

Wärmende Haferflocken Grundrezept



Verhältnis von Getreide zu Wasser = 1:1

Pro Person:

1-4 EL Haferflocken feine Qualität, in
1-4 EL Wasser mit Rahm wenn möglich kurz aufquellen lassen. Mit
1 Prise Salz in einem Topf auf höchstens 37 °C erwärmen.
Mit dem Finger die Temperatur prüfen.

Wenig Cacaomischung*

2-8 Sauerkirschen ohne Saft, evtl. mit Tapioka (S. 136)
evtl. wenige Bananenrädli darüber verteilen.

Servieren: **Nachmittags** zwischen 15.30 und 18 Uhr ist die beste Zeit für diese sehr wärmende Zwischenmahlzeit, evtl. auch **abends** oder als **Bettmüpfeli**, jedoch nicht **morgens**.

Varianten: Halb frische Milch vom Bauernhof, halb Wasser verwenden, enthält dann **Eiweiss** und ist **nachmittags** besser geeignet als abends. Als festliches Zvieri eine Kugel Vanilleglace und Rahm auf die abgekühlten Haferflocken geben, mit Cacaomischung, Sauerkirschen und Schokoladenstreusel garnieren.

* Cacaomischung

1 EL Zucker
1 KL Zimt
4 EL Cacao mischen, in einem Schraubglas aufbewahren
und jeweils wenig über das Gericht geben.



*Bei dieser Zubereitung von Haferflocken wirken v. A. **Zink** und **Pantothensäure** sehr wärmend. In Hafer wirkt auch die Aminosäure **Leucin** sehr stark, deshalb sind Sauerkirschen und Rahm wichtig, zur Not auch Bananen. Durch **Kobalt** wird die **Niacinbildung** angeregt. **Pantothensäure** ist hitze- und säureempfindlich, darum sehr sorgfältig erwärmen und keinen Fruchtsaft dazugeben. **Phytinsäure** (S. 60).*

*Dieses Gericht wurde von H. Tönnies für therapeutische Zwecke bei **Pantothensäuremangel**, Blasenschwäche, beginnender Erkältung, kaltem Nasenrücken, Gesäss, kalten Händen, Füßen, bei ungenügender Wärmebildung und Belastbarkeit, bei Weinerlichkeit entwickelt.*

Hafersuppe



$\frac{1}{2}$ T Haferflocken in einem Topf erwärmen,
1 EL Fett, Öl oder Schinkenränder
Zwiebel, evtl. Knoblauch kurz mitdünsten, mit
8 dl warmem Wasser ablöschen, ca. 5 Min. leicht köcheln, mit
Petersilie gehackt
Salz oder Bouillon würzen.

Servieren: **Nachmittags** als Zwischenmahlzeit vor Spargel- oder Thonbrot, Avocados oder rohen Fenchelstangen.

*Hafer hat eine starke **Leucinwirkung**, **Niacin** dazu ist günstig.*

*Die **Phytinsäure** wird in Haferflocken beim Einweichen nicht abgebaut, da beim heiss Quetschen der Flocken die Phytase zerstört wird.*

Hafercrèmesuppe



$\frac{3}{4}$ T Haferflocken 5-15 Min. in
ca. 1 l kaltem Wasser einweichen, sehr gut rühren, die Stärke
herausschwingen, erst dann erwärmen, weiter
rühren, bis sich der Schleim löst, nicht ganz
kochen, etwas ziehen lassen, durch ein Sieb
streichen. Mit
frischen Kräutern (S. 118) v. a. Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel
Salz oder Bouillon würzen, mit
Rahm verfeinern,
evtl. Brotwürfel rösten und darüber verteilen.

Servieren: **Nachmittags** an kalten Tagen oder als Vorspeise. Ideal nach sportlichen Anstrengungen (v. a. Wassersport).

Varianten: Ohne Rahm als „Hafer Schleimsuppe“ für die Krankenkost. Ohne Absieben heisst das Gericht „Haferkernsuppe“; wer keinen empfindlichen Darm hat, verträgt auch diese Variante.

*Die **Phytinsäure** befindet sich in der Randschicht, sie wird weggesiebt. Es wirken **Pantothensäure** (bei vorsichtiger Zubereitung) und **Leucin**.*