

NAHRUNGSMITTEL (100 g)	KALORIEN (kcal)	BALLASTSTOFFE (g)
Getreideprodukte		
Weizenkleie	176	45,4
Roggenvollkornmehl, Type 1800	273	13,7
Weizenvollkornmehl, Type 1700	306	12,9
Haferflocken, Vollkorn	354	9,5
Haferflocken, instant	351	9,5
Weizenmehl, Type 405	339	4,0
Dinkelmehl, Type 630	349	3,7
Vollkornreis, Naturreis	348	2,2
Brot		
Pumpernickel	182	9,3
Weizenvollkorntoast	266	6,5
Roggenmischbrot	210	6,2
Weizenmischbrot	225	4,6
Teigwaren (Rohgewicht)		
Vollkornnudeln	343	8,0
Eiernudeln	347	3,4
Obst		
Trockenfeigen	243	12,9
Rosinen	287	5,4
Birnen (ungeschält)	55	3,3
Äpfel (ungeschält)	54	2,0
Zwetschgen	45	1,6

NAHUNGSMITTEL (100 g)	KALORIEN (kcal)	BALLASTSTOFFE (g)
Gemüse		
Knollensellerie	18	4,2
Karotten	27	3,4
Weißkohl	22	3,0
Lauch	25	2,3
Kartoffeln	71	2,1
Rote Bete, gekocht	25	2,0
Zwiebeln	28	1,8
Hülsenfrüchte (Trockengewicht)		
weiße Bohnen	294	17,0
Erbsen	275	16,6
Linsen	310	10,6

Bitte langsam umstellen!

Wenn Sie von einer bisher ballaststoffarmen auf eine ballaststoffreiche Ernährung umstellen, sollte dies allmählich geschehen, damit sich der Darm und die entsprechenden Mikroorganismen daran gewöhnen können. Mögliche anfängliche Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen legen sich in aller Regel bald wieder. Denken Sie auch daran, reichlich Flüssigkeit zu sich zu nehmen, denn sie ist essenziell für die richtige Verwertung der Ballaststoffe.

Am besten gelingt die Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung, indem Sie nach und nach helles Mehl gegen Vollkornmehl austauschen, mehr Getreide und Getreideprodukte essen, reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Keimlinge, Salat und Obst verzehren und konventionelle Nudeln mit den Vollkornvarianten mischen.

111 REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Mit der richtigen Ernährung können Sie eine Menge für die Gesundheit Ihres Verdauungstrakts tun. Bei den folgenden Rezepten für Frühstück, Mittag- und Abendessen oder Snacks ist für jeden das Passende dabei, auch Süßes kommt nicht zu kurz. Genießen Sie die Vielfalt an Speisen und probieren Sie Neues aus. Viel Spaß beim Zubereiten!

Willkommen im Rezeptteil

Eine gesunde Lebensweise mit abwechslungsreicher Ernährung und viel Bewegung trägt wesentlich zur Darmgesundheit und zur Stärkung des Immunsystems bei. Damit schützt sie nachweislich vor vielen Krankheiten, die oft auch altersbedingt auftreten und die Lebensqualität stark schmälern. Es ist nie zu spät, etwas an seiner Ernährung zu ändern und alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen. Fangen Sie gleich damit an, mit der darmgesunden Ernährung Ihr Immunsystem zu stärken und Ihre Verdauung in Schwung zu bringen und zu halten.

Alle Gerichte sättigen aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts gut, sind gut verträglich und auch für empfindliche Menschen geeignet.

Ihr darmgesunder Tag

Der darmgesunde Tag beginnt mit einem ballaststoffreichen Frühstück. Wenn Sie etwa diesem beispielhaften Tagesplan folgen, kommen Sie auf 33 Gramm Ballaststoffe pro Tag, genau die Menge, die Ihr Darm täglich benötigt, um seine Funktionen gut zu erfüllen.

FRÜHSTÜCK

Birchermüsli (Seite 38)

Ballaststoffgehalt: 10 Gramm

SNACKS

1. Exotischer Fruchtcocktail (Seite 44)

Ballaststoffgehalt: 6 Gramm

2. Kräuterfrischer Kefirmix (Seite 49)

Ballaststoffgehalt: 2 Gramm

MITTAGESSEN

Dinkelspätzle mit Pilzen (Seite 88)

Ballaststoffgehalt: 7 Gramm

ABENDESSEN

Rotbarsch auf Fenchel (Seite 134)

Ballaststoffgehalt: 8 Gramm

→ Ballaststoffgehalt insgesamt: 33 Gramm

FRÜHSTÜCK

Heidelbeer-Bananen-Müsli

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält:

476 kcal (1993 kJ)	91 g Kohlenhydrate
10 g Eiweiß	12 g Ballaststoffe
7 g Fett	

Zutaten für 1 Portion

3 EL blütenzarte Haferflocken
 2 EL knusprige Haferfleks
 75 g Heidelbeeren
 1 mittelgroße Banane
 250 ml Haferdrink

Zubereitung

Die Haferflocken mit den Haferfleks in einem Müslichälchen mischen. Die Heidelbeeren waschen, verlesen und dazugeben. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und zufügen. Den Haferdrink darübergießen.

