

GEWICHTSREDUKTION – DIE MECHANISMEN

Die detaillierten Mechanismen, die zur Gewichtsreduktion durch den Verzehr fermentierter Lebensmittel führen, sind noch weitgehend ungeklärt. Bekannt ist aber, dass ein wesentliches Hormon bei der Regulation des

VORSICHT BEI ALKOHOL UND FLEISCH!

Zu beachten ist, dass wohl nicht alle fermentierten Lebensmittel einen günstigen Einfluss auf das Körpergewicht haben. Bei fermentierten Fleisch- und Wurstwaren und alkoholischen fermentierten Getränken ist allein schon aufgrund des hohen Brennwertes/der hohen Kaloriedichte nicht davon auszugehen, dass ein positiver Einfluss besteht. Spätestens beim Anblick eines Bierbauchs wird schließlich leicht erkennbar, dass mit dem Fermentationsprodukt Bier eher Kilos zu gewinnen als zu verlieren sind.

Appetits das Hormon Glucagon-like Peptid 1 (GLP-1) ist. Es reduziert den Appetit und im Normalfall in der Folge auch die Aufnahme von Nahrung. Es kommt deshalb seit etwa zehn Jahren auch in Medikamenten für übergewichtige Typ-2-Diabetiker zum Einsatz.

Mikroben zügeln den Appetit

Für einzelne milchsäurefermentierende Bakterien wie beispielsweise *Lactobacillus helveticus* konnte nun gezeigt werden, dass diese Mikroben die Freisetzung des körpereigenen GLP-1 steigern und somit dazu beitragen, den Appetit zu reduzieren. Dies ist einer der Mechanismen, über den milchsäurevergärende Mikroben Einfluss auf das Körpergewicht nehmen. Wahrscheinlich ist das Ganze jedoch noch viel komplexer und mehrere Stoffwechselwege sind an dieser spezifischen Wirkung beteiligt. Allerdings kennen wir diese Zusammenhänge noch nicht.

Entzündungshemmer gegen Diabetes

Schon 1876 therapierte der Berliner Arzt Wilhelm Ebstein Diabetes-Patienten erfolgreich mit je 7 Gramm des entzündungshemmenden Medikaments Aspirin pro Tag. Allerdings muss man anmerken, dass diese Menge sicherlich schädliche Nebenwirkungen wie Blutungen hatte.

Exkurs – Gewicht & Stoffwechsel

Um den Zusammenhang von Gewicht und Stoffwechsel zu verdeutlichen, haben wir hier einige interessante Fakten zusammengestellt.

DARMMIKROBIOM

In Studien konnte gezeigt werden, dass übergewichtige Menschen meist nur eine geringe Vielfalt in der Zusammensetzung ihres Darmmikrobioms aufweisen. Manche Forscher gehen zudem davon aus, dass ungünstige Bakterienstämme im Darmmikrobiom für Übergewicht verantwortlich sind. Dies ist jedoch noch nicht ausreichend belegt.

ENTZÜNDUNGSPARAMETER

Wir wissen, dass bei Menschen mit viel Fettgewebe die Entzündungsparameter im Blut erhöht sind. Das hat zur Folge, dass der Blutzuckerstoffwechsel gestört wird und sich Diabetes entwickeln kann. Es gibt immer wieder Forschungsansätze, die über eine Beeinflussung der Entzündungsreaktionen im Körper versuchen, Diabetes zu therapieren. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass bei zahlreichen fermentierten Lebensmitteln anti-entzündliche Wirkungen nachgewiesen sind.

In kleineren Untersuchungen konnte bereits gezeigt werden, dass zum Beispiel der Verzehr von Kimchi den körpereigenen Insulinstoffwechsel günstig beeinflusst: Das Insulin wirkt besser und senkt so den Blutzucker.

