



Fachwissen,  
Informationen und  
Alltagstipps.

# Darmgesunde Ernährung leicht gemacht

Mit 15 leckeren Rezepten  
und Wochenplan

CSS

# Inhalt

<b>Im Zentrum des Körpers</b>	<b>3</b>
Gesundheit beginnt in uns	3
<b>Anatomie</b>	<b>4</b>
Verdauung im Überblick	4
Die Darmgesundheit betrifft jeden	8
<b>Zielgruppe</b>	<b>8</b>
Massnahmen für einen gesunden Darm	10
<b>Ernährung &amp; Lebensstil</b>	<b>10</b>
Was dem Darm schadet	14
<b>Gut zu wissen</b>	<b>17</b>
Gesunde Alternativen	17
Fragen und Antworten	18
Hausmittel-Tipps	21
Der darmfreundliche Ernährungsplan	23
Einkaufsliste der Grundzutaten	26
Sauerkraut selber machen	27
<b>Rezepte</b>	<b>28</b>
Hirse-Bagels mit Tofu-Rührei	28
Porridge Grundrezept	29
Chia-Quark mit Feigen	30
Leinsamenbrot mit Haferkleie	31
Randen-Poke-Bowl	32
Rotkohl-Tortilla mit Birnen-Hummus	33
Marokkanische Linsensuppe	34
Kimchi Fried Rice	35
Apfel-Kichererbsen-Curry	36
Orientalischer Ofenspargel mit Bohnenpüree	37
Topinambur-Kurkuma-Suppe	38
Gemüse-Vollkornpizza	39
Linsen-Salat mit Sauerkraut	40
Tempeh-Satay mit Erdnussdipp	41
Dinkel-Pasta mit Brokkoli-Sauce	42

## Impressum

Herausgeberin: CSS Versicherung

Autorin: Lara Hüsler ([www.food4life.ch](http://www.food4life.ch))

# Gesundheit beginnt in uns

**«Der Tod sitzt im Darm!» Dieser Satz, welcher von dem griechischen Arzt Hippokrates stammt, ist noch immer landläufig bekannt. Aber stimmt er denn? Seit vielen Jahren forschen Experten auf dem Gebiet der Darmgesundheit und zwischenzeitlich kann man sagen: Im Darm sitzt auch, oder gerade dort, das Leben.**

Der Darm ist eines der Wunderwerke unseres Körpers, welches stetig im Austausch mit anderen Organen steht. Nebst den wichtigen Abwehrmechanismen, welche einen Grossteil unseres Immunsystems bilden, ist der Darm auch der Ort, an welchem Entzündungen und Infektionen sowie (chronische) Krankheiten vorgebeugt und gehemmt werden können.

Unser Bauchgefühl ist eine verlässliche Unterstützung, wenn es darum geht, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Eine direkte Verbindung vom Darm zum Gehirn ermöglicht eine sekunden-schnelle Kommunikation der beiden Organe und hat so Einfluss auf unsere Gefühlslage, unser psychisches Wohlbefinden und unser Verhalten.

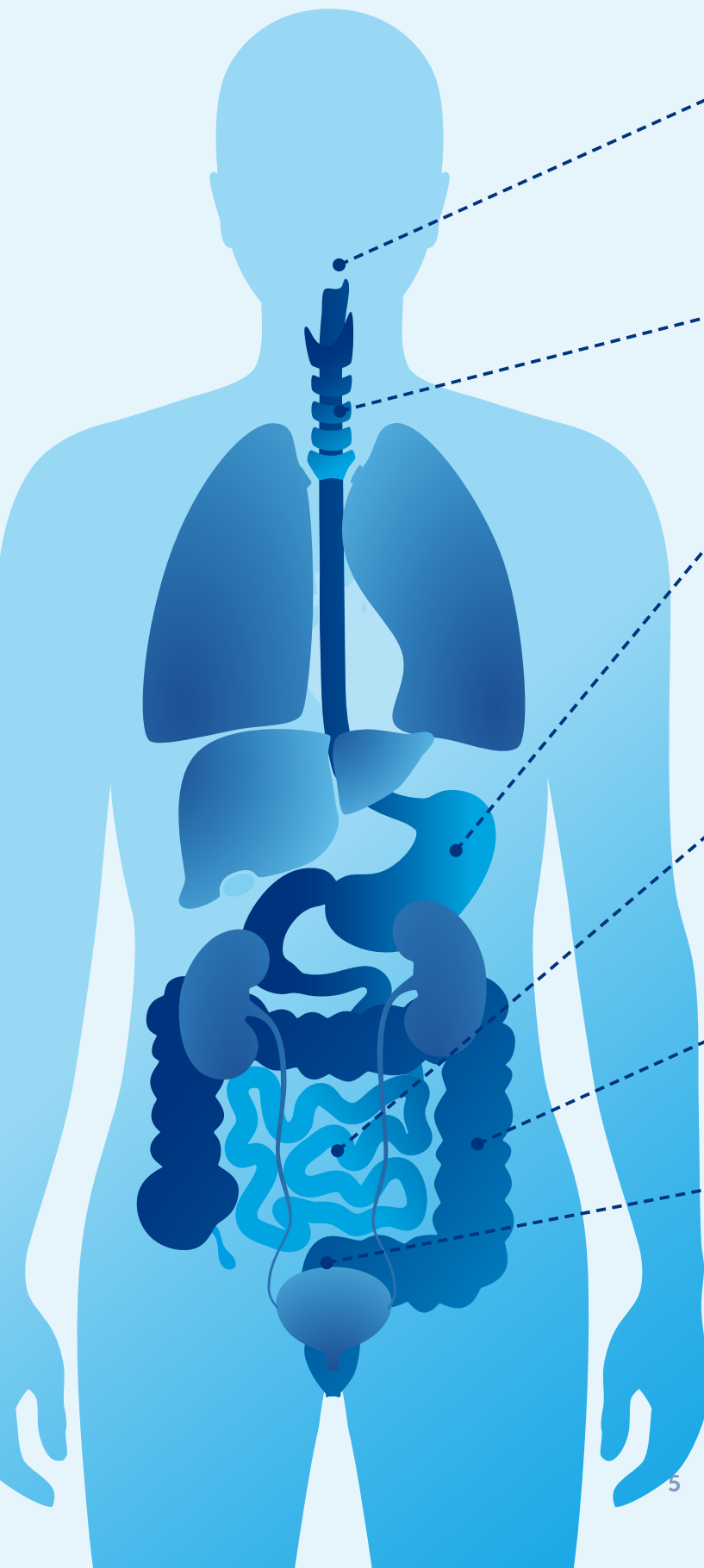
Wie komplex unser Darm aufgebaut ist, wie Sie von den neusten Forschungen profitieren können und welche Ernährung den Darmmitbewohnern gut tut – all das klären wir in diesem E-Buch «Darmgesunde Ernährung leicht gemacht».

# Verdauung im Überblick

**Ein bekanntes Sprichwort besagt: «Du bist, was du isst.» Das setzt voraus, dass alles, was in den Mund gesteckt wird, problemlos im Darm aufgenommen und verwertet werden kann. Doch stimmt das überhaupt?**

Wissenschaft und Forschung sind heute mehrheitlich der Meinung, dass es dafür eine treffendere Erkenntnis gibt, nämlich: «Du bist, was du verdaust.» Die Aufnahme aller Nähr- und Vitalstoffe sowie die Elimination allfälliger Giftstoffe werden durch ausgeklügelte Systeme und Stationen des Verdauungstraktes geregelt. Welchen Weg der Nahrungsbrei geht und an welchen Stationen er vorbeikommt, zeigt diese Grafik.

## Stationen der Verdauung



### Mund

- Nahrungsaufnahme
- Mechanische Zerkleinerung (Zähne)
- Chemische Zerkleinerung (Enzyme)

### Speiseröhre

- Transport des Nahrungsbreis

### Magen

- Reservoir des Nahrungsbreis
- Durchmischung und Desinfektion des Nahrungsbreis
- Spaltung der Eiweisse
- Portionierte Weitergabe an den Darm

### Dünndarm

- Chemische Verdauung (Enzyme)
- Nährstoffaufnahme ins Blut
- Aufnahme von Wasser

### Dickdarm

- Eindickung des Stuhls durch Wasseraufnahme

### Mastdarm (Enddarm)

- Stuhlgang, Entleerung

### Mitbewohner des Darms

Als Mikrobiom versteht man die Gesamtheit aller Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze etc.), welche sich auf der Haut und den Schleimhäuten des Körpers befinden. Die meisten davon sitzen in unserem Verdauungstrakt. Sie sind eingebettet in der Darmschleimhaut, welche die Lebensgrundlage der Bakterien darstellt. Das darmspezifische Mikrobiom wird auch intestinales Mikrobiom oder Darmflora genannt.

«Die Darmflora – bestehend aus Billionen von Bakterien – beeinflusst unseren Gesundheitszustand grundlegend. Denn ca. 100 Billionen Darmbakterien trainieren unser Immunsystem und schützen vor unerwünschten Keimen, helfen bei der Bildung von Vitaminen und neutralisieren Gifte. Immerhin 80% unseres gesamten Immunsystems befinden sich im Darm», weiss Dr. Sarah Schwitalla.

### Wie Hirn und Darm verbunden sind

Unser vegetatives Nervensystem besteht neben dem Sympathikus und dem Parasympathikus aus einem weiteren, autonomen Nervensystem. Dem enterischen Nervensystem, kurz ENS genannt.