TIPP

Je nach Saison und Marktangebot können Sie auch andere frische Beeren verwenden.

Trauben-Walnuss-Müsli

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält:

484 kcal (2026 kJ)	64 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe
19 g Fett	

Zutaten für 2 Portionen

4 EL kernige Haferflocken
 4 EL blütenzarte Haferflocken
 1 mittelgroße Banane
 100 g kernlose Weintrauben
 40 g gehackte Walnüsse
 400 ml Milch, 1,8 % Fett, oder Haferdrink

Zubereitung

- Die Haferflocken mischen und auf zwei Müslichälchen verteilen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und untermischen. Die Weintrauben waschen, von den Stielen zupfen, in der Mitte durchschneiden und dazugeben.
- Die gehackten Walnüsse darüberstreuen und die Milch oder den Haferdrink untermischen.



SALATE

Leichter Kartoffelsalat

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zeit zum Durchziehen: 60 Minuten

Eine Portion enthält:

219 kcal (915 kJ)	31 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
8 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 milde Zwiebel
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln waschen und knapp mit Wasser bedeckt und im geschlossenen Topf garen.
- 2 Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in die Brühe geben. Alles kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen.
- 3 Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Senf, Essig und Öl in die warme Brühe rühren und diese Marinade über die Kartoffeln gießen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 4 Alles mindestens eine Stunde durchziehen lassen, nochmals gut vermengen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

TIPP

Dazu passen ganz klassisch Frikadellen oder gebratener Fisch. Wer es vegetarisch mag, serviert dazu die Grünkernbratlinge (siehe Seite 82), das steigert die Ballaststoffzufuhr. Das Rezept kommt ohne Mayonnaise aus. Verzichten Sie Ihrem Magen und Darm zuliebe generell auf diese „Fettbombe“.



Dinkelspätzle mit Pilzen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Eine Portion enthält:

609 kcal (2549 kJ)	91 g Kohlenhydrate
26 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe
14 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

Für die Spätzle

500 g Dinkelmehl (Type 630)
3 TL Salz
4 Eier

Für die Pilzsoße

400 g Champignons
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter
4 EL frische Petersilie, fein gehackt
20 g Sahne
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Instant-Haferflocken

Außerdem

Holzbrett oder Spätzlehobel

Zubereitung

- 1 Das Dinkelmehl in eine Schüssel geben, mit dem Salz mischen und die Eier hinzufügen. Mit einem Kochlöffel verrühren, nach und nach 250 ml Wasser unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist, der nicht vom Kochlöffel reißt.
- 2 Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Ein Holzbrett oder einen Spätzlehobel bereithalten. Entweder den Spätzleteig portionsweise mit einem großen Messer vom angefeuchteten Brett oder mit dem Spätzlehobel ins kochende Salzwasser schaben.
- 3 Aufkochen und aufsteigen lassen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und warm stellen.
- 4 Pilze und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem weiten Topf erhitzen und die Pilze zusammen mit dem Frühlingszwiebeln darin andünsten.
- 5 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zur Pilzmischung geben und kurz mitdünsten. Mit Sahne ablöschen, die Gemüsebrühe angießen.
- 6 Die Haferflocken unterrühren und alles kurz durchköcheln lassen. Die Spätzle zusammen mit dem Pilzgemüse anrichten.



Rhabarberkuchen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Backzeit: ca. 70 Minuten

Ein Kuchenstück enthält:

238 kcal (997 kJ)	25 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß	4 g Ballaststoffe
13 g Fett	

Zutaten für 12 Stücke (1 Springform, 26 cm Durchmesser)

Für den Teig

150 g Weizenvollkornmehl
50 g Speisestärke
1 ½ TL Backpulver
100 g Zucker
3 Eigelbe
100 g Margarine
Mehl zum Ausrollen

Für den Belag

500 g Rhabarber
3 Eiweiß
50 g Zucker
100 g gemahlene Mandeln

Zubereitung

- 1 Das Mehl mit der Stärke und dem Backpulver in einer Schüssel mischen. Zucker, Eigelbe und Margarine hinzufügen und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform mit Backpapier auslegen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig auf bemehlter Unterlage rund ausrollen, auf den Springformboden legen und einen 4 cm hohen Rand andrücken. Die Form kalt stellen.
- 3 Den Rhabarber waschen, putzen, schälen und in Scheibchen schneiden. Auf dem Teig verteilen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, dann unter ständigem Schlagen den Zucker zusammen mit den Mandeln einrieseln lassen.
- 4 Die Baisermasse auf dem Rhabarber verteilen und den Kuchen auf der mittleren Einschubleiste etwa 70 Minuten backen.

