

die Nudelnester verteilen und mit Pinienkernen bestreuen.
Bei 200° Grad ca. 15 Min. überbacken.

Pro Portion: 614 Kcal, 31 g EW, 25 g F, 58 g KH, 16 g BS

Gleich drei darmgesunde Zutaten: Probiotische Buttermilch, ballaststoffhaltige Gerste und Beeren, deren Polyphenole entzündungshemmende Bakterien fördern.

KALTE BUTTERMILCH-GERSTENSUPPE MIT BEEREN

[3 Portionen]

500 ml Buttermilch, 100 g Gerstengraupen, 300 g Beeren frisch oder tiefgekühlt, etwas Zucker nach Bedarf

Graupen mit reichlich Wasser weichkochen (ca. 30 Min). Abgießen und noch warm mit der Buttermilch mischen und kaltstellen. Mit Beeren dekorieren und Zucker nach Bedarf darüberstreuen.

pro Portion: 235 Kcal, 10 g Eiweiß, 2 g Fett, 41 g KH, 3,5 g BS

BANANEN-NUSS-MUFFINS MIT SCHOKOLADE

[12 Muffins]

Trockene Zutaten: 150 g Dinkelvollkornmehl, 90 g feine Haferflocken, 2 EL Flohsamenschalen (10 g), 1 EL brauner Zucker (optional), 2 TL Backpulver
Nasse Zutaten: 1 Ei, 3 EL Rapsöl, 150 ml Buttermilch, 2–3 reife Bananen zerdrückt,

50 g Walnüsse grob gehackt, 50 g Zartbitterschokolade grob gehackt

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel die nassen Zutaten verrühren. Die Mehlmischung unter die Ei-Milchmischung rühren. Schokolade und Nüsse unterheben. Muffinblech mit Förmchen auslegen, Masse hineinfüllen und bei 180 °C ca. 22 bis 25 Min. im Backofen backen und abkühlen lassen.

Pro Muffin: 210 Kcal, 5 g EW, 10 g F, 23 g KH, 4,5 g BS



Vollkornmehl mit Leinsamen und Nüssen angereichert, so entsteht ein guter Ballaststoffmix.

KNÄCKEBROT SELBSTGEMACHT

[Für ein Backblech]

120 g Dinkelvollkornmehl, 120 g Haferflocken, 200 g Nüsse/ Kerne-Mischung z.B. Sonnenblumen, Kürbis, Sesam, 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl, 450 ml Wasser, nach Wunsch: 70 g geriebener Emmentaler

Alle Zutaten bis auf den Käse mischen und mit dem Wasser und Öl verrühren. Ca. 10 Min. quellen lassen. Inzwischen den Backofen auf Umluft vorheizen bei 160 °C. Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf das Backpapier streichen und ca. 10 Min. backen. Herausnehmen und mit dem Messer in Streifen schneiden, dann weitere 20 Min. backen. Nun den Käse darüber streuen und weitere 30 Min. backen. Das Knäckebrot muss richtig knusprig und trocken sein, damit es auch einige Zeit haltbar ist. Auskühlen lassen und luftdicht verschließen.

Bei 8 Portionen p. Port.: 314 Kcal, 13 g EW, 18 g F, 23 g KH, 5 g BS



LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Str. 5/V, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

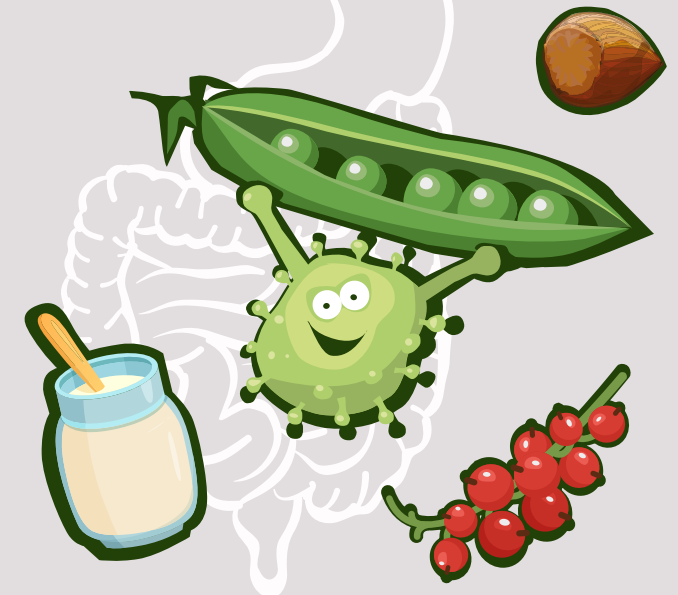


VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Ernährung

DARM GUT – ALLES GUT

REZEPTE ZUR DARMGESUNDHEIT



3. Auflage: September 2022. Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Gestaltung: www.wormundlinie.de

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

REZEPTE FÜR EINE DARMGESUNDE ERNÄHRUNG

Wohlbefinden und Darmgesundheit sind eng miteinander verknüpft. Egal ob Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder sonstige Beschwerden – neben Stress, mangelnder Bewegung und Medikamenten beeinflusst die Ernährung unsere Darmbakterien und damit auch die Darmgesundheit am meisten. Für einen gesunden Darm spielen Ballaststoffe, Sauermilchprodukte und fermentiertes Gemüse dabei eine zentrale Rolle.