LDL-CHOLESTERIN

Des Weiteren wird diskutiert, ob die von Mikroben gebildeten kurzkettigen Fettsäuren (siehe Seite 26) einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinwert haben. Auch die Zellwandbestandteile der Mikroben, die sogenannten β -Glukane, sollen dabei eine Rolle spielen und das nicht so günstige LDL-Cholesterin senken. Erste Hinweise darauf gibt es. Mit Blick auf die positiven Auswirkungen für den Stoffwechsel ist auch erwähnenswert, dass milchsäurefermentierte Lebensmittel das Risiko, nach dem Sport Muskelkater zu entwickeln, reduzieren. All diese Puzzlesteine sind zusätzliche Hinweise auf den Einfluss fermentierter Lebensmittel auf den Stoffwechsel und damit auf das Körpergewicht.



PELLKARTOFFELN MIT ZWEIERLEI QUARK

So einfach und doch so gut. Hier werden zwei fermentierte Lebensmittel, Quark und Joghurt, miteinander kombiniert, um die Vielfalt der Mikroben zu vergrößern.

Für 1 Portion • 30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 50 kcal, 54 g E, 6 g F, 51 g KH

300 g festkochende Kartoffeln (möglichst gleich groß) • 350 g Magerquark • 2 EL Vollmilch-Joghurt • Salz • Pfeffer • 1 TL Leinöl • 1 Msp. gemahlener Kümmel • ½ Schalotte

1. Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser in 20–25 Min. garen.
2. Währenddessen Magerquark und Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Quarkmasse halbieren.

Eine Hälfte mit Leinöl, die andere Hälfte mit Kümmel verrühren.

3. Die fertigen Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und schälen.
4. Die Schalotte sehr fein würfeln und auf den Kümmelquark streuen. Die Kartoffeln mit den beiden Quark-Dips servieren.



PILZOMELETT MIT SAUERKRAUT

Am besten verwenden Sie selbst gemachtes Sauerkraut oder achten beim Kauf darauf, dass das Kraut nicht pasteurisiert wurde, nur so bekommen Sie alle guten Inhaltsstoffe.

Für 1 Portion • 25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 450 kcal, 33 g E, 27 g F, 11 g KH

200 g Kräuterseitlinge • 1 kleine Schalotte •
1 EL Sonnenblumenöl • Salz • Pfeffer • 1 Msp.
getrockneter Thymian • 3 Eier (M) • 150 ml Ge-
müsebrühe • 200 g frisches Sauerkraut

1. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und in Ringe schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin goldbraun braten. Die Schalotte

zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

3. Die Eier aufschlagen, verquirlen und über die Pilze gießen. Bei schwacher Hitze zugedeckt stocken lassen. Das Omelett aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

4. Die Brühe in die warme Pfanne gießen und die Pfanne vom Herd nehmen. Das Sauerkraut in der Brühe leicht erwärmen, dann abtropfen lassen und auf dem Omelett verteilen.

KÄSEFRIKADELLEN MIT HAERFLOCKEN

Fetakäse erhält durch die Fermentation den typischen leicht säuerlichen Geschmack, der dieses Rezept zum Schlager macht. Auch Fleischliebhaber werden begeistert sein.

Für 4 Portionen

1 Std. Zubereitung • 20 Min. Quellen

Pro Portion ca. 440 kcal, 16 E,

26 g F, 32 g KH

400 ml Gemüsebrühe
200 g zarte Haferflocken
1 EL Flohsamenschalen
200 g rote Paprika
1 Knoblauchzehe
200 g Schafskäse (Feta)
Salz
Pfeffer
40 g Butter
2 EL Öl

1. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, die Haferflocken einstreuen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Min. quellen lassen. Anschließend die Flohsamenschalen unterrühren.
2. Paprika halbieren, von Kerngehäusen und weißen Trennwänden befreien, waschen und sehr klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch und Paprika zur Haferflockenmasse geben.
3. Feta in kleine Würfel schneiden und vorsichtig unter die Masse heben. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit feuchten Händen 12 gleichmäßige flache Frikadellen daraus formen.
4. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils 4 Min. braten.



Tipp

Dazu passt eine Joghurtsoße oder auch Möhrenrohkost mit Essig-Öl-Marinade.



Vergorene Köstlichkeiten ...

... verwöhnen Körper, Geist und Seele!



»Hermann« und »Siegfried«

»Hermann« und »Siegfried« sind zwei einfache Sauerteige.

