

## Was genau ist Porridge?

Mon, 11/13/2023 - 11:42

Immer öfter landet anstelle von Marmeladen- oder Honig-Brot Porridge auf dem Frühstückstisch. In Deutschland ist sogar von einer Porridge-Welle die Rede, denn Porridge hat es auf die Speisekarten von angesagten Berliner Kaffeehäusern geschafft. Ursprünglich kommt dieser warme, gekochte Haferflockenbrei aus Schottland, wo er traditionell zum Frühstück gegessen wird.

Fertige Porridge-Zubereitungen aus Haferflocken und weiteren Zutaten wie Trockenfrüchten brauchen nur mehr mit der Flüssigkeit der Wahl – Wasser, Milch, Getreidedrink – gekocht zu werden. Die klassische Zubereitung von Porridge ist jedoch keine Hexerei und gelingt auch ohne diese teuren Fertigprodukte. Für eine Portion bringt man etwa 200 Milliliter Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen, rührt vier Esslöffel Haferflocken ein und lässt diese bis zur gewünschten Konsistenz (rund zehn Minuten) leicht köcheln und quellen. Zuletzt wird der Brei leicht gesalzen. Anstelle von Wasser kann man Milch, eine Milch-Wasser-Mischung oder einen Getreidedrink verwenden. Klein geschnittene Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln, getrocknete Aprikosen...), Nüsse und Samen (gehackte Walnüsse, geriebene Mandeln...) oder frische saisonale Früchte sorgen für Abwechslung, Geschmack und gesundheitlich wertvolle Nährstoffe. Insider empfehlen, die Haferflocken mit einer Flockenquetsche immer frisch zuzubereiten und vor dem Kochen in einem Topf kurz anzurösten.

Für kernige Haferflocken werden ganze Haferkörner gequetscht, für zarte Haferflocken dagegen werden Haferkörner zunächst grob zerkleinert und erst danach gequetscht. Zarte Haferflocken ergeben einen cremigen Brei.

Porridge ist nahrhaft, gut verdaulich und sättigt anhaltend. Die Haferflocken liefern Proteine, Vitamin B1 sowie Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen. „Eine Besonderheit des Hafers sind die Beta-Glukane“, erklärt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Diese löslichen Ballaststoffe binden im Darm Gallensäuren, welche dadurch ausgeschieden werden. Um Gallensäuren nachzubilden, greift die Leber auf das chemisch verwandte Cholesterin aus dem Blut zurück.“ Auf diese Weise wirken Beta-Glukane cholesterinsenkend. Täglich eine Portion Porridge zu essen, kann über einen Zeitraum von mehreren Wochen auf natürliche Art den Cholesterinspiegel geringfügig senken. Die Kombination mit Milch erhöht übrigens die biologische Wertigkeit der

Haferproteine, während Vitamin C aus frischen Früchten die Eisenaufnahme verbessert.