Wir haben einige Rezepte aus unseren Lehrküchen zusammengestellt. Sie können auch gerne an einem unserer Kochkurse teilnehmen. Informationen bekommen Sie in unseren Beratungsstellen oder unter www.verbraucherservice-bayern.de

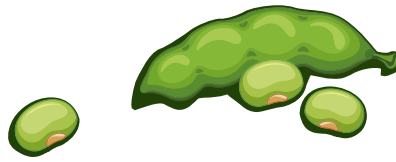
FERMENTIERTER ROTKOHLE

[4 Gläser à 500 g]

4 Schraubdeckelgläser, 1 mittelgroßer Rotkohl (ca. 1 kg), 2–3 TL Salz (15–20 g), 1 kleine Zwiebel, 1 kleiner Apfel, Pfefferkörner, 8 Wacholderbeeren

Die äußeren Rotkohlblätter entfernen, den Kopf vierteln und fein hobeln. Zwiebel und Apfel schälen und kleinschneiden. Das Salz zum Kraut geben, gut durchkneten und den Saft abgießen (auffangen!). Das Kraut mit den restlichen Zutaten gut vermengen und mit 5 cm Abstand bis zum oberen Rand in die Schraubgläser füllen. Die Gläser mit Rotkohlsaft und ggf. Wasser auffüllen, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist. Das Kraut z.B. mit einem kleinen Teller beschweren und die Deckel auf die Gläser legen. Nicht zudrehen!

Bei Raumtemperatur etwa 1 Woche gären lassen, dann die Gläser verschließen und kühl bis zum Verzehr lagern.



Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Bohnen enthalten viele Ballaststoffe und sind ein Leckerbissen für die Darmbakterien. Empfohlen werden 30g Ballaststoffe pro Tag. Längere Einweichzeiten und kleinere Sorten machen Hülsenfrüchte leichter verdaulich.

MANDEL-ERBSENSUPPE

[4–6 Portionen]

1 Zwiebel gewürfelt, 1–2 EL Olivenöl, 600 g Tiefkühl-Erbsen, 100 g rote Linsen, 1 L Gemüsebrühe, 100 g Mandeln gemahlen, Paprika, Salz, Pfeffer, Kräuter, Schmand

Zwiebeln in Öl anrösten. Erbsen, Linsen und Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 Min. kochen. Einen Schöpflöffel voll Gemüse herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Zutaten zum Gemüse geben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Alles fein mixen und abschmecken, beiseite gestelltes Gemüse dazugeben. Bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen. Mit Kräutern verfeinern und Schmand nach Belieben hinzufügen.

Tipp: Die Suppe ist sehr sättigend. Als Vorspeise reicht sie mindestens für 6 Portionen. Wer es weniger gehaltvoll mag, reduziert die Menge an Mandeln.

Pro Portion /4 Portionen: 475 Kcal, 22 g EW, 25 g F, 34 g KH, 14 g BS

GEBACKENE BOHNEN MIT SCHAFSKÄSE

[4 Portionen]

1 große Dose weiße Bohnen, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 große Dose Tomaten, 400 g Schafskäse, Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Öl anschwitzen. Tomaten dazugeben und aufkochen. Tomatensauce mit den Kräutern und Gewürzen kräftig abschmecken. Bohnen abgießen, abspülen und mit der Tomatensoße in eine Auflaufform geben. Mit dem Schafskäse belegen und ca. 20 Min. bei 200° Grad backen.

Pro Portion: 459 Kcal, 26 EW, 29 g F, 21 g KH, 4,5 g BS



Gekochte und wieder erhaltete Kartoffeln, Nudeln oder Reis enthalten viel resistente Stärke, die unseren Darmbakterien schmeckt.

BRATKARTOFFELSALAT

[4 Portionen]

1 kg Kartoffeln festkochend, Salz, Pfeffer, Bratkartoffelgewürz, 1 Zwiebel fein gewürfelt, 3 EL Rapsöl, 100 ml kräftige Gemüsebrühe, 3 EL Essig

Die Kartoffeln in der Schale bissfest kochen und auskühlen lassen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Nun Bratkartoffeln zubereiten: In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben knusprig braten, Zwiebelwürfel mitbraten und nach Geschmack würzen. Etwas auskühlen lassen und in eine Schüssel umfüllen. Für das Dressing die Gemüsebrühe mit dem Essig mischen und über die Bratkartoffeln geben. Bei Bedarf noch 1 EL Rapsöl zufügen.

Pro Portion /4 Portionen: 230 Kcal, 6,5 g EW, 7 g F, 38 g KH, 6 g BS

Mit einer Portion können Sie die Hälfte der Empfehlung für Ballaststoffe pro Tag decken!

NUDELNESTER MIT BROKKOLI UND GORGONZOLA

[3 Portionen]

250 g Vollkornspaghetti, 500 g Brokkoli, 250 g Cocktailtomaten, 30 g Pinienkerne, 100 g Gorgonzola, 50 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler), 1 TL Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Nudeln mit reichlich Wasser bissfest kochen, abseien, Öl darüber verteilen. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und ca. 5 Min. in Wasser bissfest garen, abgießen. Cocktailtomaten waschen und eventuell halbieren. Aus den Nudeln Nester formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Brokkoli und Cocktailtomaten darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gorgonzola zerbröseln und mit dem geriebenen Käse vermischen. Über