Das ENS ist ein Nervengeflecht, welches sich über den gesamten Verdauungstrakt (von der Speiseröhre bis zum Mastdarm) erstreckt und dem Hirn sehr ähnlich ist. Da es zum Teil sogar identisch aufgebaut ist, wird es auch Darmhirn oder Bauchhirn genannt. Zum merken: Das ENS

reguliert auf diverse Weise den Verdauungsvorgang. Es regt zum Beispiel die Darmmuskulatur an, um den Nahrungsbrei fortzubewegen, fördert die Nährstoffaufnahme und sorgt unter anderem für den Einstrom von Verdauungssäften. Der Vagusnerv, der den Darm mit unserem Hirn verbindet, ermöglicht dem Bauchhirn eine blitzschnelle Übermittlung von Signalen an das Kopfhirn. So leitet das Nervensystem im Bauchraum wichtige Informationen wie etwa den Nährstoffgehalt des Verdauungsbreis, die Temperatur oder ein Druckgefühl ans Gehirn.

Obwohl ein Grossteil aller Informationen vom Darm zum Hirn fliesst und nicht umgekehrt, schickt auch das Gehirn wichtige Reize zum Darm. So wirken sich positiv wie negativ behaftete Reize, welche unser Gehirn wahrnimmt, rasant auf den Darm aus. Dauerstress, Angst oder Streit fährt die Verdauungsleistung massiv herunter. Symptome wie akuter Durchfall, Verstopfung oder Krämpfe lassen nicht lange auf sich warten. Es wird also hin und her kommuniziert, und das eine Hirn kann nicht ohne das andere. Um die Verdauung seitens Kopf-Hirn aktiv zu unterstützen, empfiehlt es sich, sowohl vor als auch während dem Essen eine ruhige, entspannte Atmosphäre zu schaffen, sich genügend Zeit für den Kauvorgang zu nehmen und auf einen gesunden Ausgleich zwischen An- und Entspannung zu achten.

### Ende gut, alles gut

Das letzte Stadium des Verdauungsvorganges ist die Stuhlentleerung. Ein regelmässiger sowie beschwerdefreier Stuhlgang ist ein Indiz dafür, dass es den Darmmikroben gut geht. Tägliche Schwankungen, etwa durch das Essverhalten oder Reisen, sind dabei völlig normal.



### Zum Merken:

3-mal täglich bis zu 3-mal pro Woche gilt als normale Stuhlfrequenz.

Die Darmentleerung sollte ohne oder mit minimalstem Druck erfolgen.

Ein weicher und kompakter Stuhlgang gilt anhand der Bristol Stuhlformen-Skala als «Idealstuhl».

Eine hockende Sitzhaltung auf der Toilette entspannt die Beckenbodenmuskulatur und erleichtert die Entleerung.

Pupsen ist ein Zeichen dafür, dass die Darmflora das richtige Essen bekommt.

# Die Darmgesundheit betrifft jeden

**Der Darm und die Darmgesundheit sind aktuell in aller Munde. Noch bis vor einigen Jahren wurde unser grösstes Organ, welches die Fläche eines ganzen Tennisplatzes aufweist, massiv unterschätzt.**

Inzwischen scheint die Darmgesundheit zu einem regelrechten Trend-Thema geworden zu sein. Und das ist gut so, denn der Darm ist unser wichtigster Antreiber, wehrt Krankheitserreger ab, produziert Hormone und Vitamine und trägt dazu bei, dass wir uns wohl fühlen in unserer Haut. Auf die Frage, wer besonders von einem darmfreundlichen Lebensstil profitiert, gibt es eine einfache Antwort, welche lautet: Jede einzelne Person!

## In allen Lebensphasen

Durch den Ernährungs- sowie Lebensstil, lässt sich die Darmflora positiv beeinflussen. Schon in der Schwangerschaft wird die Darmflora des ungeborenen Kindes beeinflusst. So sorgen die richtigen Bakterien im Darm der Mutter dafür, dass die Vaginalflora im richtigen Milieu bleibt und auf natürliche Weise krankmachende Pilze und Keime reduziert werden. Bei einer natürlichen Geburt des Babys via Geburtskanal, kommt das Kind ausgiebig mit der Vaginalflora der Mutter in Kontakt, was die Besiedelung des Neugeborenen mit guten Bakterien fördert.

Im Kindesalter unterstützt eine darmfreundliche Ernährung, welche nicht zu viel Zucker enthalten

## «Der Darm ist das coolste Organ in unserem Körper!»

Dr. Sarah Schwitalla im Podcast der CSS «Hallo Gesundheit»

sollte, ein gesundes Wachstum. Durch gut ausgebildete Darmbakterien, verbessert sich die Nährstoffaufnahme aus dem Darm. Somit gelangen viele notwendige Bausteine in den Organismus, wodurch junge Menschen bestens für die Wachstumsphase gewappnet sind.



[css.ch/podcast](https://css.ch/podcast)

→ Hier finden Sie den direkten Link zur Podcast-Folge.

Das Wunderwerk Darm ist ein sehr ausgeklügeltes System und lässt nicht einfach alles unkontrolliert in unseren Körper rein. Die Darmschleimhaut mitsamt Darmflora schützt uns in Form einer Barriere vor schädlichen Stoffen. Gerade Allergiesymptome wie z.B. Ausschlag, Juckreiz, Schwellung oder Asthma weisen darauf hin, dass die Darmbarriere eventuell mangelhaft intakt ist. Allergene können die Darmwände passieren und genannte Symptome hervorrufen. Kurzfristig und in akuten Fällen lassen sich Allergien medikamentös behandeln. Um langfristige Erfolge zu erzielen, ist es ratsam, sich dem Aufbau der Darmschleimhäute und deren winzigen Bewohnern zu widmen.

### **Arbeitsstress fordert den Darm**

Was sich der eine oder die andere sicherlich zu Herzen nehmen kann (ob Allergiker oder nicht), ist den Stresspegel bei der Arbeit zu reduzieren. Dauerhafter Stress ist genau so schädlich für unsere Darmflora wie der Konsum von Zigaretten oder der Genuss von Alkohol. Reduzieren sich die guten Darmbakterien aufgrund von Dauerstress, werden weniger der gesundheitsfördernden kurzkettigen Fettsäuren (z.B. Butyrat) gebildet, welche der Darmschleimhaut Energie liefern. Die Schleimhaut kommt dadurch in einen «Hungerrast» und wird löchrig (Leaky-Gut). Schädliche Stoffe haben nun freie Bahn, ungefiltert in den Körper zu gelangen und diverse Systeme zu belagern.

Die Folgen sind verheerend: von Nervosität und schlechtem Schlaf, über Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Verstopfung, oder Blähungen, bis schlimmstenfalls zu einem Burnout. Hier gilt es, besonders auf eine darmfreundliche Ernährung, ein gutes Stressmanagement und eine durchdachte Work-Life-Balance zu achten. Auch die Darmbakterien mögen Entspannung.

### **Bewegung bringt den Darm in Schwung**

Moderate sportliche Betätigung macht Spass und ist sehr hilfreich, wenn es darum geht, sich von einem hektischen Arbeitstag zu verabschieden. Ein erfreulicher Nebeneffekt ist die stärkende Wirkung von Bewegung auf die Darmflora. Der

Wissenschaft zufolge gibt es nämlich Indizien, welche belegen, dass Sport die Anzahl und Vielfalt der guten Darmbakterien fördert.

Wer dabei gerne mal über seine Grenzen hinaus geht, sollte sich im Klaren sein: Bei exzessiven sportlichen Betätigungen werden im Körper Entzündungsprozesse gefördert. Dadurch wird insbesondere im Darm die essentielle Aminosäure Tryptophan vermehrt gebraucht. Einerseits ist Tryptophan als Serotonin-Vorstufe (Glückshormon) bekannt, andererseits benötigt der Körper die Aminosäure zum Aufbau neuer Muskelzellen. Daher sollten insbesondere sehr aktive Menschen auf eine genügend hohe Zufuhr von tryptophanhaltigen Lebensmitteln wie z.B. Mais, Walnüsse, Kürbiskerne oder Eier achten.

### **Vital im Alter**

Ein darmgesunder Ernährungs- und Lebensstil empfiehlt sich nicht nur für bereits erkrankte Menschen, sondern in erster Linie als vorbeugende Massnahme um den Organismus zu stärken und gesund zu altern

# Massnahmen für einen gesunden Darm

**Um die Darmflora wirklich zu sanieren, braucht es eine Ernährungsumstellung. Dabei sollten pflanzliche und ballaststoffreiche Lebensmittel den Vorrang haben. Denn sie bringen die Darmflora wieder ins Gleichgewicht.**

Die eine richtige Ernährung, welche zur Darmgesundheit führt, gibt es so nicht. Denn die Zusammensetzung sowie die Bedürfnisse der Darmflora sind bei jeder Person so individuell wie ein Fingerabdruck. Zudem sollten vor allem die persönliche Verträglichkeit in Bezug auf die Lebensmittelauswahl und die eigenen Vorlieben berücksichtigt werden. Zudem soll eine Ernährungsumstellung immer in kleinen Schritten erfolgen.

Dass unsere Darmbewohner kleine Wunderwerke sind, wissen wir mittlerweile. Eine weitere Eigenschaft, welche die Bakterien mit sich bringen, ist ihre grosse Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Dank diesen Eigenschaften lässt sich die Ernährung schrittweise anpassen, wodurch wir aktiv die Bildung der gesundheitsförderlichen Bakterien ankurbeln. Die Mikroben mögen es ganz schön vielfältig und vor allem in einer gewissen Konstanz. Wirft man die neu erlangten Ratschläge nach einigen Tagen wieder über den Haufen, geht auch der positive Effekt auf die Darmflora verloren. Die Ernährungsempfehlungen langsam in den Alltag einzubauen und so zu gestalten, dass sie ein Leben lang umgesetzt werden können, ist hier die bessere Devise.

## Ausgewogene Ernährung

Um seinem Darm langfristig etwas Gutes zu tun, sollte die Ernährung abwechslungsreich, ausgewogen und farbig wie ein Regenbogen gestaltet sein. Zudem mögen es die Darmbakterien möglichst naturbelassen. «Dank einfachen Massnahmen lässt sich die Darmgesundheit zu ca. 60% über die Ernährung steuern», erklärt Dr. Sarah Schwitalla.

