



# Warmstart in den Tag

Das warme Frühstück ist in unseren Regionen eher eine Seltenheit – von geröstetem Toast und einem gelegentlichen Ei mal abgesehen. Dabei ist der etwas andere «Zmorge» einen Versuch wert, denn er schmeckt fein, ist gesund und rasch zubereitet.

Petra Horat Gutmann

Draussen graupelt das Herbstwetter, es ist feucht und ungemütlich. Drinnen stehen Aufschnitt, kalte Milch, Käse, Konfitüre, Joghurt, Getreideflocken, Brot, Früchte und Orangensaft auf dem Tisch. Ein gewohntes Frühstücksbild in schweizerischen und deutschen Küchen.

An vielen Orten dieser Welt ist das anders: Die Menschen essen morgens warm, sogar in tropischen und subtropischen Ländern. Sie beherzigen damit bewusst oder unbewusst eine zeitlose Erkenntnis: Der menschliche Organismus funktioniert wie ein Ofen. Gibt man ihm kalte, rohe Nahrung, muss er diese zuerst unter Einsatz von Energie auf Körpertemperatur erwärmen. Wird die Nahrung dagegen vor dem Essen erhitzt und damit etwas «vorver-

daut», wird Energie frei, die sofort zur Verfügung steht.

Auch dem sensiblen gastrointestinalen (den Magen-Darm-Trakt betreffendes) Nervensystem ist die warme Nahrung lieb. Subjektiv spürbar wird dies im Wohlgefühl, das sich nach einem warmen Frühstück ausbreitet: Man fühlt sich entspannt, gestärkt und gut genährt.

## Porridge versus Wurst

Komplexe Kohlenhydrate sind eine bewährte Basis für das Frühstück. Sie liefern rasch Energie und erzeugen ein stundenlanges Sättigungsgefühl. Zudem sind sie reich an Mineralstoffen und optimal für den Stoffwechsel: Statt den Blutzuckerspiegel

blitzartig in die Höhe zu treiben, lassen sie ihn sanft anschwellen, was Heißhungerattacken vorbeugt. Es ist kein Zufall, dass warmer Getreide-Porridge eine der beliebtesten Frühstücksvarianten zwischen Nord- und Südpol ist. In unseren Regionen kennt man vor allem Porridge aus Hafer, doch in zahlreichen Ländern wird Porridge aus Amarant, Buchweizen, Gerste, Hirse, Mais, Roggen, Quinoa und Weizen zubereitet, mit vielfältigen Gewürzen und Zutaten angereichert und süß oder pikant zum Frühstück verzehrt.

### Cholesterin senken

Alle Getreide wie auch die «Pseudo-Getreide» Amarant, Buchweizen und Quinoa besitzen bestimmte Vorteile. Roggen beispielsweise enthält besonders viele Ballaststoffe; Hafer, Mais, Buchweizen und Quinoa sind glutenfrei, während Gerste und Hafer besonders viel  $\beta$ -Glucan enthalten, einen Ballaststoff, der den Gesamtcholesterinspiegel und insbesondere den Level an LDL-Cholesterin senkt.

Hinzu kommt der hohe Proteingehalt von Vollwertgetreide. Beispiel: 100 Gramm Hafer oder Dinkel liefern mehr Eiweiß als eine gleich grosse Portion Mortadella oder Wiener Würstchen.

Im Dickdarm sind die unverdaulichen Anteile der Getreidekörner zudem hochwillkommener Ballast: Sie vergrössern das Stuhlvolumen, regen die Darmtätigkeit an und beschleunigen die Ausscheidung von Gift- und Schadstoffen.

### Wichtige Akteure

In früheren Zeiten wurde Porridge stundenlang auf dem Herdfeuer gekocht. Das ist heute nicht mehr nötig. Mit Vollwert-Flocken lässt sich ein Porridge innerhalb von drei bis fünf Minuten zubereiten: einen Teil Getreideflocken auf ein bis zwei Teile Flüssigkeit (je nach Getreide) in eine Pfanne geben. Aufkochen, Hitze reduzieren und den Brei ein paar Minuten lang unter gelegentlichem Umrühren köcheln. Sobald der Porridge eine sämige Konsistenz erreicht hat, vom Herd nehmen.