»Hermann« ist die süßere Variante, »Siegfried« passt perfekt zu herzhaften Backwaren. Beide Teige können Sie selbst ansetzen, denn Mehl enthält viele Milchsäurebakterien und Hefen, die eine Fermentation ohne gekauften Starter ermöglichen. Wichtig ist, sich exakt an die Vorgaben im Rezept zu halten.



Zutaten für »Hermann«: 150 g Weizenmehl •
225 g Wiener Streuzucker (oder Haushalts-
zucker) • 1 Päckchen Trockenhefe •
285 ml warme Milch • 60 ml lauwarmes Wasser

Zutaten für »Siegfried«: 125 g Mehl •
1 EL Zucker • ½ Päckchen Trockenhefe •
150 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung: Die Zutaten mit einem Rührlöffel aus Kunststoff vermengen, bis ein glatter dickflüssiger Teig entstanden ist. Dann in ein Drahtbügelglas mit 1,5 l Inhalt geben und das Glas verschließen. Dabei den Gummi am Deckel weglassen, damit die Gase entweichen können. Anschließend geht es an die Pflege der beiden Teige (siehe Tabelle).



	»HERMANN«	»SIEGFRIED«
Starter	Den Teig 48 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen, ab und zu umrühren.	Den Teig 24 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen, umrühren. Dann weitere 24 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
Tag 1	im Kühlschrank ruhen lassen	im Kühlschrank ruhen lassen
Tag 2-4	tägl. 1 x umrühren	tägl. 1 x umrühren
Tag 5	Füttern: 100 g Weizenmehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch dazugeben und gut verrühren.	Füttern: 100 g Mehl, 2 EL Zucker und 150 ml Wasser dazugeben und gut verrühren.
Tag 6-9	tägl. 1 x umrühren	tägl. 1 x umrühren
Tag 10	Füttern: 100 g Weizenmehl, 150 g Zucker, 150 ml Milch dazugeben und gut verrühren. Den Teig anschließend in 4 Teile teilen: 1 Portion verbacken, 2 Portionen verschenken. 1 Portion weiter pflegen. Wieder starten an Tag 1.	Füttern: 100 g Mehl, 2 EL Zucker, 150 ml Wasser dazugeben und gut verrühren. Den Teig anschließend in 3 Teile teilen: 1 Portion verbacken, 1 Portion verschenken, 1 Portion weiter pflegen. Wieder starten an Tag 1.

Rezept für »Siegfried«-Brot

Zutaten: 1 Portion »Siegfried«-Teig (ca. 200 g) • 500 g Dinkelvollkornmehl (oder Roggenvollkornmehl) • 1 TL Salz • 1 TL Zucker • ca. 300 ml lauwarmes Wasser • 1 Päckchen Trockenhefe

Zubereitung: Alle Zutaten verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen (ca. 1 Std.). Erneut gut durchkneten und nochmals 20 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 250° auf einem bemehlten Blech oder in einem Brotbacktopf ca. 5 Minuten backen. Dann mit einem Messer einritzen und die Hitze auf 180° reduzieren. Das Brot in 30 Min. fertig backen.

Ein Rezept für ein schnelles Sauerteigbrot ohne lange Teigführung finden Sie auf Seite 79.



Vergorene Köstlichkeiten ...

... verwöhnen Körper, Geist und Seele!



JUNG, GESUND UND SCHLANK EIN LEBEN LANG

Anti-Aging leicht gemacht

Regelmäßig fermentierte Lebensmittel genießen,
und Alterungsprozesse im gesamten Körper
in den Slow-Motion-Modus versetzen.

Lebensstil statt Diät

Was passiert bei der Fermentation? Warum ist das
so gesund? Wie kann ich Lebensmittel selbst fermentieren?
Wissenschaftlich fundierte Antworten und praxisnahe
Tipps zur neuen Fermento-Lebensweise.

Bekömmlich und köstlich

45 Rezepte mit leckeren Fermento-Lebensmitteln
vom Frühstück bis zum Abendessen.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8965-3



€ 18,99 [D]

www.gu.de