**«Die Ernährung sollte farbig wie ein Regenbogen gestaltet werden.»**

Dr. Sarah Schwitalla im Podcast der CSS «Hallo Gesundheit»

## Die gesunde Hand

Bei einer darmgesunden Ernährung sollte man sich vor allem auf fünf Lebensmittelkategorien fokussieren, welche täglich in den Speiseplan integriert werden. Diese lassen sich an einer Hand abzählen, sind pflanzlicher Herkunft und weisen eine hohe Nährstoffdichte auf.

### Die gesunde Hand bedeutet:

Vollkorngetreide

Hülsenfrüchte

Obst (regional + saisonal)

Gemüse (regional + saisonal)

Nüsse, Kerne und Samen

Um diese Basis-Gruppen täglich in den Alltag zu integrieren, beginnt man am besten schrittweise damit. Wer beispielsweise bisher nicht viel Hülsenfrüchte gegessen hat, soll am Anfang versuchen, täglich oder zumindest jeden zweiten Tag, eine kleine Portion Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Hummus etc.) einzubauen. Wenn das Ziel erreicht ist, kann eine Lebensmittelgruppe nach der anderen optimiert werden.

### Her mit den Faserstoffen

Der Begriff «Nahrungsfasern» (Ballaststoffe) ist eine Gruppe von pflanzlichen Nahrungsbestandteilen, die vom menschlichen Körper nicht oder nur teilweise verwertet werden können. Faserstoffe aus der Nahrung bestehen aus unterschiedlich langen Polysacchariden und weisen diverse gesundheitsfördernde Wirkungen auf. Im Darm etwa verändern sie die Beschaffenheit des Stuhls sowie die Zusammensetzung der Darmbakterien.

### Nahrungsfaserreiche Lebensmittel

«Besonders reich an Nahrungsfasern sind Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn, Roggen, Dinkel. Auch Gemüse, Salate und Obst wie Kohl, Fenchel, Apfel und Beeren sind gute Lieferanten. Zudem gelten Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen wie auch Kerne, Nüsse und Samen als hervorragende Quellen», erklärt Ernährungswissenschaftlerin Eva Eifert.

### Tägliche Zufuhr ist notwendig

Erwachsene sollten täglich mindestens 30 Gramm Nahrungsfasern zuführen. Beachtet man dabei die Regel «gesunde Hand», ist dieses Ziel recht einfach zu erreichen. Da die Nahrungsfasern eine hohe Wasserbindungskapazität aufweisen, fördert genügend Flüssigkeit die Verträglichkeit und Verdauungstätigkeit. Daher gilt besonders: Viel trinken! Generell mag der Darm genügend frisches Wasser, ca. 2 Liter pro Tag dürfen es sein. Um Durchfall zu vermeiden, sollte die Aufnahme der Nahrungsfasern schrittweise erhöht werden.

### Lieblingsnahrung der Bakterien

Präbiotika sind Nahrungsfasern, welche unverdaut in den Dickdarm gelangen. Dort werden sie praktisch nur von den guten und gesundheitsförderlichen Darmbakterien gern gegessen. Durch den bakteriellen Abbau dieser Präbiotika entsteht ein säuerliches Milieu im Darm, was das Wachstum krankmachender Bakterien reduziert. Zugleich fördern sie die Artenvielfalt und die Aktivität unserer Darmmikroben, was sie stark macht. Das beste daran: Viele heimische Gemüse- und Obstsorten enthalten diese Präbiotika bereits.



## Vorteile von Nahrungsfasern

### **Zahngesundheit:**

Verstärkt die Kauaktivität und verbessert die Einspeichelung des Nahrungsbreis.

### **Blutzuckerspiegel:**

Kohlenhydrate werden langsamer in Form von Glukose freigesetzt.

### **Lange Sättigung:**

Durch das hohe Quellvermögen sättigen faserreiche Mahlzeiten länger.

### **Senkt den Cholesterinspiegel:**

Gallensäure wird vermehrt ausgeschieden. Zur Neubildung wird Cholesterin benötigt. Der Cholesterinspiegel sinkt.

### **Entgiftung:**

Nahrungsfasern binden Schwermetalle und unterstützen die Ausleitung von Schadstoffen.

### **Nahrung für die Darmschleimhaut:**

Nahrungsfasern werden durch Bakterien zu kurzkettigen Fettsäuren fermentiert und sorgen für eine gesunde Darmschleimhaut.

### **Beeinflussung der Stuhlkonsistenz:**

Unlösliche Nahrungsfasern beeinflussen die Stuhlkonsistenz und erhöhen die Stuhlmasse, z.B. gegen Verstopfung.

## **Probiotische Lebensmittel**

Im Unterschied zu präbiotischen Lebensmitteln enthalten Probiotika lebendige Mikroorganismen. Für uns und die Darmgesundheit spielen vor allem die Milchsäurebakterien Bifidobacterium und Lactobacillus eine wichtige Rolle. Damit solche Organismen auch ihre volle Wirkung entfalten können, müssen sie den Weg an der Magen- und Gallensäure vorbei überleben. Besonders naturbelassene Nahrungsmittel wie Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut oder fermentierte Getränke liefern aktive Milchsäure.

## **Hunger und Sättigung spüren**

Ein verlässliches Hunger-Sättigungs-Gefühl ist sehr wertvoll für das Wohlbefinden. Auch unser Mikrobiom schätzt es, wenn diese Signale richtig gedeutet werden und wir nur bei echtem Hunger essen. Zudem geht es dem Verdauungstrakt merklich besser, wenn wir uns nicht ständig überessen und Essenspausen zwischen den Hauptmahlzeiten von vier bis sechs Stunden einlegen. Intervall-Fasten kann sich ebenfalls positiv auf den Verdauungstrakt auswirken, da sich der Magen-Darm-Trakt währenddessen Erholen kann.



[css.ch/intervallfasten](https://css.ch/intervallfasten)

→ Hier finden Sie den Beitrag zum Nachlesen.

### Der Darm braucht Bewegung

Regelmässige moderate körperliche Bewegung hilft nicht nur Krankheiten und Übergewicht vorzubeugen, sondern stärkt auch unser Verdauungssystem. Rosalie Mutter ist Sportwissenschaftlerin und bestätigt: «Unser Verdauungsorgan, der Darm, ist ständig in Bewegung. In peristaltischen Wellen transportiert er den Nahrungsbrei durch den Darm. Wenn wir uns bewegen, regt das die Bewegungen im Darm zusätzlich an. Dazu braucht es kein intensives Training. Im Gegenteil: Ist die Belastung direkt nach dem Essen zu hoch, so braucht der Körper alle seine Ressourcen für die Bewegung. Intensives Training bringt also die Verdauung zum Erliegen.»

### Durch Entspannung in Schwung

Das psychische Wohlbefinden ist eng mit der Darmgesundheit verknüpft. Somit wirkt sich eine darmfreundliche Ernährung auch rückwirkend auf unsere Stimmung aus. Diverse Übungen und Methoden zur Entspannung unterstützen den inneren Ausgleich und sorgen für Gesundheit auf allen Ebenen.



## Gesunder Schlaf

Sich um seine Schlafqualität zu sorgen, ist eben so wichtig, wie auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Durch genügend Schlaf halten wir unseren Cortisol-Spiegel im Gleichgewicht, was für eine stabile Darmschleimhaut sorgt und die Mikroben im Darm stärkt.

## Vagusnerv stimulieren

Durch sogenanntes «Box-Breathing» lässt sich der Vagusnerv, welcher für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig ist, aktivieren. Die Übung ist einfach und sollte mehrmals wiederholt werden:

.....  
1. Einatmen (4 Sekunden)

.....  
2. Luft anhalten (4 Sekunden)

.....  
3. Ausatmen (4 Sekunden)

.....  
4. Luft anhalten (4 Sekunden)  
.....

## Flow-Yoga

Für alle Yoga-Fans empfiehlt sich eine sanfte, 10-minütige Yoga-Session um die Verdauungsorgane in Schwung zu bringen und gleichzeitig den Körper zu kräftigen.



css.ch/verdauung-yoga  
→ Hier geht's zum Video.

# Was dem Darm schadet

**Der westliche Lebensstil birgt einige Gefahren für unsere Darmgesundheit. Gerade das Überangebot an industriell gefertigten Lebensmitteln, schädlichen Umwelteinflüssen und eine fehlende Work-Life-Balance schlagen auf den Darm.**

Der konsequente Verzicht auf gewisse Lebensmittel oder Genussmittel ist nicht des Rätsels Lösung. Denn «verbotene Lebensmittel», welche wir als ungesund abstempeln, gibt es so nicht. Setzen wir uns ständig unter Druck, bestimmte Lebensmittel zu meiden, erzeugt das Stress und wirkt sich gegenteilig auf die Gesundheit aus. Es geht viel mehr darum, Bewusstsein und Verantwortung für die eigene Ernährung und den Lebensstil zu übernehmen.

**«Es gibt keine verbotenen Lebensmittel, die Balance ist entscheidend.»**

Dr. Sarah Schwitala im Podcast der CSS «Hallo Gesundheit».

## **Weg mit dem Zucker**

Fakt ist: Industriezucker und Weissmehlprodukte im Übermass schaden der Darmflora. Solche schnellverfügbare Kohlenhydrate sollten daher möglichst in geringem Masse konsumiert werden und können einfach durch hochwertigere Alternativen ersetzt werden.

## **Künstliches schädigt die Flora**

In vielen Fertiggerichten, Fast-Food, Tiefkühlprodukten oder Softdrinks stecken sie. Die Rede ist von unzähligen, künstlichen Zusatzstoffen, welche von Verdickungsmittel, über Geschmacksverstärker bis hin zu Emulgatoren reichen. Letztere beispielsweise reduzieren gemäss aktuellsten Studien die Artenvielfalt der Darmmikroben bei täglicher Zufuhr drastisch.

