

# Tom's Porridge – Für einen guten Start in deinen Tag

von Thomas Karg, diplomierter Praktiker für Shiatsu und Osteokinetik, veröffentlicht am 08.03.2021

## Shiatsu für zuhause

Die japanische Massagetechnik Shiatsu hilft bei Verspannungen, Kopfschmerzen oder Stress. Neben den Behandlungen ist auch eine gute Ernährung wichtig. Vor allem gemäß TCM sollte die erste Mahlzeit des Tages dem Körper ausreichend Energie und Wärme geben, um gut in den Tag starten zu können. Daher findet man in China am Frühstücksbuffet traditionell auch Brei, Reis oder andere warme Speisen wie Suppen. Das Ki (Lebensenergie) wird gestärkt, was für die Wirkung von Shiatsu Behandlungen ebenfalls hilfreich sein kann.



## Wirkung

Kalte Getränke, Zitrusfrüchte wirken thermisch kühlend – Porridge (Haferbrei) hingegen ist leicht bekömmlich und gibt durch seine Wärme ordentlich Energie für den Tag. Die Zutaten für deinen Porridge können natürlich nach Belieben verändert werden. Ob Hafer- oder Dinkelbrei ist dabei nicht allzu wesentlich. Auch ein gekochtes Ei oder Spiegelei am Morgen gibt gute Energie und kann stattdessen oder zusätzlich gefrühstückt werden.

## Dinkelflocken als gesunde Alternative zu Haferflocken

Dinkelflocken werden wegen folgender Gründe gerne als gesunde Alternative zu Haferflocken gehandelt: Dinkelflocken eignen sich gut zum Abnehmen, da sie viel Proteine und Ballaststoffe enthalten, somit lange sättigen. Der geringe Fettgehalt in den Dinkelflocken ist ebenfalls gut, falls Sie abnehmen wollen. Aber auch der Proteingehalt und die Menge an Ballaststoffen in Haferflocken sind hoch, auch diese eignen sich zum Abnehmen. Sowohl Hafer- als auch Dinkelflocken enthalten B-Vitamine und Phosphor. Beide tragen somit zu einem gesunden Aufbau von Gehirn, Leber, und Muskelzellen bei. Zusätzlich festigt der hohe Gehalt an Kieselsäure Haare und Nägel, verleiht straffes Bindegewebe und wirkt sich zudem positiv auf das Denkvermögen sowie die Konzentration aus. Somit sind sowohl Haferflocken als auch Dinkelflocken sehr gesund. Und Abwechslung ist für eine ausgewogene Ernährung nie schlecht. Lediglich am Geschmack scheiden sich die Geister und entscheidet somit den Platz auf dem Speiseplan. (Quelle: Focus Online)

Dinkelflocken haben...

... etwas mehr Kalorien (353 kcal) als Haferflocken (349 kcal)

... mehr Protein (14,2 g) als Haferflocken (10,7 g)

... mehr Kohlenhydrate (64 g) als Haferflocken (55,7 g)

... weniger Fett (2,6 g) als Haferflocken (7,1 g)

## Zutaten für eine Person

- 1 kleine Tasse Hafer- oder Dinkelflocken
- 1 Teelöffel gutes Olivenöl
- Wasser (ca. 1-1,5 kleine Tassen)
- Zimt (kleine Prise)
- gemahlene Gewürznelken (kleine Prise)
- Sonnenblumenkerne oder Nüsse (nach Belieben etwa 1 Teelöffel- 1 Esslöffel)
- Rosinen (ein Handteller)
- Apfelstücke (1/2 – 1 Stück Apfel), evtl. andere Früchte
- kleine Prise Meersalz oder Gomasio-Salz (Sesam und Meersalz geröstet - [LINK](#))
- 1 halber Esslöffel Qualitätshonig

## Zubereitungsdauer

- ca. 8-10 min

## Wann sollte kein Porridge gefrühstückt werden?

Es gibt kaum Beschwerden, bei denen Porridge entfallen muss. Achte auf die Signale deines Körpers und handle entsprechend danach.

## Zubereitung

Grundsätzlich gibt es viele verschiedene Porridge – Rezepte. Hier findest du mein Lieblingsrezept:

Es gibt dabei zwei Möglichkeiten:

1. den Brei direkt mit Wasser kochen oder
2. die Haferflocken mit Olivenöl im Kochtopf vorher leicht rösten. Dabei dürfen die Getreideflocken aber nicht anbrennen.

Danach gibt man etwas mehr Wasser hinzu, als Dinkelflocken (1 Tasse Flocken, 1,5-2 Tassen Wasser). Um die Zubereitung zu verkürzen kann man gleich mit heißem Wasser aufgießen. Der Brei kocht dann bei voller Hitze einige Minuten lang und wird immer im Auge behalten und auch immer wieder durchgerührt.

Währenddessen schält und spaltet man einen halben Apfel und gibt in den Topf hinzu. Es folgen Kerne, Nüsse, Rosinen, Zimt und Nelken, sowie das Meersalz oder Gomasio Salz. Zum Schluss folgt noch der Honig zum Süßen (je nach Belieben). Fertig ist der Brei, wenn er eindickt. Natürlich kann man den Porridge auch noch bei kleiner Flamme etwas zugedeckt ziehen lassen – aber das hängt davon ab, wieviel Zeit du für das Frühstück hast.



## Verzehr

Oftmals hasten wir schon morgens in den Tag. Neben der Tageszeitung und dem Smartphone am Tisch läuft nebenbei vielleicht auch schon das Radio und dröhnt uns schon vor Arbeitsbeginn die Ohren voll.

Dabei kann der Körper die Nahrung viel besser aufnehmen, wenn es am Tisch ruhig und deine Aufmerksamkeit auf dein Essen gerichtet ist. Versuche das Essen in Ruhe einzunehmen und deine Sinneseindrücke bewusst wahrzunehmen. Wie schmeckt das Essen? Wie fühlt es sich auf der Zunge an? Was spüre ich in meinem Bauch nach dem Essen? Wir essen so langsamer und werden dadurch auch schneller satt.

Hast du bereits kurz nach dem Frühstück wieder Hunger, dann verändere die Zutaten oder ergänze mit etwas nahrhafteren Zutaten dein Frühstück. Haferflocken halten etwas länger an, als Dinkelflocken. Du solltest bis zum Mittagessen eigentlich ohne großen Hunger auskommen.

Guten Appetit und einen guten Tag!