

Znüni- und Zvieri-Tipp

Haferbrei hat einiges zu bieten

Unscheinbar steht die Haferflockenpackung im Regal des Grossverteilers. Im Gegensatz zur meterlangen Präsenz der modernen, knallig bunt verpackten Cerealien und Müeslimischungen.

Text und Bild: Anita Schneider*, LZSG

Der Schein trügt. Was bescheiden daherkommt, hat Unglaubliches zu bieten. Meist ist es so: Je bunter, farbiger, auffälliger sich ein Nahrungsmittel präsentiert, desto eher ist es ein Stylingprodukt oder ein funktionelles Nahrungsmittel der modernen Industrie. Oft sind solche Produkte angereichert mit allen möglichen gesunden und weniger gesunden Stoffen. Fast alle diese bunten Packungen haben zudem eines gemeinsam, nämlich,

Im Winter Wärmendes, weniger Kühlendes, im Sommer umgekehrt. Das entspricht auch der Saison.

dass sie einen hohen Zuckergehalt aufweisen. Dieser ist unter anderem mitschuldig, dass sich diese bunten Packungen weder für ein sinnvolles Frühstück noch für einen Znüni oder ein Zvieri eignen.

Hafer gegen Winterkälte

Ganz anders sieht es bei den Haferflocken aus, welche zu den naturbe-



Bunt und beliebt, aber weder für ein sinnvolles Frühstück noch für einen Znüni oder ein Zvieri geeignet.

lassenen Nahrungsmitteln gehören. Da Hafer wärmend und anfeuernd wirkt, eignet sich ein Haferflockenmüesli hervorragend als wärmendes, stärkendes Winterzvieri für Schulkinder, vor allem dann, wenn es einen Energieschub braucht, um nach der Schule auch noch die Hausaufgaben zu erledigen.

Der Hafer als wärmende Zwischenmahlzeit rüstet gegen die Winterkälte und stärkt die Abwehrkräfte. Auf jeden Fall wirkt er wärmender als Früchte zum Zvieri. Obst und Früchte gehören von der thermischen Wirkung her eher zu den kühlenden Nahrungsmitteln, was natürlich im Sommer willkommen ist.

Man kann tatsächlich den Organismus unterstützen, indem man sich wieder auf die Saisonalität von Nahrungsmitteln oder ihre thermische Wirkung zurückbesinnt. Das ist übrigens keine neue Errungen-

schaft der modernen Ernährungswissenschaft, sondern uraltes Wissen aus der traditionellen europäischen Naturheilkunde.

Als Energieschub

In einer Zeit, in der Zentralheizungen noch keine Selbstverständlichkeit waren, wurde dieses Wissen von Generation zu Generation weitergegeben. Winterzeit ist Suppenzeit. Gulaschsuppe, Gerstensuppe, Porridge, Hafersuppe und vieles mehr. Mit genügend Wärme von innen trotzte man der Kälte aussen. Eigentlich ganz einfach, die kühlenden, Vitamin-C-reichen Früchte vermehrt im Sommer oder die Zitrusfrüchte in den Mittelmeerländern, wo sie auch wachsen. Ein wärmendes, anregendes Haferflockenmüesli vor allem im Winter, wenn es kalt ist und wir eine gute Wärmebildung von innen benötigen. Ebenfalls, wenn ein zusätzlicher Energieschub

für die anstehenden Hausaufgaben gebraucht wird oder der Durchhaltenwillen bis zum Abendessen fehlt.

Im Wechsel von beidem

Das heisst nun aber nicht, dass man im Winter nur noch Haferflocken essen sollte. Fast alles, was übertrieben und fanatisch getan wird in einer normalen Alltagsernährung, ist nicht gesund. Das kühlende Vitamin C ist nämlich ebenso lebensnotwendig wie die wärmende Pantothensäure (Vitamin B5) im Hafer. Die Lösung wäre, im Wechsel von beidem zu essen. An einem Tag das wärmende Haferflockenmüsli (vor allem Kinder und Erwachsene, die frieren, oft erkältet sind oder öfters kalte Füsse und Blasenentzündung haben), am anderen Tag die kühlenden Früchte. Im Winter mehr Wärmedes, weniger Kühlendes, im Sommer umgekehrt, was auch der Saison entsprechen würde.



Hafer als wärmende Zwischenmahlzeit rüstet gegen die Winterkälte und stärkt die Abwehrkräfte.

Bild: pixelio, Rainer Sturm

Im Originalrezept des wärmenden Haferflockenmüeslis nach Heinrich Tönnies werden die kobaltreichen Sauerkirschen oder Schattenmorellen aus dem Glas dazu gegeben. Man kann aber auch andere Beeren aus dem eigenen Vorrat, wie Heidelbeeren, Brombeeren oder selbstgemachten Kompott

dazu servieren. Achtung, die Vitamin-C-reichen Früchte nicht direkt dazu essen, weil durch zu viel Vitamin C die Wärmewirkung beeinträchtigt würde! Dies ist der Grund, warum Abwechslung, mal Früchte, mal Haferflocken, Sinn macht.

* Die Autorin arbeitet bei der Fachstelle Bäuerliche Hauswirtschaft und Ernährung des LZSG.

Rezept der Woche

Haferflöcklimüsli als aktivierendes Zvieri

Das Verhältnis Getreide zu Wasser ist 1 : 1.

Zutaten:

- Haferflöckli
- 1 Prise Salz
- Zimt, Kakaopulver
- lauwarmes Wasser mit etwas Rahm oder warmer Milch, nicht heisser als 40 °C
- Banane
- 1 EL Sauerkirschen, Heidelbeeren, Brombeeren, Kompott...

1. Haferflöckli, Salz, Zimt und Kakaopulver in einem Schälchen mischen
2. Wasser mit Rahm oder warme Milch (nicht wärmer als 40 Grad) zufügen, anrühren, fünf Minuten quellen lassen
3. Zum Süssen Banane zerdrückt oder als «Bananenrädli» dazugeben
4. Nach Belieben dazu Sauerkirschen, Heidelbeeren, Brombeeren, Kompott...



Variante: Als festliches Zvieri einen bis zwei Esslöffel Schlagrahm oder eine Kugel Vanilleglace auf das Müesli geben und mit Kakaopulver oder Zimt bestreuen.

*«En Guete» wünscht
Anita Schneider, LZSG*