## **Zero-Produkte schaden dem Darm**

Noch bis vor einigen Jahren wurden sie hochgelobt. Zwischenzeitlich weiss man, dass künstliche Süsstoffe wie Aspartam (E951), Saccharin (E954) oder Sucralose (E955) sich nachteilig auf die Darmgesundheit auswirken. Im Wesentlichen kann der Verzehr von solchen Stoffen den Zucker- und Fettstoffwechsel nachhaltig beeinträchtigen. Ein gestörter Stoffwechsel und Tendenz zu Übergewicht sind die Folgen. Bereits ein bis zwei Getränke mit künstlichen Süsstoffen aus diesen Klassen sind zu viel, so die aktuelle Studienlage.

## **Tierische Lebensmittel reduzieren**

Das Fett aus tierischen Produkten sowie tierisches Eiweiss kann die Bakterien der Darmflora schädigen. Gerade für Fleisch und Wurstwaren, aber auch für Milchprodukte und Eier empfiehlt sich lieber ein mal mehr auf pflanzliche Alternativen zurückzugreifen, welche sich erst noch basisch auf den Körper auswirken.

### Genussmittel im Übermass

Bei Dauerstress, übermässigem Alkoholkonsum und Rauchen fühlen sich die Darmbakterien plötzlich nicht mehr so wohl. Sie bringen die Darmflora unweigerlich aus dem Gleichgewicht, wodurch Entzündungen im Darm und das Darmkrebsrisiko steigen.

### Medikamente und Antibiotika

Darmbakterien sind zwar widerstandsfähig und können sich mit etwas Zeit auch wieder regenerieren. Doch gerade beim Einsatz von Medikamenten ist Vorsicht geboten. Allen voran Antibiotika, welche nebst krankmachenden Keimen auch teilweise die guten Bakterien abtöten. Hier ist es enorm wichtig, sich an einen guten und vertrauenswürdigen Arzt oder Therapeuten zu wenden, welcher den zu behandelnden Auslöser (Bakterium) kennt und eine entsprechende Therapie verordnet. Durch einen sachgemässen Umgang mit solchen Mitteln kann einer Resistenzbildung vorgebeugt und unerwünschte Wirkungen reduziert werden.

## Richtiger Umgang mit Antibiotika



Bevor Sie sich einer Behandlung mit Antibiotikum unterziehen, sollten Sie folgende Fragen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Apotheker klären:

.....  
Warum brauche ich das Antibiotikum?  
.....

.....  
Was sind mögliche Nebenwirkungen?  
.....

.....  
Wie lange muss ich das Antibiotikum einnehmen?  
.....

.....  
Wie oft am Tag soll ich es nehmen?  
.....

.....  
Was mache ich, wenn ich das Medikament einmal vergessen habe?  
.....

.....  
Kann ich das Antibiotikum zusammen mit einer Mahlzeit einnehmen oder ist ein Abstand nötig?  
.....

.....  
Beeinflusst das Antibiotikum andere Medikamente, die ich einnehme?  
.....



## Natürliche Besiedelung beseitigen

Die bakterielle Erstbesiedelung des Darms eines Säuglings erfolgt unmittelbar nach der Geburt. Zu welchem Grad dies geschieht, ist unter anderem stark abhängig von der Entbindungsart. Bei Kaiserschnittgeburten, welche den natürlichen Geburtskanal umgehen, fällt die Besiedelung deutlich schwerer aus. Abgesehen von der Art, wie wir zur Welt kommen, kann ein Übermass an Hygiene im Alltag dazu führen, dass wir generell mit weniger Bakterien in Kontakt kommen, auch mit weniger der Guten.

## Zum Schönheitsideal dank Diät

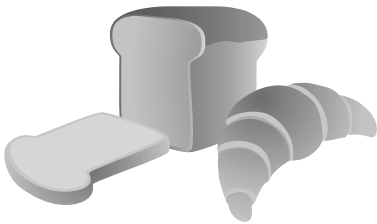
Vorneweg muss ganz klar differenziert werden, dass es darmspezifische Erkrankungen (chronisch oder autoimmun) gibt, welche eine bestimmte Ernährungsform erfordern. Dies gilt etwa für Patienten mit Zöliakie, Laktoseintolleranz oder Morbus Crohn. In solchen Fällen ist eine spezifische und angepasste Ernährung, welche durch Fachpersonal instruiert wird, sinnvoll, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Sprechen wir jedoch über Diäten, die durch ein Kaloriendefizit und insbesondere durch Verzicht auf Kohlenhydrate zur Gewichtsreduktion führen, ist Vorsicht geboten. Langfristiges und radikales Weglassen von komplexen Kohlenhydraten schädigt die Darmflora. Dasselbe gilt überdies auch für gesunde Fette aus Nüssen und Kernen sowie pflanzlichen Eiweisslieferanten wie Hülsenfrüchte. Das Weglassen hungert die guten Bakterien aus, welche nicht mehr richtig arbeiten, geschweige denn überleben können.

## Stuhldrang unterdrücken

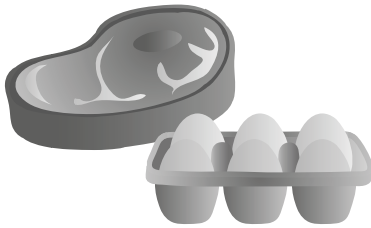
Stuhlgang ist etwas äusserst Natürliches und wird bedauerlicherweise oft unterdrückt. Gerade, wenn man sich nicht in den eigenen vier Wänden befindet. Wird der Stuhl zurückgehalten, kann es zu Völlegefühl und Blähungen führen, und weil der Stuhl länger im Darm verweilt, wird ihm weiter Wasser entzogen, was ihn härter macht und die Darmentleerung am Ende erschwert.

# Gesunde Alternativen

## Weissbrot + Auszugsprodukte



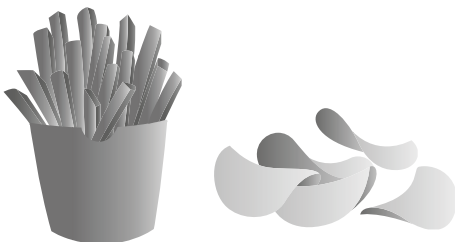
## Tierische Produkte



## Salz + künstliche Zusatzstoffe



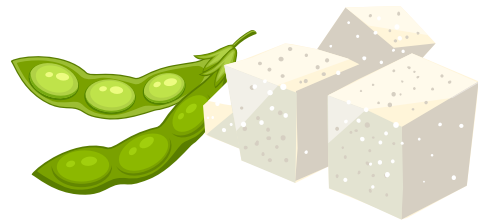
## Fastfood



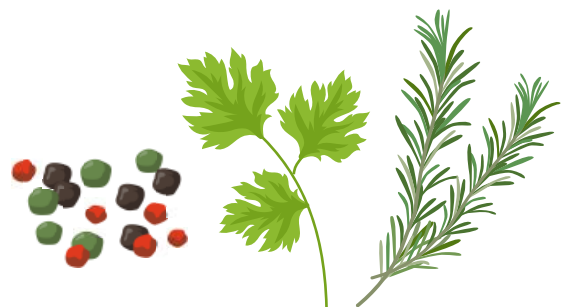
## Vollkornbrot + Getreide



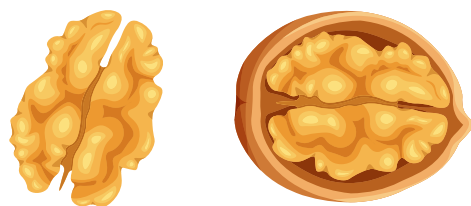
## Pflanzliche Produkte



## Frische Kräuter + Gewürze



## Nüsse, Kerne + Samen



# Fragen und Antworten

**Haben Sie sich auch schon gefragt, ob eine Darmsanierung für Sie sinnvoll wäre, oder wo sich das gesunde Bakterienfutter in unserer Nahrung versteckt? Darmberaterin und Rezept-Entwicklerin Lara Hüsler klärt auf.**

**Welche Effekte können bei einer Umstellung auf eine darmgesunde Ernährung auftreten?**

«Zu Beginn der Anpassung können Blähungen durch vermehrtes Nahrungsvolumen und die vielen Nahrungsfasern auftreten. Fällt die Flüssigkeitszufuhr etwas zu knapp aus, kann es zu kurzfristiger Verstopfung kommen. Wer es mit faserreicher Kost übertreibt, muss zudem mit Durchfall rechnen. Daher sollte eine Umstellung langsam und Schritt für Schritt erfolgen. Dabei sollte die persönliche Toleranzgrenze beachtet werden.»

**Was sind die langfristigen Vorteile?**

«Wie wir bereits wissen, ist der Darm an sehr vielen Abläufen im Körper und der gesamten Gesundheit des Organismus beteiligt. Geben wir also täglich acht auf einen darmgesunden Lebensstil, können wir massgeblich unsere Verdauung aktivieren, die Immunabwehr steigern, chronisch entzündlichen Erkrankungen vorbeugen sowie das Körpergewicht im gesunden Rahmen halten.»

**Wann spürt man etwas von einer darmgesunden Ernährung?**

«Dies ist sicherlich abhängig vom bisherigen Ernährungszustand und Lebensstil. Wenn die Lebensmittelauswahl anhand der «gesunden Hand» bisher eher spärlich ausfiel, werden sich rascher Veränderungen bemerkbar machen. Dies kann sich etwa durch ein erhöhtes Stuhlvolumen und vermehrte Stuhlfrequenz äussern. Des Weiteren kann durch eine verbesserte Nährstoffaufnahme langfristig Mängeln vorgebeugt werden. Der Körper kann wichtige Nährstoffe besser resorbieren, was ihn robuster gegenüber von Stress macht. Wir sind mental und körperlich leistungsfähiger.»

