



Haferbrei – das ayurvedische Frühstück

Haferbrei ist das beste ayurvedische Frühstück für dich und besteht aus ganz wenigen Zutaten. Das Tolle daran ist, er ist ruckzuck fertig! Alles, was du brauchst, sind Haferflocken, Flüssigkeit, Nüsse, Trockenfrüchte und/oder frisches Obst. Wenn du frisches Obst nimmst, dann solltest du aber keine Milch nehmen. Denn Milch und Obst vertragen sich nicht.

Haferbrei - warm und vataberuhigend

Ein warmes Frühstück ist fast allen Dosha-Typen zu empfehlen, denn die meisten von uns haben ein Vata-Ungleichgewicht angesammelt. Zu spät ins Bett, zu viel Computer oder Fernsehen, zu viel Hektik ... Ach, mehr muss ich dir doch gar nicht mehr aufzählen, das weißt du eh schon alles selbst.

Nur Menschen mit viel Kapha-Dosha brauchen nicht unbedingt ein Frühstück. Wenn du merkst, du kannst auch ohne Frühstück ganz gut zurecht kommen und du wirst auch nicht hippelig, dann ist es für dich mit deiner Kapha-Dominanz völlig in Ordnung, mittags das erste Mal zu essen.

Mein lieber Paul hat von Haus aus viel Vata und dazu noch viel Computerarbeit, für ihn ist der warme Haferbrei am Morgen der perfekte Start in den Tag. Ein Haferbrei stärkt auch Sattva, dein inneres Glück und deine Freude.

Haferflocken, ab jetzt nur noch frisch gequetscht!

Seitdem ich Anni, die Flockenquetsche, habe, mache ich jeden Morgen meine Haferflocken selbst. Denn nur die frisch gequetschten Haferflocken sind wirklich vata- und pittaberuhigend. Für die industrielle Herstellung von Haferflocken werden die Haferkörner vorher gedämpft, gedarrt, gequetscht und getrocknet. Dadurch wirken sie vataerhöhend! Wenn du viel Vata



hast und fertige Haferflocken nimmst, mache es wie Paul: Er gießt sich immer eine ordentliche Portion frischer Sahne in den Haferbrei und schon wird sein Vata wieder beruhigt. Für Veganer mit erhöhtem Vata empfehle ich Hafersahne, Kokosmus oder erwärmte Kokosmilch.



Frisch gequetschte Haferflocken sind viel besser, als fertig gekaufte

Im Supermarkt, aber auch im Bioladen, findest du ausschließlich Haferflocken, die einen langen Verarbeitungsprozess hinter sich haben. Die Haferkörner werden zunächst bedampft, damit sie schön weich werden. Anschließend werden sie mit Hitze gedarrt, damit sie den typischen nussigen Geschmack bekommen. Dabei lösen sich die Spelzen und der Vollwert des Hafers geht dabei verloren. Es folgen weitere Verarbeitungsschritte, die Schritt für Schritt die Naturbelassenheit des Haferkorns mindern. Alles ist darauf ausgerichtet, dass die Haferflocken lange haltbar sind und nicht schlecht werden.

Warum es sich lohnt, in eine Flockenquetsche zu investieren

Ich bin keine Foodbloggerin, die damit glänzen kann, den ganzen Tag in der Küche zu stehen und die tollsten Gerichte zu zaubern. Ich bin Werbetexterin, spezialisiert auf Ayurveda, und sitze eigentlich den ganzen Tag in meinem Büro und tippe fröhlich vor mich hin. Bei mir muss es

in der Küche schnell gehen. Früher dachte ich, für den ayurvedischen Haferbrei kaufe ich fertige Haferflocken, am liebsten in Bio-Qualität, da kann nichts schief gehen. Aber dann habe ich doch ein wenig recherchiert und schnell herausgefunden, dass Haferkörner kleine Sensibelchen sind.

Werden die Haferkörner industriell zu Haferflocken verarbeitet, verlieren die wertvollen Körner ihr Bestes: die Vitalstoffe! Mineralien, Enzyme und die wichtigen B-Vitamine verschwinden. Sie verlieren ihre natürliche Quellfähigkeit, was die positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel, den Blutzuckerspiegel und die Sättigung einschränkt.

Damit leider nicht genug! In fertig gequetschten Haferflocken wurden zum Teil auch Schimmelpilzgifte und Mineralöl gefunden. Bei Ökotest kannst du dich über das Testergebnis informieren. Okay, brauchst du noch mehr Argumente, um deine Haferflocken in Zukunft selbst zu quetschen? Frisches Haferflockenkorn gibt es übrigens inzwischen auch in Bioqualität in Unverpacktläden. Dort kaufe ich meine Haferkörner am liebsten.

