK



Über
50 gesunde
Rezepte für
Brei, Müsli,
Powerriegel
und Muffins

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe
3. Auflage 2023

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Matthias Michel

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Westend61/GettyImages; Rückseite: Ronja Pfuhl (Quinoa-Avocado-Bowl), Leila Jasmin (cremige Bananen-Erdbeer-Oats), Vanessa Faschingbauer (Orange-Chocolate-Porridge, Porridge-Waffeln mit Blaubeeren)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0239-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-686-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-687-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Porridge und Oats	5
Angesagter Haferbrei: Was sich hinter Porridge und Co. verbirgt.	5
Erste Wahl nicht nur zum Frühstück: Porridge und Overnight Oats.	6
Porridge: Neue Trends	9
Das Gute daran: Was steckt in Porridge und Overnight Oats?	10
Porridge und Oats: Die Basiszutaten im Überblick	12
Passend gemacht: Glutenfreies Porridge und andere Alternativen	18
Basiszutaten selbst gemacht	21
Mandelmilch	21
Kokosmilch	22
Veganer Nuss-»Joghurt«	23
Granola	24
Gemüsebrühe	26
Porridge: Die perfekte Zubereitung	27
Das traditionelle Porridge	27
Porridge-Baukasten	29
Porridge to go	31
Porridge to go - Grundmischung	32
Süßes Porridge und Oatmeal	35
Banana-Split-Oatmeal	35
Apfel-Nuss-Chia-Porridge	36
Buchweizen-Porridge mit Apfel und Mandeln	37
Kokos-Porridge »Piña Colada«	38
Süßes Kürbis-Oatmeal	39
Matcha-Porridge	40
Vanille-Mohn-Porridge	41
Chai-Porridge mit karamellisierter Banane	42
Schoko-Zoats-Porridge	44
Beeriges Kokos-Porridge	45
Orange-Chocolate-Porridge	46
Himbeer-Haferkleie-Bowl	47
Erdbeer-Quark-Bowl	48
Rooibos-Orange-Porridge	49
Blaubeer-Mandel-Porridge	50
Deftiges Porridge und Oatmeal	51
Tomaten-Feta-Porridge	51
Quinoa-Gemüse-Porridge	52
Curry-Porridge	53
Buchweizen-Porridge mit Gemüse	54
Quinoa-Avocado-Bowl	55

Mediterranes Porridge	56
Tomaten-Hirse-Porridge	58
Couscous-Bowl	59
Porridge Asia-Style	60
Herzhaftes Oatmeal mit Käse und Spiegelei	62
Buchweizen-Gemüse-Bowl	63
Kürbis-Hirse-Porridge	64
Overnight Oats – die rohe Porridge-Variante.	65
Overnight Oats – die Zubereitung	66
Overnight Oats – ein simples Grundrezept	66
Overnight-Oats-Baukasten	68
Brownie-Oats	69
Himbeertraum	70
Bananen-Mandel-Oats	70
Goldene-Milch-Oats	71
Cremige Bananen-Erdbeer-Oats	72
Mango-Granola-Oats	73
Bircher Oats	74
Walnuss-Feigen-Oats	76
Karotten-Mandel-Oats	77
Apfelstrudel-Oats	78
Gebackenes Porridge und Oatmeal.	79
Gebackenes Blaubeer-Kokos-Porridge	79
Gebackenes Banane-Erdbeer-Oatmeal	80
Fruity Baked Oatmeal.	81
Birne-Walnuss-Porridge aus dem Backofen	82
Porridge und Oatmeal mal anders:	
Pancakes, Waffeln, Cookies, Bällchen, Riegel, Muffins, Mugcake, Pizza	83
Schokoladen-Porridge-Pancakes	83
Porridge-Waffeln mit Blaubeeren	84
Schoko-Hafer-Kekse	85
Oatmeal-Energy-Balls.	86
Schoko-Granola-Riegel.	87
Energy-Riegel	88
Hafer-Heidelbeer-Muffins	89
Oat Cups	90
Bananen-Porridge-Mugcake.	91
Herzhafte Haferpizza	92
Frühstückspizza/Süße Haferpizza	93
Danksagung	94
Über die Autorin.	94
Bild- und Rezeptnachweis	95

Porridge und Oats

Porridge, Oatmeal und Overnight Oats – davon hat mittlerweile sicher jeder schon einmal gehört. Schließlich sind die trendigen Mahlzeiten auf Haferflockenbasis aus unzähligen Food- und Fitness-Blogs nicht mehr wegzudenken.