**Was sind Synbiotika?**

«Sind in einem Produkt (Lebensmittel oder Medikament) ein Probiotikum sowie ein Präbiotikum vorhanden, spricht man von einem Synbiotikum. Das gemeinsame Vorkommen ergibt eine Synergie. Synbiotische Nahrungsmittel sind etwa Kefir oder Sauerkraut.»

**Welche Inulin-Quellen gibt es?**

Inulin ist ein pflanzlicher Ballaststoff, der die Darmflora fördert. «Artischocken, Chicorée, Zwiebelgewächse, Wurzelgemüse, Topinambur, Spargeln, aber auch Hafer, Bananen, Weizenkleie und Roggenmehl enthalten viel Inulin.»

## «Gute Oligofruktose-Quellen sind z.B. Roggen, Knoblauch, Chicorée, Hafer, Zwiebeln und Bananen.»

Lara Hüsler, Darmberaterin und Rezept-Entwicklerin

### Ist eine darmgesunde Ernährung teurer und umständlicher?

«Es ist ein weit verbreitetes Vorurteil, dass eine (darm)gesunde Ernährung kostspieliger ist. Doch das geeignete Essen ist nicht zwangsläufig teurer oder schwerer zu bekommen. Mittlerweile findet man nebst regionalen Wochenmärkten in jedem Supermarkt um die Ecke die empfohlenen Nahrungsbausteine. Gerade was der lokale Anbau an frischem Gemüse, Salaten und Obst zu bieten hat, sind günstige und nährstoffreiche Quellen, optimalerweise in Bio-Qualität. Auch Grundnahrungsmittel wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln gehören zum Repertoire und sind preiswert erhältlich. Kosten spart man sich beispielsweise bei teuren Fleisch- und Wurstwaren oder Käse, da diese Lebensmittel bei einer darmgesunden Ernährung eher zurückhaltend konsumiert werden.»

### Sind Stuhlanalysen sinnvoll?

Bei einer gesunden Person, welche an keinerlei Beschwerden leidet, kann eine Stuhlanalyse (funktionelle Stuhldiagnostik) teils irreführend oder aber nicht angezeigt sein. Sobald hingegen Beschwerden wie Hautprobleme, Migräne, entzündliche Erkrankungen oder Allergien auftauchen, kann eine Stuhluntersuchung durch ein Labor die Grundlage für eine weiterführende Therapie sein. Zudem kann eine Stuhlanalyse zur Früherkennung von Darmkrebs genutzt werden und wird von der Krebsliga Schweiz für Frauen und Männer ab 50 Jahren empfohlen. Man spricht von dem «FIT» Test, was bedeutet «fäkaler immunochemischer Test». Dieser sucht nach Blut im Stuhl. Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen.»

### Was ist ein «Leaky-Gut»?

«Wenn die Schleimhaut des Darms mitsamt ihren Mikroben intakt ist, sind die Zell-Verbindungen eng miteinander verknüpft und bilden eine schützende Barriere gegen Schadstoffe und unerwünschte Erreger. Öffnen sich diese schützenden Verbindungen jedoch, etwa durch Stress, Antibiotika, oder eine ungesunde Ernährung, wird der Darm löchrig. Es entsteht ein «Leaky Gut», wodurch das darmeigene Immunsystem mit Allergien und Entzündungen reagiert.»

### Was versteht man unter Vollkorn?

---

«Wie es der Name schon erahnen lässt, entspricht <Vollkorn> dem ganzen Korn. Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Öle bleiben im Korn oder in weiterverarbeiteten Produkt vorhanden. Das ist zum Beispiel bei Vollkornprodukten wie Frühstücksflocken, diversen Vollkornmehlen (Dinkel, Weizen, Roggen) oder Vollkornteigwaren der Fall. Dank den genannten Inhaltsstoffen ist Vollkorn besonders zuträglich für die Gesundheit. Die enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an und leisten einen förderlichen Beitrag für die Darmflora und Darmschleimhaut.»

dachte Kombination verschiedener pflanzlicher Eiweisslieferanten gesteigert werden und kommt dann an die Wertigkeit von tierischem Eiweiss ran. Optimal ist es, wenn Hülsenfrüchte mit Vollkorngetreide kombiniert und mit Nüssen, Kernen und Samen abgerundet werden. So hat man mit einem Porridge aus Vollkorn-Haferflocken mit Sojamilch, Nüssen, geschroteten Leinsamen und frischem Obst einen proteinreichen und darmfreundlichen Start in den Tag.»



---

[css.ch/ernaehrung](https://css.ch/ernaehrung)

→ Hier finden Sie weiterführende Informationen rund um Mehltypen.

### Erhält der Körper bei einer darmgesunden (vorwiegend pflanzlichen) Ernährung genügend Eiweiss?

---

«Die tägliche Proteinzufuhr wird anhand des Alters pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen. Bei einem Erwachsenen liegt der Referenzwert bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Um diesen Proteinbedarf zu decken, spielt nicht nur die Menge, sondern auch die Eiweiss-Qualität eine grosse Rolle. Diese kann durch eine durch-

# Hausmittel-Tipps



## Verdauung aktivieren

Morgens auf nüchternen Magen ein Glas heisses Wasser kann Wunder bewirken. Die Flüssigkeit gelangt schnell durch den Magen, direkt in den Darm und aktiviert den Darm auf sanfte, aber effektive Weise.

---

### Neutrale Variante

1 Glas heisses Wasser

---

### Extra aktivierende Variante

1 Glas heisses Wasser mit 1 EL naturtrübem Apfelessig

---

### Verdauung manuell ankurbeln

Morgens vor dem Aufstehen eine Bauchmassage durchführen

---

## Blähungen reduzieren

Gerade bei Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen wirken ätherische Öle aus diversen Pflanzen und Kräutern lindernd und lösen die Beschwerden.

---

### Frische Pflanzen

Es eignet sich frischer Ingwer oder Pfefferminzblätter.

---

### Verschiedene Tees

Anis-, Fenchel- und Kümmeltee sind blähungsmildernd. Auch Kamillentee eignet sich gut.

---

### Achtsamkeit

Langsames und gründliches Kauen verhindert das Schlucken von überschüssiger Luft und reduziert Blähungen.

---



## Extraportion Nahrungsfasern

Ob auf Reisen, bei etwas unregelmässigem Stuhlgang, oder wenn die Ballaststoffzufuhr etwas zu kurz kommt, lassen sich diese «faserreichen Booster» besonders gut in die Ernährung integrieren.

---

### **Geschrotete Leinsamen**

1 EL über den Salat oder das Müesli

---

### **Flohsamenschalen**

1 KL in einem kalten Glas Wasser einrühren und sofort trinken (abführender Effekt!)

---

### **Trockenfrüchte**

Getrocknete Feigen oder Pflaumen eignen sich besonders, etwa im Müesli oder pur gegessen.

---

## Unruhiger Magen-Darm

Auch wenn es rumpelt im Darm hilft Pflanzenkraft. Gewisse ätherische Öle wirken entspannend und lindern Bauchkrämpfe.

---

### **Beruhigend bei Durchfall**

Viel Flüssigkeit zuführen ist Pflicht. Es eignet sich Kamillen- oder Fencheltee. Stopfend wirken ein geriebener Apfel, Banane, Zwieback oder Haferschleim.

---

### **Wärme gegen Krämpfe**

Angenehm sind Wärmebehandlungen mit Bettflaschen, heissen Lappen oder Kirschstein-Kissen.

---

### **Bitterstoffe bei Völlegefühl**

Bitter schmeckende Nahrungsmittel wie Chiccorée, Rucola, Artischocken, Wermuttee in die Ernährung einbauen

---

# Der darmfreundliche Ernährungsplan

**Alltagstauglich soll es sein. Wir zeigen, mit welchen leckeren Rezepten es gelingt. Viel Spass beim Nachkochen!**

## Darmgesunder Tagesstart

«Agni» stammt aus dem Ayurveda und bedeutet soviel wie Verdauungsfeuer. Viele empfinden eine wärmende Bettflasche bei Bauchschmerzen als angenehm und lindernd. Wärme tut nicht nur bei Schmerzen gut, sie unterstützt auch den Verdauungstrakt in seiner Aktivität und verleiht ein wohlige Bauchgefühl. Das Verdauungsfeuer lässt sich durch folgende Tipps bereits am Morgen entfachen:

Morgens nach dem Aufstehen ein Glas **heisses Wasser** trinken.

Öfters **warm frühstücken**, z.B. Porridge, Frühstücksbrei auf Hirse- oder Gerstenbasis.

### Nicht überessen

Morgens wie ein Kaiser zu essen, ist also nicht zu empfehlen.

**Frühstücken ohne Ablenkungen** wie Smartphone, Zeitschriften, Radio etc.

## In der Ruhe liegt die Mittagspause

Nach einem vollgepackten Morgen kurz in die Mittagspause hechten bevor es bereits wieder in ein Meeting geht? Das mag der Darm gar nicht. Dem bekannten Leistungs-

tief am Nachmittag kann vorgebeugt werden, indem Folgendes beachtet wird:

Mittags **nährstoffreiche Mahlzeiten** aus Vollkornprodukten, viel frischem Gemüse, gesunden Fetten und pflanzlichen Eiweisslieferanten bevorzugen.

**Obst zum Dessert**, direkt nach dem Essen, um Blutzuckerschwankungen zu reduzieren.

**In Ruhe essen** und **ausreichend kauen**.

**Stress** und **Sorgen vergessen**.

## Feierabend auch für den Darm

Je nach Lebensstil bevorzugt die eine oder andere Person ein ausgiebiges Abendessen im Kreise der Familie. Damit das Essen allerdings nicht aufliegt, sollten die Speisen eher warm und bekömmlich sein, und nicht zu spät am Abend verzehrt werden. Somit bleibt für die Verdauung noch genügend Zeit vor dem zu-Bett-Gehen. Dem Darm zuliebe empfehlen sich folgende Tipps:

**Gedämpftes und leicht Verdauliches** bevorzugen.

**Rohkost** und **Salat** je nach **Verträglichkeit** essen.

**Keinen Alkohol** trinken, da es die Ausschüttung von Verdauungssäften bremst.

Nach dem Essen einen kleinen **Verdauungsspaziergang** machen.