Hafer, das gesunde Getreide

Mein alter Motorradkumpel Hubsie sagte einst zu mir, als ich einmal wieder besonders ausgelassen die kurvige Bergstrecke über einen Alpenpass fuhr: "Dich hat wohl der Hafer gestochen!" Wie recht er hatte, denn außer den Nervenvitaminen B1 und B6 sind im Hafer auch Botenstoffe enthalten, die dem Gehirn signalisieren: Jippieh, gute Laune ist angesagt! Hafer ist leicht verdaulich, was sehr praktisch ist, denn das Frühstück fällt meist in die Kaphazzeit zwischen 6 Uhr und 10 Uhr. In dieser Zeit ist Agni, das Verdauungsfeuer, noch im Halbschlaf. Agni läuft erst zur Pittazeit von 10 Uhr bis 14 Uhr zur Hochform auf. Deshalb sollte ein Frühstück in der Kaphazzeit leicht verdaulich sein.



Vom Unsinn der Overnights Oats

Bei diesem Thema kommt mir mein Pitta-Zorn hoch! Aus ayurvedischer Sicht ist alles, was aus dem Kühlschrank kommt, totaler Mist! Alle Vata-Menschen leiden, wenn sie schon am frühen Morgen etwas Eiskaltes essen sollen. Eine ganz schlimme Idee ist das mit den Overnight Oats. Toller englischer Name, kompletter Unsinn dahinter. Warum eiskaltes Essen Agni, dein Verdauungsfeuer ruiniert, liest du im Blog unter „Agni und warum Eiswürfel dick machen“.

Grundrezept für zwei Personen:

100 g Haferflocken

850 g Wasser, kann teilweise auch Kokosmilch, Sahne oder Getreidemilch sein

1 Apfel, geschält und klein geschnitten

2 EL Rosinen

Frisches Obst der Saison

Kardamom

Zimt

Zubereitung:

- Haferflocken, Wasser (evtl. mit Kokosmilch, Sahne oder Getreidemilch), Apfel und Rosinen zusammen aufkochen lassen.
- Anschließend mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Du kannst ja jetzt ins Badezimmer gehen, meditieren oder Yoga machen.
- In dieser Zeit dickt der Haferbrei ein und wird wunderbar sämig, ohne viel zu rühren. Bei uns zieht der Haferbrei noch 45 Minuten nach. Dann ist er richtig toll und hat eine essbare Temperatur.
- Zum Servieren mit Kardamom und Zimt bestreuen, frisches Obst der Saison dazu.

Soooo lecker!

Varianten:

- Alle Trockenfrüchte, besonders empfehlenswert sind Datteln, die möglichst schon am Vorabend eingeweicht wurden.
- Nüsse und Saaten aller Art, Kokosflocken.
- Frischer Ingwer, ganz klein gehackt oder gerieben

- Alle Gewürze, die dir gefallen.
- Haferflocken teilweise ersetzen durch Milchreis, Quinoa, Dinkelgrieß oder andere Getreideflocken.



Haferbrei immer ohne Milch und Honig

Zum Süßen solltest du auf keinen Fall Honig nehmen, denn Honig wirkt ab 40 °C toxisch. Mehr darüber liest du in dem Beitrag: „Kann Honig giftig werden?“ Alternativen sind Sharkara, Kokosblütensirup oder Agavendicksaft.

Kuhmilch verträgt sich überhaupt nicht mit frischem Obst. Die Säure des Obstes und die Kuhmilch sind zusammen extrem schwer verdaulich. In meinem Bauch fühlt sich das dann an, als ob ich Steine gegessen hätte. Deshalb koche ich den Haferbrei mit Wasser. Wem das aber zu plörrig ist, nimmt Getreidemilch, Sahne oder Kokosmilch dazu.

Ersetze einen Teil der Wassermenge mit Sahne (von der Kuh oder pflanzlich) oder mit Kokosmilch. Kokosmilch ist übrigens pittaberuhigend und bei Pittaüberschuss sehr zu empfehlen. Kokosprodukte wirken kühlend und reduzieren bei Pitta-Persönlichkeiten die Hitze des Haferbreis.



Es kommt darauf an

Wie immer im Ayurveda, solltest du deinen Dosha-Typ kennen und auch ein Gefühl dafür entwickeln, ob du heute eher etwas vata-, pitta- oder kaphaberuhigendes brauchst. Das kann jeden Morgen anders sein.



Für alle Kaphatypen habe ich zum Abschluss noch eine gute Nachricht: Auch sie können den Haferbrei genießen, wenn sie die Haferflocken vorher in der Pfanne rösten.

Ich wünsche dir einen fröhlichen Start in den Tag mit dem besten ayurvedischen Haferbrei.

Fröhliche Guten-Morgengrüße

schickt dir

A handwritten signature in black ink that reads 'Lisa'. The signature is written in a cursive, flowing style.