Porridge und Co. sind jedoch keine hippe Modeerscheinung, sondern haben seit jeher einen festen Platz am Ess- und besonders am Frühstückstisch. Sie sind nicht nur lecker und lassen sich ungemein vielseitig zubereiten, sondern sind gleichzeitig auch super gesund!

Angesagter Haferbrei: Was sich hinter Porridge und Co. verbirgt

Porridge ist ein echtes Trend-Food ...

... eigentlich aber auch hierzulande schon lange Zeit bekannt. Das, was in Großbritannien als Porridge und in den USA als Oatmeal auf den Tisch kommt, heißt bei uns ganz einfach Haferbrei. Basis der warmen Speise sind klassischerweise Hafermehl oder Haferflocken, die in Wasser oder Milch so lange gekocht werden, bis ein cremiger Brei entsteht. Es gibt allerdings große Unterschiede, was man daraus macht: Während Haferbrei hierzulande bisher eher als magenschonende, fade Krankenspeise daherkam, wird er in England üblicherweise als warmes Frühstück genossen und (wie auch in Skandinavien) mit Zucker, Ahornsirup oder Früchten verfeinert. Wer es hinge-

gen herzhafter mag, gönnt sich die traditionell schottische gesalzene Porridge-Variante. So präsentiert sich Porridge nicht nur viel abwechslungsreicher, sondern auch als echter Verführer von Leckermäulern, ob süß oder pikant.



Overnight Oats revolutionieren die Porridge-Welt ...

und präsentieren sich als rohe Flockenvariante – und damit auch als besonders interessante Alternative für diejenigen, bei denen es in der Küche gerade morgens schnell gehen soll.



Schließlich werden die Haferflocken der Overnight Oats im Gegensatz zu Porridge und Oatmeal nicht gekocht,

sondern – wie der Name sagt – über Nacht in Flüssigkeit (Milch, Joghurt oder auch Saft) eingeweicht. So lassen sich die gesunden Flocken nicht nur besonders einfach portionieren und bereiten sich über Nacht quasi von alleine zu, sondern können am Morgen mit Obst und Toppings verfeinert auch praktisch mit zur Arbeit genommen werden.

Übrigens: Der seit über 100 Jahren bekannte und beliebte Vorfahre unserer heutigen Overnight Oats ist das Bircher Müsli! Entwickelt und zum ersten Mal zubereitet hat es um 1900 der Schweizer Arzt und Ernährungsreformer Maximilian Bircher-Benner aus Haferflocken, Nüssen, Äpfeln und Milch, und zwar als Diätspeise, die den Patienten seines Zürcher Sanatoriums eine gesunde, vollwertige Ernährung bieten sollte. Mit Erfolg! Bircher Müsli ist längst weltweit als gesundes Frühstück bekannt und beliebt.

Erste Wahl nicht nur zum Frühstück: Porridge und Overnight Oats

Das von seinem Erfinder »Apfeldiätspeise« genannte Bircher Müsli wurde, anders, als man vielleicht vermuten würde, ursprünglich nicht als gesundes Frühstück, sondern als bekömmliche und ausgewogene Abendmahlzeit gereicht. Dafür, dass unsere modernen Porridge- und Oats-Rezepte aber gera-

de als leckeres Frühstück besonders gut ankommen, gibt es viele gute Gründe:

Powerstart in den Tag

Das Frühstück wird zwar oft als wichtigste Mahlzeit des Tages bezeichnet, kommt bei vielen aber leider zu kurz.



Und auch unter »Frühstückern« fällt die Wahl aus Zeitmangel oft auf zuckerige Frühstücksflocken, das altbekannte Marmeladenbrötchen oder ein Wurst- oder Käsebrot. Keine gute Wahl – schließlich fehlt uns, wenn wir ohne oder ohne passenden Treibstoff in den Tag starten, schlichtweg die Energie, um den ganzen Tag über volle Leistung zu erbringen. Und auch der schlanken Linie tun wir so keinen Gefallen.

Grund dafür ist unter anderem unser Stoffwechsel, der auf Hochtouren läuft, wenn wir schlafen. Schließlich ist unser Körper gerade in der Nacht damit beschäftigt, Zellen zu erneuern, Verbrauchtes abzutransportieren und Bakterien und Viren zu bekämpfen. Doch selbstverständlich arbeiten unsere Organe nachts weiter und machen keine Pause. Kein Wunder, dass während unserer Ruhephase fast die Hälfte unseres Kaloriengrundumsatzes verbraucht wird.