## Gut zu wissen

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
<b>Frühstück</b>	Porridge mit Zimt, Apfel und Leinsamen	Leinsamenbrot mit Haferkleie	Chia-Quark mit Feigen und Haselnüssen	Porridge mit Nüssen und Fruchtkompott	Leinsamenbrot mit Haferkleie	Bagels pikant gefüllt mit Tofu-Rührei	Chia-Quark mit Feigen und Haselnüssen
<b>Mittagessen</b>	Rohkost-Bowl mit Sauerkraut	Kimchi Fried Rice mit Kefen und Kräutern	Curry mit Apfel, Randen und Hirse	Linsenpasta als Salat nach mediterraner Art	Tortilla mit Rotkohl und Birnen-Hummus	Wurzelgemüse gebacken mit Baumnüssen	Randen-Poke-Bowl mit Curry-Tofu an Sesam-dressing
<b>Abendessen</b>	Linsensuppe nach marokkanischer Art	Tempeh-Satay mit Quinoa und Salat	Wurzelgemüse gebacken mit Baumnüssen	Topinambur-suppe mit (Sauerteig-) Croûtons	Randen-Poke-Bowl mit Curry-Tofu an Sesam-dressing	Kimchi Fried Rice mit Kefen und Kräutern	Pizza aus Vollkornteig mit Gemüse
<b>Optional</b>	Heisses Apfelessig-Wasser vor dem Frühstück	Eine Portion frisches Obst als Snack	Heisses Apfelessig-Wasser vor dem Frühstück	Ingwer-Zitronentee	Dattel und Zartbitterschokolade zum Dessert	Getrocknete Feigen und Nüsse als Snack	Ingwer-Zitronentee

# Einkaufsliste der Grundzutaten

## Komplexe Kohlenhydrate

Ganzer Dinkel, Gerste, Buchweizen  
Quinoa, Amaranth, Couscous, Hirse  
Vollkornnudeln  
Vollkorn-Haferflocken  
Vollkornreis, Wildreis  
Vollkornbrot, Dinkelbrot, Roggenbrot, Pumpernickel  
Kartoffeln, Süsskartoffeln

## Gesunde Fette + Öle

Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse  
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne  
Mandeln, Cashewkerne  
Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen  
Avocado, Oliven  
Nussmus  
Kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Kokosfett

## Eiweissquellen

Rote/grüne Linsen, Beluga-Linsen  
Kichererbsen  
Kidneybohnen, Sojabohnen, Bohnen  
Nüsse, Kerne, Samen  
Pflanzliche Milch, Joghurtalternativen  
Tofu, Seitan, Quorn

## Diverse Extras

Gewürze: Zimt, Kurkuma, Curry etc.  
Frische Kräuter  
Agavendicksaft, Honig, Birnendicksaft  
Fermentiertes (Sauerkraut, Kimchi, Tempeh)  
Kakaopulver (zuckerfrei), Zartbitterschokolade  
Trockenfrüchte: Datteln, Feigen, Pflaumen

# Sauerkraut selber machen

## Zutaten

1 Weisskohl (ca. 1 kg)

22 g Meersalz

1 TL Kümmel, Wacholderbeeren



## Schritt 1

Einmachglas mit kochendem Wasser übergiessen, trocknen lassen. Kohl waschen, bei Bedarf die äussersten Blätter entfernen. 2–3 Blätter zur Seite legen.

## Schritt 2

Kohl mit einem scharfen Messer halbieren und den Strunk entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden, oder ihn mit dem Hobel fein hobeln. In eine grosse, saubere Schüssel geben.

## Schritt 3

Das Salz (Konzentration ca. 2.2%–2.5%) und die Gewürze hinzufügen. Mit sauberen Händen die Mischung so lange kneten, bis genug Saft ausgetreten ist (mind. 5–7 Min.).

## Schritt 4

Kraut und entstandene Lake in ein Glas füllen, dabei kräftig andrücken. Zuoberst die Kohlblätter auflegen – so bleibt der Kohl mit Flüssigkeit bedeckt. Deckel schliessen.

## Schritt 5

Fermentieren: Kraut für 3–6 Wochen bei Raumtemperatur (stets geschlossen) fermentieren lassen. Nach Anbruch im Kühlschrank aufbewahren.

# Hirse-Bagels mit Tofu-Rührei

Portionen: **8 Personen**

Zeitaufwand: **45 Minuten**

Laktosefrei



## Bagels

250 g Hirseflocken

250 g Dinkelmehl

1 EL Salz

1 Pack Trockenhefe

3 dl Wasser (lauwarm)

1 EL Olivenöl

1 EL Agavendicksaft

2 Liter Salzwasser

## Streumischung

1 EL Zwiebeln (trocken)

1 EL Hirseflocken

1 EL Sesam

1 EL Chiasamen

1 KL Salz

## Tofu-Rührei

300 g Tofu

1 EL Olivenöl

1 KL Curry

1 KL Kurkuma

1 KL Senf

Salz + Pfeffer

## Belag nach Belieben

## Bagelteig

Hirseflocken, Mehl, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Alle flüssigen Zutaten vermengen, zur Mehlmischung geben. Für ca. 10 Minuten zu einem weichen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1,5 Stunden aufgehen lassen.

## Streumischung

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, beiseitestellen.

## Bagels formen und backen

Teig in 8 gleich grosse Kugeln formen und in der Mitte mit einem Holzstiel ein Loch hineindrücken. Dieses mit den Händen ausdehnen (ca. 4 cm Durchmesser). Bagels zugedeckt 20 Minuten aufgehen lassen. Salzwasser aufkochen, Bagels in knapp siedendem Wasser 1 Minute pro Seite ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Streumischung darüber verteilen. In der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens für 20 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen, aufschneiden.

## Tofu-Rührei

Tofu mit einem Haushaltspapier gut trocken tupfen. Mit den Händen zerbröseln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu hinzufügen. Curry, Kurkuma, Senf und Gewürze begeben, gut mischen und 3–4 Minuten anbraten.

## Anrichten

Innenseiten der Bagels mit Frischkäse bestreichen. Lageweise mit dem Tofu-Rührei und mit anderen Zutaten nach Belieben (z.B. Avocado etc.) belegen, bei Bedarf würzen und sofort servieren.

# Porridge Grundrezept

Portion: **1 Person**

Zeitaufwand: **15 Minuten**

Gluten-\* und laktosefrei



## Porridge

50 g glutenfreie Haferflocken\*

120 ml pflanzliche Milch

1 Prise Salz

Gewürze z.B. Zimt, Kurkuma, Vanille, Kakao

## Topping-Ideen

Gehackte Nüsse

Kerne und Samen

Frisches Obst

Fruchtkompott

Joghurt, nature

## Zubereiten

Haferflocken mit Milch, Wasser oder einem Milch-Wasser-Gemisch einige Minuten zu einem sämigen Brei kochen.

Aufpassen, dass nichts anbrennt. Nach Belieben mit einer Prise Salz, Zucker oder Gewürzen wie Zimt, Kardamom, Kurkuma oder Vanille (eine Alternative ist Tonkabohne) abschmecken.

## Anrichten

Der Porridge lässt sich mit frischen, eingemachten oder getrockneten Beeren oder Früchten kombinieren. Auch ein heißes Kompott schmeckt gut dazu. Nach Belieben mit Toppings anrichten.



### Darmgesund-Tipp

Haferflocken enthalten Ballaststoffe der Gruppe Beta-Glucane. Diese dienen den Darmbakterien als wichtige Nahrung und versorgen die Darmschleimhaut mit Nährstoffen.

# Chia-Quark mit Feigen

Portionen: **4 Personen**  
Zeitaufwand: **10 Minuten**  
Gluten- und laktosefrei



## Chia-Quark

300 g pflanzliches Joghurt  
60 g Chiasamen  
2 dl pflanzliche Milch  
2 EL Agavendicksaft

## Topping

4 Feigen, gewürfelt  
50 g Haselnüsse, gehackt

## Zubereiten

Milch mit Joghurt und Agavendicksaft in einer grossen Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren. Chiasamen begeben, gut verrühren. Zugedeckt für mind. 6 Stunden oder über Nacht kühl stellen.

## Anrichten

Vor dem Anrichten nochmals verrühren, bei Bedarf etwas Milch beifügen und portionieren. Feigen und Haselnüsse über dem Chia-Quark verteilen.



## Darmgesund-Tipp

Chiasamen gelten als das «exotische Superfood-Geschwister» der Leinsamen. Nebst dem hohen Ballaststoffgehalt (ca. 38g pro 100g) und gesundheitsförderlichen Omega-3-Fettsäuren, enthalten Chiasamen mehr Kalzium und Eisen als die regionalen Leinsamen und verleihen dem Speiseplan etwas Abwechslung.

# Leinsamenbrot mit Haferkleie

Portionen: **1 Brot**

Zeitaufwand: **25 Minuten**

Soja- und laktosefrei



## Brotteig

350 g Dinkelvollkornmehl

100 g Leinsamen, geschrotet

50 g Haferkleie

30 g Sonnenblumenkerne

3 dl heisses Wasser

1 dl Wasser

1 Beutel Trockenhefe

10 g Salz

2 EL Haferflocken

## Vorbereiten

Leinsamen mit heissem Wasser übergießen und mind. 30 Minuten quellen lassen.

## Zubereiten

Mehl in eine Schüssel geben. Haferkleie, Sonnenblumenkernen, Salz und Trockenhefe begeben, mischen. Eine Mulde hineindrücken, Leinsamen inkl. Flüssigkeit begeben. Mit dem Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Bei Bedarf etwas Wasser nachgeben bis ein kompakter, nicht zu klebriger Teig entsteht. Zugedeckt bei Raumtemperatur für ca. 2 Stunden aufgehen lassen.