TIPP

Wenn Sie von dem Kuchen ein ganzes Blech backen möchten, verdoppeln Sie einfach die Zutaten. Der Kuchen schmeckt am besten frisch, denn durch längeres Stehenlassen wird der Baiserbelag feucht und fällt zusammen.



Rezeptregister

FRÜHSTÜCK

- Heidelbeer-Bananen-Müsli 36
- Trauben-Walnuss-Müsli 36
- Birchermüsli 38
- Müsli mit Feigen 38
- Quarkbrot mit Apfelmus 39
- Vollkornbrot mit Ei, Kresse und
Tomate 39
- Crunch-Müsli mit frischen Aprikosen 40
- Pumpernickel mit Schnittlauchquark 42
- Vollkornbrot mit Apfel und Quark 42
- Exotischer Fruchtcocktail 44
- Obst-Joghurt-Drink 44

SNACKS UND DRINKS

- Sommerlicher Gurkendrink 46
- Erdbeer-Haferdrink 48
- Kirschjoghurt mit Leinsamen 48
- Green Smoothie 49
- Kefir mit frischer Petersilie 49
- Radieschenbrot mit Kressequark 50
- Vollkornbrot mit Limburger Käse 50

SUPPEN

- Überbackene Zwiebelsuppe 52
- Selleriecremesuppe 54
- Pilzcremesuppe 55
- Klassische Kartoffelsuppe 56
- Lauchcremesuppe 58
- Rote-Bete-Suppe 58
- Französische Gemüsesuppe 60
- Linseneintopf mit Klößchen 61
- Mexikanische Bohnensuppe 62
- Karottencremesuppe 63
- Schottische Graupensuppe 64

SALATE

- Leichter Kartoffelsalat 66
- Rohkostsalat 68
- Rettichrohkost 70
- Sellerie-Früchte-Salat 70
- Feldsalat mit Weizenkeimen und
Walnüssen 72
- Krautsalat 72
- Nizza-Salat 73
- Grüne-Bohnen-Salat 74
- Mais-Paprika-Salat 74
- Bunt gewürfelter Salat 76
- Wildreisalat 76
- Nudel-Bohnen-Salat 77
- Rustikaler Nudelsalat 78

HAUPTGERICHTE

VEGETARISCHE GERICHTE 79

- Linsenbällchen mit Kokossoße 79
- Kartoffelpuffer mit Kräuterdip 80
- Grünkernbratlinge 82
- Couscousbratlinge 84
- Gemüserösti 84
- Linsenbratlinge 86
- Kidneybohnen-Frikadellen mit Joghurt-
dip 87
- Dinkelspätzle mit Pilzen 88
- Lauch-Brokkoli-Gemüse mit Joghurtdip 90
- Wokgemüse mit Tofu 91
- Gemüsetaler auf Spinatsalat 92
- Rosenkohl-Hafer-Gratin mit Dip 94
- Frühlingsquiche 96
- Ofenkartoffeln mit Sour Cream 97
- Tagliatelle in Pilzrahmsauce 98
- Wildreisrisotto mit frischen Pilzen 100

Oliven-Tomaten-Pasta 101
Kartoffel-Wirsing-Gratin 102
Wirsing-Linsen-Eintopf 103
Zucchini-Spaghetti mit Feta 104
Buchweizenpfannkuchen mit Salat 106
Blumenkohl mit Crème fraîche 107
Gefüllte Tomaten mit Spinat und Ricotta 108
Champignons mit Kräuterfüllung auf Feldsalat 110
Rosenkohl-Hafer-Clafoutis 112
Gebratener Spargel mit Blattsalat 113
Erbsen-Kokos-Risotto 114
Gemüse-Polenta-Gratin 115
Dinkelpizza mit Grünkohl 116
Haferspätzle mit buntem Gemüse 117