Jetzt ist der Moment gekommen für Extra-Zutaten, die reich an Vitalstoffen sind, fein schmecken und dem Porridge mehr «Biss» verleihen: vorab Mandeln, Nüsse, Kerne und Samen, also zum Beispiel

Cashewkerne, Walnusskerne, Sonnenblumenkerne, Flohsamen und Leinsamen. Aber auch getrocknete oder frische Früchte wie Äpfel, Bananen, Aprikosen, Datteln, Rosinen und Feigen sowie ganze Beeren oder Beeren-Püree sind ideale Porridge-Partner. Wird Porridge derart gesund «dekoriert», kann man ein Auge darüber zudrücken, dass das Kochen einen Teil der B-Vitamine in den Getreideflocken zerstört. Diese und weitere Vitalstoffe sind dafür reichlich in anderen Zutaten enthalten. Kommt hinzu, dass die wertvollen Mineralstoffe der Getreideflocken rundum hitzeresistent sind – von Kalzium über Eisen und Kalium bis zu Phosphor und Magnesium.

### Fastfood, aber gesund

Eine Alternative zum Kochen besteht darin, die Flocken am Vorabend einzeweichen und am folgenden Morgen mit erhitzter Flüssigkeit zu übergießen (Wasser, Kuhmilch, Getreidemilch). Das ergibt zwar einen weniger sämigen Brei, geht aber schnell und ist schonender für die hitzesensiblen B-Vitamine.

Selbstverständlich kann man die Flocken für dieses gesunde «Fastfood» fixfertig kaufen oder selbst quetschen. Um den Ackerboden langfristig gesund zu erhalten, ist bei gekauften Flocken auf Bio-Qualität

Mehr zum Thema gesundes Frühstück finden Sie auch auf unseren Webseiten [avogel.ch/de](http://avogel.ch/de)





zu achten. Zudem sollten sie weder mit Zucker noch Honig angereichert sein. Letzteres, weil gekochter Honig nach ayurvedischer Erkenntnis im Organismus «zähe Schlacken» bildet.

### Süssen und würzen

«Schleckmäulern» wird gefallen, dass insbesondere Hafer- und Weizen-Porridge süß schmecken, auch wenn man kein einziges Körnchen Zucker beigt. Der liebliche Geschmack lässt sich mit Kardamom, Vanille oder Zimt intensivieren. Wem das nicht reicht, kann den Porridge mit Ahornsirup, Birnendicksaft oder Stevia nachsüßen.

Auch die Freunde des pikanten Frühstücks wird der Porridge nicht enttäuschen: Mit Amarant, Buchweizen, Hirse oder Quinoa, einer Prise Salz und frischen oder getrockneten Kräutern entsteht ein richtig herhaftes Frühstück.

In der Infobox auf Seite 19 finden Sie Zubereitungsideen, von denen jede das Geschmackserlebnis Porridge ein wenig verändert. Am besten, Sie experimentieren munter drauflos! Die Chance ist gross, dass Ihnen mehrere leckere Porridgevarianten gelingen.

### Gelb-grünes Powerpaket

In Mexiko werden Avocados, Tomaten und Paprika zum Frühstück gegessen; in der Türkei kommen morgens Gurken, Tomaten und Oliven auf den Tisch. Warum sollten wir bis zum Mittag auf diese wertvollen Nahrungsmittel warten? Wir können sie ohne weiteres ins Frühstück integrieren, zum Beispiel, indem wir sie in ein Gemüse- oder Kräuteromelett verpacken:

- ◆ Wenig Butter oder Öl in der Pfanne erwärmen
- ◆ Ein oder mehrere Bio-Eier aufschlagen, salzen, gut verquirlen.
- ◆ Nach Bedarf Paprika oder Pfeffer hinzugeben.
- ◆ Ei-Mischung in der Pfanne stocken lassen.
- ◆ Sobald die Masse fest wird, eine Handvoll fein geschnittene Kräuter, Salat oder geraspeltes Gemüse auf die Eierspeise geben, nach Belieben würzen.
- ◆ Das Omelett hälfzig über die grünen Zutaten falten und mit der Kelle andrücken.