## Formen und backen

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen. Kastenform mit Backpapier auskleiden. Teig auf einer sauberen Arbeitsfläche zu einem langen Strang formen, in Haferflocken wälzen und in die Form legen. Zugedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen. Brot vor dem Backen mit etwas Wasser bestreichen. Brot für ca. 40–45 Minuten goldbraun backen. Vollständig auskühlen lassen.



## Darmgesund-Tipp

Durch die Kombination aus Vollkornmehl, Leinsamen und Haferkleie ist dieses Brot ein wahrer Ballaststoff-Booster am Morgen. Damit die Fasern optimal quellen können, muss ausreichend Wasser dazu getrunken werden.

# Randen- Poke-Bowl

Portionen: **1 Person**

Zeitaufwand: **45 Minuten**

Gluten- und laktosefrei



## Bowl

1 kleine Rande, ganz

½ rote Zwiebel

2 EL Cranberries

1 KL Salz

1 EL Sesamöl

100 g Tofu, nature

2 EL Curry

Salz + Pfeffer

1 EL Kokosöl

60 g Quinoa, gekocht

2 EL Borlottibohnen, gekocht

1 Karotte

½ Salatgurke

½ Avocado

etwas Sesam

## Dressing

1 KL Sesampaste

1 KL Sojasauce, glutenfrei

1 KL Apfelessig

1 KL Agavendicksaft

¼ Limette, Saft

1 Knoblauchzehe, gepresst

## Vorbereiten

Rande waschen, samt Schale würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Zusammen mit Cranberries, Salz und Sesamöl auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, gut mischen.

## Backen

Bei 200 Grad für 30 Minuten, bis die Randenwürfel gar sind.

## Zubereiten

Tofu abtupfen, in gleichmässige Würfel schneiden und mit den Gewürzen marinieren. Für 5 Minuten in Kokosöl scharf anbraten. Zur Seite stellen. Quinoa gemäss Packungsanweisung zubereiten. Borlottibohnen aus der Dose nehmen, abspülen. Spinat waschen. Karotte waschen, mit dem Sparschäler zu feinen Streifen schneiden. Gurke waschen, schälen, in Streifen schneiden.

## Dressing anrühren

Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schale geben. Zu einem cremigen Dressing vermengen. Abschmecken.

## Anrichten

Nacheinander alle Zutaten in einer Bowl hübsch anrichten. Zum Schluss Dressing drüber geben. Mit etwas Sesam und einem Schnitz Limette dekorieren.



### Darmgesund-Tipp

Durch Zugabe von Kreuzkümmel, Kümmel oder Anissamen wird diese nährstoffreiche Bowl noch bekömmlicher.

# Rotkohl- Tortilla mit Birnen- Hummus

Portionen: **4 Personen**  
Zeitaufwand: **30 Minuten**  
Gluten- und laktosefrei



## Rotkohl

1 Rotkohl (ca. 800 g)  
2 EL Apfelessig  
2 EL Wasser  
1 EL Agavendicksaft  
1 KL Salz  
½ KL Kreuzkümmel

## Birnen-Hummus

250 g Kichererbsen, gekocht  
1 Birne, gewürfelt  
2 EL Sesampaste  
2 EL Olivenöl  
½ KL Kreuzkümmel  
1 KL Salz  
1 Knoblauchzehe  
1–2 EL Zitronensaft

## Sonstiges

4–6 Tortillas nach Wahl  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Petersilie  
3 EL Walnüsse, gehackt  
2 EL Pistazien, gehackt

## Vorbereiten

Rotkohl waschen, vierteln und Strunk entfernen. In feine Streifen schneiden. Zutaten bis und mit Kreuzkümmel begeben, gut mischen und leicht stampfen. So wird der Kohl etwas weicher. 30 Minuten zugedeckt bei Raumtemperatur ziehen lassen.

## Birnen-Hummus

2–3 EL der Kichererbsen für die Dekoration zur Seite legen. Die verbleibenden Kichererbsen in einen Mixer geben. Birne in den Mixerbehälter geben. Sesampaste, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Zitronensaft hinzufügen und bei höchster Stufe zu einem cremigen Hummus verarbeiten.

## Tortilla befüllen und backen

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Tortilla auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit 2–3 EL Hummus bestreichen, mariniertes Rotkohl darauf verteilen. 1–2 EL geringelte Frühlingszwiebeln und 1 EL ganze Kichererbsen drüberstreuen. Für 3 Minuten bei 180 Grad erhitzen. Die Tortilla soll nicht zu knusprig werden, so kann sie noch gefaltet werden.

## Anrichten

Gehackte Walnüsse und Pistazien drüberstreuen, mit Petersilie verfeinern.



### Darmgesund-Tipp

Die unverdaulichen Fasern des Rotkohls regen die Darmtätigkeit an und biegen so auf natürliche Weise Verstopfung vor. Weitere spannende Facts zu Rotkohl finden Sie hier: → [css/meine-gesundheit](#)

# Marokkanische Linsensuppe

Portionen: **4 Personen**  
Zeitaufwand: **40 Minuten**  
Soja-, gluten- und laktosefrei



## Zutaten

Olivenöl  
2 Zwiebeln  
100 g rote Linsen  
400 g gehackte Tomaten aus der Dose  
2 TL Tomatenmark  
1 Liter Bouillon zum Aufgiessen  
1–2 TL Ras el-Hanout  
Gewürzmischung  
Nach Belieben: Zimt, Kurkuma, Chilli oder Kreuzkümmel  
Frischer Koriander oder Petersilie  
Naturjoghurt oder Feta  
Salz + Pfeffer

## Zubereiten

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl andünsten. Gut gewaschene Linsen, Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und zusammen mit Gewürzen und Gemüsebouillon verrühren. Etwa 20–30 Minuten kochen lassen und (optional) im Anschluss pürieren.

## Anrichten

Mit einem Klecks Naturjoghurt und frischem Koriander servieren.



### Darmgesund-Tipp

Gekochte und pürierte Speisen wie etwa diese Linsensuppe sind deutlich leichter verdaulich als Rohkost. Zudem wird das «Verdauungsfeuer», welches aus dem Ayurveda bekannt ist, entfacht. Dadurch wird die Nährstoffaufnahme unterstützt und die Verdauung erleichtert.

# Kimchi Fried Rice

Portionen: **4 Personen**

Zeitaufwand: **40 Minuten**

Soja- und laktosefrei



## Kimchi Fried Rice

250 g Vollkornreis

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Sesamöl

2 Stangen Lauch

250 g Kefen

150 g Champignons

½ dl Wasser

3 EL Sojasauce

Salz + Pfeffer

4 EL Kimchi (z.B. von Schöni)

## Topping

2 EL Sesam

1 Bund Petersilie

4 EL pflanzliches Joghurt

1–2 EL Zitronensaft

## Vorbereiten

Reis nach Packungsanweisung lind (al dente) kochen, mit einer Gabel lockern und zur Seite stellen.

## Zubereiten

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, kräftig anbraten. Gemüse begeben, umrühren. Mit Sojasauce würzen, kurz braten. Mit etwas Wasser ablöschen, zugedeckt 5–7 Minuten dünsten. Reis begeben, ca. 10 Minuten braten, ab und zu rühren, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Anrichten

Gebratener Reis auf Tellern anrichten. Kimchi daruntermischen, mit Sesam und Petersilie garnieren. Einen Klecks Joghurt darauf verteilen.



## Darmgesund-Tipp

Um die hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe des Kimchis zu schützen, sollte dieser erst nach dem Kochen (im Teller) dem Reis beigefügt werden. Dadurch werden etwa Milchsäurebakterien und Vitamin C erhalten.

# Apfel- Kichererbsen- Curry

Portionen: **4 Personen**

Zeitaufwand: **35 Minuten**

Soja-, gluten- und laktosefrei



## Zutaten

1 EL Kokosöl

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

1x1 cm Ingwer, gehackt

2 EL Currypulver

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Zimt

Salz + Pfeffer

1 Blumenkohl, gewürfelt

2 Äpfel, gewürfelt

4 dl Gemüsebouillon

1 Dose Pelati (400 g)

1 EL Zitronensaft

500 g Kichererbsen, gekocht

2,5 dl Kokosmilch

Frische Petersilie

Mandelplättchen

## Vorbereiten

Beilage (z.B. Vollkorn-Couscous) nach Packungsanweisung lind kochen, zur Seite stellen.

## Zubereiten

Kokosöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andämpfen. Gewürze beigegeben, unter ständigem Rühren kurz mitdünsten. Blumenkohl und Apfel mit Zitronensaft vermischen und hinzufügen. Mit Gemüsebouillon ablöschen. Pelati dazugeben, aufkochen. Zugedeckt für ca. 20 Minuten köcheln. Kichererbsen und Kokosmilch zugeben, für weitere 5 Minuten mitköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Anrichten

Beilage (z.B. Vollkorn-Couscous) mit dem Curry anrichten. Verfeinern mit gehackter Petersilie und Zitronenschnitz. Mandelplättchen drüberstreuen, warm servieren.



### Darmgesund-Tipp

Frische Kräuter jeglicher Art sind zu viel Speisesalz und scharfen Gewürzen vorzuziehen. Darin enthaltene sekundäre Pflanzenstoffe wirken z.B. krampflösend, appetitanregend, verdauungsfördernd oder entblähend. Petersilie wirkt krampflösend, lindert Blähungen und ist antibakteriell wirksam.