FLEISCHGERICHTE 118

Kernige Rouladen 118
Szegediner Gulasch 120
Geschnetzeltes mit Pilzen und frischem Gemüse 122
Gyrosspieße mit buntem Joghurt dip 123
Putenschnitzel mit Kokosreis 124
Putengeschnetzeltes mit Gemüse 125
Hähnchenragout mit Linsen 126
Hühnerbrust auf Grünkornrisotto 126
Cajun-Hähnchen mit Vollkornreis 127
Hackbraten mit Wurzelgemüse 128
Linsencurry 130
Schinkelnudeln mit Gemüse 130
Spaghetti mit kerniger Hackfleisch-
soße 131

FISCHGERICHTE 132

Kabeljaufilet auf Ratatouille 132
Rotbarschfilet auf Fenchel 134
Dorschfilet auf Kartoffelgemüse 136
Renkenfilet mit Graupenragout 138
Kabeljau Gärtnerin-Art 139
Thunfisch-Moussaka 140
Fischgulasch Szegediner Art 142
Homemade Fischstäbchen mit Erbsen-
püree 143

BROT, BRÖTCHEN UND KUCHEN

Walnussbrot 144
Kartoffelpizza 146
Zwiebelbrötchen 148
Knäckebrötchen mit Sesam und Oregano 149
Aprikosentarte 150
Rhabarberkuchen 152
Apfelkuchen 154
Heidelbeer-Knusperjoghurt 156
Obstsalat mit Knusperflocken 156

SÜSSES UND DESSERTS

Rhabarber-Joghurt-Becher 158
Semmelschmarrn 159
Pfannkuchen mit Apfelmus 160
Buchweizenpfannkuchen mit Heidel-
beeren 162
Schichtjoghurt mit Früchten und Nüssen 162
Nuss-Rosinen-Joghurt 163
Vanilleis mit Knusperflocken 163
Fruchtiges Schichtdessert 164
Scheiterhaufen mit Zwetschgen 164

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3103-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-3104-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3105-2 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: stock.adobe.com: bondarillia

stock.adobe.com: Quade: 1; Asya: 2/3, 35; FomaA: 4/5, 65, 105, 121; marilyn barbone: 6/7; bilderzweig: 9; 9dreamstudio: 22/23; harmony: 43; Andreas Fischer: 45; irina: 47; zefirchik06: 51; Sławomir Fajer: 53; Anna Grabowska-Krupa: 57; petrrogoskov: 59; HLPhoto: 67, 129, 135; chandlervid85: 69; rainbow33: 71; Heike Rau: 75; Gabriele: 81; Christin Klose: 83; Stepanek Photography: 85; Doris Heinrichs: 89; A_Lein: 93; minadezhda: 95; Daria Mladenovic: 99; zi3000: 109; Оксана Баян: 111; Juefrateam: 119; Natalia Mylova: 133; Angel Simon: 137; O.B.: 141; fkruger: 145; zoryanchik: 147, 155, 168; Redzen: 151; guillaume-marinette: 153; cook_inspire: 157; alex: 161; Bart: 165

Köln: 37, 41

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.humboldt.de
www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson hat an die hundert Bücher zu Ernährungsthemen herausgebracht. Für ihren Fachartikel „Bluthochdruck: Todesursache Nummer Eins“ wurde sie von der Deutschen Hochdruck-Liga Heidelberg mit dem Journalistenpreis für Medizin ausgezeichnet. Sie ist zertifizierte Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft und hält Vorträge für den Ökotrophologenverband sowie für das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Sonja Carlsson ist davon überzeugt: Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte unbedingt beim Essen beginnen. Mit gesunder Ernährung lassen sich viele Medikamente vermeiden und das Lebensgefühl steigern.



Bereits von der Autorin erschienen:



144 Seiten
ISBN 978-3-89993-878-4



160 Seiten
ISBN 978-3-89993-645-2

Lecker und darmgesund!

Wer unter Darmbeschwerden leidet, ist oft unsicher: Welche Lebensmittel vertrage ich gut? Was kann ich essen, damit mein Darm wieder in Balance kommt? Dabei ist eine darmgesunde Ernährung gar nicht so schwer: Ausgewogen, frisch und ballaststoffreich, dazu viel trinken – das ist die einfache Formel, die den Darm und die Darmflora ohne Medikamente wieder in Balance bringt.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, was eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung für das Darmsystem tun kann: Die erfahrene Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson geht auf Ursachen von Beschwerden und auch auf die Bedeutung des Darms für das Immunsystem ein. Ihre 111 abwechslungsreichen Rezepte sorgen für Beschwerdefreiheit und Wohlbefinden.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Er zeigt, was man über die Ernährung gegen Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung tun und wie man gleichzeitig das Immunsystem stärken kann.
- 111 leckere und bekömmliche Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben, die der ganzen Familie schmecken.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3103-8



9 783842 631038

20,00 EUR (D)

**Den Darm beruhigen –
mit der richtigen Ernährung**