Entsprechend benötigt unser Körper am Morgen möglichst schnell neue Energie, um mit voller Power durchstarten zu können. Spätestens ein bis zwei Stunden nach dem Aufwachen sollte ihm diese zur Verfügung gestellt werden. Geschieht dies nicht, sind nicht nur mangelnde Konzentration und Abgeschlagenheit spätestens am Nachmittag die Folge, sondern auch der Grundumsatz unseres Stoffwechsels wird herabgesetzt. Außerdem steht weniger Energie für Muskel-

tätigkeit, Organe und Gehirn zur Verfügung – schließlich suggeriert das fehlende Frühstück unserem Körper, dass »Notzeiten« angebrochen sind. Keine gute Wahl – denn wer will schon tagsüber auf Sparflamme laufen?

Um dem Sparmodus vorzubeugen und energiereich in den Tag zu starten, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück bestehend aus einem Getreideprodukt, etwas Obst oder Gemüse sowie einem Milchprodukt zu beginnen.

So erhalten Muskeln, Organe und Gehirn den Treibstoff, den sie benötigen, in Form von komplexen Kohlenhydraten, wertvollen Fetten und Proteinen und können optimal in den Tag starten.





Mehr Powerstoffe für unseren Organismus

Wichtigster Brennstoff, den wir unserem Organismus überwiegend am Morgen zur Verfügung stellen sollten, sind Kohlenhydrate. Schließlich verbraucht allein unser Gehirn pro Tag 120 Gramm der aus Kohlenhydraten gewonnenen Glukose (umgangssprachlich auch als Traubenzucker bezeichnet).

Experten empfehlen, rund 50 bis 60 Prozent des täglichen Kohlenhydratbedarfs mit dem Frühstück zu decken und dabei komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Obst oder Vollkornprodukten vorkommen, zu bevorzugen.

So stellen wir nicht nur sicher, dass unser Stoffwechsel bereits am Morgen in Schwung kommt und uns genügend Energie zur Verfügung steht, auch bleiben wir so länger satt und geben unserem Körper die Möglichkeit, die zugeführten Kohlenhydrate über den Tag verteilt vollständig zu verwerten. Wer Vollkornprodukte bevorzugt, bekommt

außerdem gleich noch eine Extraportion wertvoller Vitamine und Mineralstoffe. Zusätzlich zu den komplexen Kohlenhydraten lassen uns auch gesunde Fette fit und energiereich in den Tag starten. Enthalten beispielsweise in Nüssen, Kernen oder Milchprodukten, treiben sie unsere Stoffwechselaktivität an und gewährleisten – wer hätte das gedacht! – eine effiziente Fettverbrennung während des Tages, wie unter anderem eine Studie der University of Alabama belegt. Neben Kohlenhydraten und Fetten ist Protein/Eiweiß ein wichtiger Baustoff für Gehirn, Muskeln und Organe. Nur mit der Hilfe von Nahrungseiweiß bleiben alle diese Strukturen leistungsfähig, denn unser Körper kann die essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäuren für den Proteinaufbau nicht selbst produzieren. Entsprechend sollte Eiweiß bei der Zusammenstellung unserer Morgenmahlzeit nicht zu kurz kommen.





Doch wie verpackt man alle diese Powerstoffe in ein einziges Frühstück?

Mit Porridge oder Overnight Oats ist das kein Problem! Schließlich enthalten allein Haferflocken besonders viele gesunde, komplexe Kohlenhydrate und wertvolles Eiweiß. Milch, Joghurt oder

Superfood-Toppings werten die Energie- und Nährstoffbilanz noch auf. Und zusätzlich bringen Haferflocken als besonderen Bonus sogar noch jede Menge Ballaststoffe mit, die das Diabetes- und Bluthochdruckrisiko senken und lange satt machen.

Porridge: Neue Trends

Weltweit ist das klassische Porridge als cremig-warme Mahlzeit nicht nur am Morgen beliebt. Der verführerische heiße Brei hat aber viel mehr zu bieten und präsentiert sich mittlerweile in einer Menge abwechslungsreicher Varianten von süß bis herzhaft.