**Warme Frühstücksideen:** Kirsch-Porridge, Gemüse-Omelette oder Walnuss-Brei (v.o.).



### ♦ Turbo-Suppe zum Entlasten

Die kulinarischen Ideen fremder Länder sind auch für unsere Frühstückswelt eine Bereicherung. Warum morgens nicht mal einen ofengewärmten Maiskolben mit einem Spritzer Olivenöl und feinem Kräutersalz vernaschen? Ein Vollwert-Couscous mit Gemüsestückchen oder fein geschnittenen Kräutern und Salat verzehren, ehe man zur Arbeit geht? Oder eine Handvoll Linsen löffeln, die in delikat gewürzter Kokosmilch gekocht wurden?

**Hoffnung ist ein gutes Frühstück, aber ein schlechtes Abendbrot.** Francis Bacon

Noch rascher entsteht ein gesundes, warmes Frühstück mithilfe einer Suppe – in vielen Ländern ein normaler «Starter» in den Tag. Gemeint ist natürlich eine frisch zubereitete! Ob Gemüse, Getreideflocken oder beides: Eine Suppe ist in fünf bis zehn Minuten fertig, reich an gesunden Biostoffen und ein wertvolles «Entlastungs-Essen». Das heisst, ideal für Menschen mit einer schwachen Verdauungskraft, die morgens noch nicht kräftig frühstückt mögen, wie auch für Fälle von Kater und «Verschlackungsbeschwerden» im naturheilkundlichen Sinne. Seit ich bemerkt habe, dass Suppe zum Frühstück den Stuhlgang optimiert und rheumatisches Ziehen in den Fingergelenken vertreiben hilft, esse ich morgens gerne ab und zu davon. Das Gefühl von Wärme, Entspannung und Leichtigkeit, das mich danach begleitet, lässt sich weder mit Marmeladenbrot noch Käse erreichen!

### Der Porridge und seine Partner

Basis für den «raschen» Porridge: feine bis mittelfein gemahlene Flocken von Dinkel, Hafer, Hirse, Gerste oder Weizen (keine gesüßten Fertigmüsli). Wer mehr Zeit hat, kann Amaranth, Buchweizen, Reis oder Quinoa ausprobieren. (Reis bei Bedarf im Dampfkochtopf zubereiten).

#### Aufkochen

in Wasser, Kuhmilch, halb Milch/halb Wasser, Getreidemilch (Reismilch, Mandelmilch, Hafermilch u. a.), Sojamilch, Kokosmilch

#### Anreichern

mit Mandeln, Nüssen: Walnüsse, Haselnüsse, Pekan, Kokosflocken

mit Kernen: Cashew, Sonnenblumenkerne, Pistazien, Granatapfelkerne

mit Samen: Granatapfelsamen, Leinsamen, Flohsamen, Hanfsamen

mit Früchten: Apfel, Avocado, Banane, Dattel, Feige, Pflaume, Papaya, Mango ...

mit ganzen Beeren oder Püree/Kompott aus Blaubeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Cranberries, Trauben

pikant: mit Gemüse, z. B. Aubergine, Bohnen, Cherrytomaten, Kürbis, Paprika, Pilzen, Wirz...

#### Süßen

Agavendicksaft, Birnendicksaft, Birkenzucker, Stevia, Honig (nie mitkochen, siehe S. 18)

#### Würzen

Kardamom, Kakaopulver (ungesüßt), Vanille, Zimt

pikant: Vollwert-Salz (Herbamare), Kräutersalz, Kurkuma, Koriander

mit frischen Kräutern: Basilikum, Dill, Schnittlauch, Koriander, Petersilie, Thymian ...

#### Abrunden

ein Klacks Sauermilch, Crème fraîche oder Joghurt (keine aromatisierten, gesüßten Produkte)

Zum pikanten Porridge passt auch Käse, z. B. Hüttenkäse, Manchego, Ricotta, Ziegenkäse und viele andere