# Orientalischer Ofenspargel mit Bohnenpüree

Portionen: **4 Personen**  
Zeitaufwand: **45 Minuten**  
Soja-, gluten- und laktosefrei



## Spargeln

500 g Spargel, grün  
500 g Spargel, weiss  
100 g Blattspinat  
5 getrocknete Tomaten, gewürfelt  
2 EL Pinienkerne  
2 EL Kürbiskerne  
1 Zitrone, Saft + Scheiben  
1 EL Olivenöl  
Salz + Pfeffer

## Bohnenpüree

400 g Borlottibohnen, gekocht  
½ dl Wasser  
2 EL Sojajoghurt  
1 EL Olivenöl  
1 EL Tahin-Paste  
Salz + Pfeffer  
1 KL Kreuzkümmel  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Saft

## Topping

3 EL Granatapfelkerne  
1 Bund frischer Koriander

## Spargeln

Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Wenig Öl in eine Auflaufform geben, Blattspinat waschen, auswringen und in die Form legen. Spargeln waschen, unteres Drittel schälen und in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Tomaten und alle Zutaten bis und mit Pfeffer zu den Spargeln geben und gut mischen. Über dem Spinat verteilen. Spargeln für ca. 30–35 Minuten backen, bis sie gar sind.

## Bohnenpüree

Bohnen in einen Mixbehälter geben. Alle restlichen Zutaten der Reihe nach begeben, pürieren und abschmecken.

## Anrichten

Bohnenpüree auf Tellern verteilen, Spargeln dazu anrichten. Mit frischem Koriander und Granatapfelkernen garnieren.



### Darmgesund-Tipp

Spargel enthält das wichtige Präbiotikum «Inulin», was die Darmbakterien besonders gerne mögen. Je nach Saison lässt sich das Bohnenpüree mit beliebigen Gemüsesorten kombinieren. Es eignen sich etwa Wurzelgemüse, Zucchini, Aubergine oder Peperoni. Die Backzeit bleibt gleich.

# Topinambur-Kurkuma-Suppe

Portionen: **4 Personen**

Zeitaufwand: **30 Minuten**

Soja-, gluten- und laktosefrei



## Suppe

600 g Topinambur

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Karotte

1 Kartoffel

1 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

2 dl vegane Sahne

1 KL Kurkuma

Etwas Curry

Salz + Pfeffer nach Belieben

## Sauerteig-Croûtons

1 EL Olivenöl

Sauerteigbrot

Salz + Pfeffer nach Belieben

1 Bund Thymian

## Zubereiten

Topinambur und das restliche Gemüse rüsten, in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Geschnittenes kurz andämpfen. Wasser dazugießen, würzen und aufkochen. Hitze reduzieren, gut 15 Minuten köcheln, bis alles weich ist. Rahm dazugießen und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe pürieren, abschmecken.

## Sauerteig-Croûtons

Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Brot grob in Würfel schneiden, ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten, würzen. Etwas auskühlen lassen.

## Anrichten

Suppe in Teller verteilen, mit Croûtons und frischem Thymian dekorieren, heiss servieren.



### Darmgesund-Tipp

Die etwas in Vergessenheit geratene, aus der Region kommende Knolle, die Topinambur, ist reich an präbiotischen Stoffen. Besonders Inulin und FOS (Fructo-Oligosaccharide), welche den nützlichen Darmbakterien als Nahrung dienen, sind in nennenswerten Mengen vorhanden. Beste Voraussetzungen, um die Darmflora gesund zu halten.

# Gemüse-Vollkornpizza

Portionen: **2 runde Pizzen**

Zeitaufwand: **35 Minuten**

Soja- und laktosefrei



## Pizza-Teig

250 g Vollkornmehl (z.B. Dinkel)

1 EL Leinsamen, geschrotet

½ Pack Trockenhefe

1 KL Salz

30 g Olivenöl

1,5 dl Wasser, lauwarm

## Belag

6 EL Tomatensauce

1 Zucchini

1 Stück Mozzarella

50 g Artischocken, eingelegt

1 rote Peperoni

1 Zweig Cherrytomaten

1 Handvoll Rucola

Frischer Basilikum

## Vorbereiten

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl begeben, für 7–10 Minuten zu einem weichen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1,5 Stunden aufgehen lassen.

## Zubereiten

Teig halbieren, 2 Kugeln formen, beide Teige auf wenig Mehl rund auswallen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Tomatensauce auf den Teigböden verteilen, jeweils einen Rand frei lassen. Gemüse waschen und in die gewünschte Form schneiden. Teig mit Mozzarella und dem Gemüse belegen.

## Backen

Ca. 15 Minuten auf der untersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens knusprig backen. Herausnehmen, Basilikum und Rucola drüberstreuen.



### Darmgesund-Tipp

Wie Sie bereits wissen, gibt es bei einer darmgesunden Ernährung keine Verbote. Alles ist erlaubt, auch Pizza! Selbstgemacht aus Vollkornmehl und mit reichlich frischem Gemüse belegt, wirkt sich selbst Pizza positiv auf die Darmgesundheit aus und nährt die gesundheitsförderlichen Mikroben.

# Linsen-Salat mit Sauerkraut

Portionen: **4 Personen**  
Zeitaufwand: **30 Minuten**  
Soja-, gluten- und laktosefrei



## Linsen

200 g Belugalinsen  
4 EL Sauerkraut, roh  
1 Stangensellerie, in Würfel  
1 kleiner Cicorino Rosso, geschnitten  
100 g Himbeeren, gewaschen  
Sprossen  
2 EL Kerne nach Wahl

## Dressing

3 EL Rapsöl  
1 EL Limettensaft  
½ TL Salz  
Wenig Pfeffer

## Dazu passt

Pumpnickel Brot

## Vorbereiten

Belugalinsen nach Packungsangabe zubereiten, auskühlen lassen.

## Zubereiten

Rapsöl und Limettensaft in einer Schüssel verrühren, würzen. Sauerkraut, Stangensellerie und Cicorino begeben, mischen.

## Anrichten

Linsen portionieren, Salat begeben und mit Himbeeren und Sprossen garnieren. Kerne drüberstreuen.



## Darmgesund-Tipp

Achten Sie beim Kauf von Sauerkraut auf eine rohe, unerhitzt Variante, oder bereiten Sie ihr eigenes Sauerkraut zu. Somit bleibt das natürliche Probiotika (lebendige Milchsäurebakterien) im Sauerkraut am Leben, welches die Darmbakterien stärkt und unser Immunsystem auf Trab hält.

# Tempeh-Satay mit Erdnussdipp

Portionen: **4 Personen**  
Zeitaufwand: **30 Minuten**  
Gluten- und laktosefrei



## Tempeh-Spiesse

400 g Tempeh, gewürzt

6–8 Holzspiesse

200 g Quinoa

5 Snack-Gurken

5 Radieschen

1 Zweig Cherrytomaten

1 rote Zwiebel

1 Bund frische Kräuter

Salz + Pfeffer

Olivener Öl, Limette

## Erdnuss-Dipp

3 EL Erdnussbutter

4 EL heisses Wasser

1 EL Sojasauce

1 KL Ahornsirup

1 KL Sesamöl

1 Limette, Saft

Salz + Pfeffer

## Vorbereiten

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten und warm halten.

## Zubereiten

Gemüse waschen und in gewünschte Grösse schneiden, in eine Schüssel geben. Zwiebel und frische Kräuter schneiden, hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Öl und Limettensaft hinzugeben, gut mischen und abschmecken. Tempeh in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Je auf ein Holzspieß stecken. Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Tempeh-Spiesse goldbraun anbraten.

## Erdnuss-Dipp

Erdnussbutter in eine grosse Schüssel geben. Restliche Zutaten hinzufügen, mit einem Schwingbesen zu einem cremigen Dipp verrühren. Bei Bedarf mit zusätzlichem Wasser verflüssigen, abschmecken.

## Anrichten

Quinoa, Tempeh-Spiesse und Salat auf einem Teller anrichten, Erdnuss-Dipp dazu servieren und mit einem Schnitt Limette garnieren.



## Darmgesund-Tipp

Im Gegensatz zu Tofu wird für Tempeh die ganze Sojabohne verwendet. Durch die Fermentation und Beimpfung mit einem speziellen Schimmelpilz wird dieses Sojaerzeugnis besonders bekömmlich und verursacht weniger Blähungen als es andere Sojaprodukte tun.

# Dinkel-Pasta mit Brokkoli-Sauce

Portionen: **4 Personen**  
Zeitaufwand: **25 Minuten**  
Soja- und laktosefrei



## Zutaten

300 g Dinkel-Pasta

1 Brokkoli, in Röschen

80 g pflanzlicher Ricotta

30 g Pinienkerne

30 g Weintrauben

20 g grünes Pesto

Wenig Chiliflocken

Salz + Pfeffer

## Vorbereiten

Brokkoli in wenig Wasser ca. 8 Minuten dämpfen, Kochwasser auffangen.  $\frac{2}{3}$  vom Brokkoli und ca. 0,5 dl des Kochwassers in einen Mixbecher geben. Restliche Zutaten hinzufügen und zu einer cremigen Sauce pürieren, abschmecken, beiseite stellen.

## Zubereiten

Pasta gemäss Packungsanweisung al dente kochen. Wasser abgiessen und Brokkoli-Sauce direkt in die Pfanne zu den Teigwaren geben. Kurz auf dem Herd erwärmen.

## Anrichten

Auf Teller servieren, nach Belieben mit beiseite gestelltem Brokkoli, Pinienkernen und Weintrauben garnieren.



### Darmgesund-Tipp

Dieses Pasta-Rezept eignet sich auch zum kalt essen, denn: Durch das Abkühlen von gekochter stärkehaltiger Nahrung wie z.B. Pasta oder Kartoffeln entsteht resistente Stärke. Durch eine chemische Strukturveränderung werden darin enthaltene Kohlenhydrate nahezu unverdaulich und dienen dadurch der Darmflora als Nahrung. Es entstehen kurzkettige Fettsäuren (z.B. Butyrat), was eine gesunde und intakte Darmflora fördert (z.B. Schutz vor Entzündungen, intakte Darmschleimhaut).