Nicht nur die Milch macht's

Während Porridge klassischerweise mit Milch, Wasser oder Pflanzenmilch zubereitet wird, zeigt der Brei jetzt auch seine herzhaftere, fruchtigere oder energiegeladene Seite. Schließlich lassen sich leckere Porridge-Rezepte auch mit Kaffee, Chai, Saft, Matcha, Gemüsebrühe oder fruchtigen Smoothies zusammenstellen.

Mehr als nur eine süße Seite

Auch deftige Varianten liegen voll im Trend. Anstatt Früchten nimmt man frisches Gemüse, Fleisch- und Fischbeilagen, Tofu, Seitan, Käse oder Ei.

Gesund und glutenfrei

Wer sagt eigentlich, dass Porridge ausschließlich aus Haferflocken zubereitet

werden muss? Niemand! Und genau aus diesem Grunde gibt es Porridge heute auch aus Reisflocken, Quinoa, Amaranth, Buchweizen und vielem mehr.

Würzen und verfeinern

Perfekt ergänzt werden die Porridge-Varianten durch Würz- und Süßungsmittel wie Honig, Xylit, Nussmus, Sojasauce und Tahini oder auch mit Superfoods wie Chia-Samen, Matcha, Acai und gesundem Gerstenpulver.

To go

Auch als Frühstück im Büro oder Snack zwischendurch ist Porridge aktuell voll im Trend. Das haben Müslianbieter mittlerweile erkannt und bieten die praktische To-go-Variante des klassischen Haferbreis an. Hier reichen schon ein Schluck Milch und ein paar Runden in der Mikrowelle für den cremigen Porridge-Genuss. Wir zeigen Ihnen später, wie man Porridge to go ganz leicht selbst machen kann, und das auch noch viel günstiger.

Mehr als nur Brei

Deftig, voller Superfoods oder sogar glutenfrei – das ist noch längst nicht alles! Schließlich macht sich Porridge nicht nur als cremiger Haferbrei sehr

gut. Auch gebacken als Müsliriegel, als Pancake, Muffin, Pizzaboden oder Energiesnack überzeugt Porridge mit geballter Flockenpower.

Das Gute daran: Was steckt in Porridge und Overnight Oats?

Aufgrund seines hohen Eiweißgehalts von etwa 12 Prozent ist Hafer aus ernährungsphysiologischer Sicht ein besonders wertvolles Getreide. Das gilt nicht zuletzt, weil sich die in Hafer enthaltenen Proteine überwiegend aus essentiellen Aminosäuren zusammensetzen, die der Körper nicht selbst herstellen kann.

Neben 12 Gramm Eiweiß enthalten 100 Gramm Hafer außerdem

- 7,1 Gramm Fett,
- 59,2 Gramm Kohlenhydrate,
- 6,2 Gramm Ballaststoffe und
- 2,9 Gramm Mineralstoffe.

Bei dieser Zusammensetzung verwundert es nicht, dass dem Hafer in der Naturheilkunde eine heilende Wirkung nachgesagt wird.

Wir sehen, Porridge und Overnight Oats sind also nicht umsonst besonders beliebte Mahlzeiten unter Fitness- und Gesundheitsbewussten. Und neben der Tatsache, dass sich die leckeren Sattmacher ideal vorbereiten und mitnehmen lassen, sprechen diese gesundheitlichen Vorteile für die leckeren Haferflockenmahlzeiten.

Schließlich kann Porridge ...

- **den Cholesterinspiegel senken:**

Mit Hilfe der löslichen Ballaststoffe, die bei Haferflocken etwa 17 Prozent des Nährstoffprofils ausmachen, wird die Absorption des »schlechten« LDL-Cholesterins (Low-density lipoprotein) verhindert.

- **jede Menge Antioxidantien liefern:**

Diese wehren freie Radikale ab, welche auch das »gute« HDL-Cholesterin (High-density lipoprotein) beeinträchtigen. Zusätzlich verringern sie das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen und arterieller Verkalkungen (Arteriosklerose).

- **Typ-2-Diabetes vorbeugen:**

Das geschieht durch das in Haferflocken enthaltene Magnesium. Der Mineralstoff, von dem sich 117 mg in 100 Gramm Haferflocken verstecken, reguliert den Insulin- und Glukoselevel. Wird die Mahlzeit mit Milchprodukten zubereitet, verstärkt sich dieser Effekt zusätzlich.

Aber nicht nur mit gesundheitlichen Vorteilen kann Porridge überzeugen, sondern auch mit einem beeindruckenden