

Die Superfasern: Ballaststoffe

Mit Rezepten
und wertvollen Tipps



Fachwissen,
Informationen und
Alltagstipps.



Inhalt

Gesund und vital dank Ballaststoffen	3
Nahrung ist unsere Medizin	3
Alles andere als Ballast	4
Geschädigte und gesunde Darmschleimhaut	6
Ballaststoffgehalt ausgewählter pflanzlicher Lebensmittel	7
Wirkungen	8
Bedeutung für unseren Stoffwechsel	8
Früher und heute	11
Auf der Spur vollwertiger Lebensmittel	11
Lebensmittel nach Verarbeitungsgrad	13
Gut zu wissen	15
Tipps für mehr Ballaststoffe im Alltag	15
Die wichtigsten Fragen zu Ballaststoffen an Lara Hüsler	18
Rezepte	20
Randen-Kichererbsen-Curry mit Hirse	20
Vegi-Burger mit Blumenkohl und Harissa-Dip	21
Exotischer Müesliriegel ohne Zucker	22
Türkische Linsensuppe	23
Linsen-Quinoa-Taler auf Salatbeet	24
Pilz-Kernotto mit Artischocken	25
Apfel-Frühstücksmuffins	26
Geröstetes Regenbogen-Gemüse mit Buchweizen	27

Impressum

Herausgeberin: CSS Versicherung
Autorin: Lara Hüsler (food4life.ch)

Nahrung ist unsere Medizin

Ein gesunder und vitaler Körper ist die beste Voraussetzung für ein erfülltes und unbeschwertes Leben. Die tägliche Ernährung, mit ihren verschiedenen Nährstoffen trägt massgeblich dazu bei. Doch genau die Nahrungsbestandteile, welche sich sehr positiv auf unser Wohlergehen auswirken, werden in vielen Lebensmitteln zunehmend eliminiert: die Ballaststoffe.

Eine ausreichende Zufuhr dieser unverdaulichen Faserstoffe ist fundamental für einen funktionierenden Darm und damit einen gesunden Körper. Die pflanzlichen Faserstoffe regulieren nicht nur die Verdauung und die Eliminierung von Giftstoffen, sondern bilden auch die wichtigste Grundsubstanz für unsere Darmbakterien. Diese produzieren essenzielle Stoffwechselprodukte, die die Darmschleimhaut nähren und den Körper gesund halten.

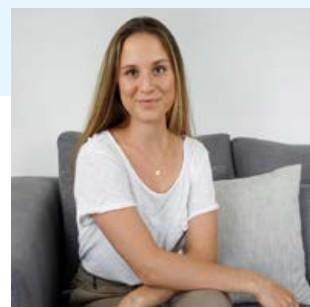
Fällt die Ballaststoffzufuhr wegen Fehlernährung zu gering aus, geraten die Darmbakterien in eine «Hungersnot» und werden in Alarmbereitschaft versetzt. Häufig ist der Markt übersät von Fleischwaren, Weissbrot, Softdrinks und generell von industriell verarbeiteten Lebensmitteln. In Expertenkreisen wird dieser Ernährungstrend auch «Western Diet» genannt. Darmbarrierestörungen («Leaky Gut»), Verdauungsprobleme, Darmkrebs und viele chronische Krankheiten sind mögliche Folgen.

Demnach ist es essenziell, unser Mikrobiom (Gesamtheit aller Mikroorganismen unseres Körpers) und unseren Körper täglich mit genügend Ballaststoffen zu füttern.

Wie wichtig Ballaststoffe für unsere Gesundheit sind, wie Sie von den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen profitieren können und welche Ernährung die wertvollen Faserstoffe liefert – all das zeigen wir in diesem E-Book «Die Superfasern: Ballaststoffe» auf.

Über die Autorin

Lara Hüsler ist Vollblut-Food-Liebhaberin, leidenschaftliche Rezeptkreatorin und passionierte Food-Stylistin und -Fotografin. Die Luzernerin liebt gesunde Rezepte – vor allem dann, wenn sie ballaststoffreich sind. Sie litt an langjährigen Verdauungsbeschwerden (chronischer Verstopfung) und ist inzwischen dank einer ausgewogenen und ballaststoffreichen Ernährung sowie genügend Bewegung beschwerdefrei.



Alles andere als Ballast

Die Ballaststoffe bilden eine wichtige Gruppe von unverzichtbaren Nahrungsbestandteilen. Die Namensgebung ist etwas unglücklich, denn sie sind alles andere als Ballast. Sie gelten mittlerweile als zentraler Bestandteil unserer Ernährung, denn sie helfen, gesund zu bleiben und diversen Krankheiten vorzubeugen.

Ballaststoffe gehören zur Gruppe der Kohlenhydrate und können von den körpereigenen Enzymen im Dünndarm nicht abgebaut beziehungsweise verdaut werden. Deshalb gelangen die unterschiedlich langkettigen Polysaccharide praktisch unverändert in den Dickdarm, wo sie die wichtigste Grundsubstanz für die Darmbakterien darstellen und vollständig oder teilweise fermentiert werden.

Vorkommen in der Nahrung

In der Natur muss man nicht lange suchen, um die unverdaulichen Faserstoffe zu finden, denn sie kommen nahezu in allen pflanzlichen Lebensmitteln vor. Als Bestandteil der Zellwände und der Gerüstsubstanz verleihen sie (essbaren) Pflanzen Stabilität und Festigkeit. Günstige Quellen sind beispielsweise:

1. Vollkorngetreide
2. Hülsenfrüchte
3. Obst (auch Trockenobst)
4. Gemüse
5. Nüsse, Kerne und Samen

Lebensmittel mit besonders hohem Ballaststoffgehalt zeigt die Grafik auf Seite 7.



Zufuhrempfehlung

Die von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfohlene Mindestzufuhr von Ballaststoffen beträgt 30 g pro Tag für Erwachsene, wobei auf eine reichliche Flüssigkeitsaufnahme zu achten ist. Um den Bedarf zu decken, ist es hilfreich, täglich abwechslungsreiche Produkte aus den fünf aufgeführten Lebensmittelkategorien auf den Speiseplan zu setzen.



Nährstoffe und Ballaststoffe bleiben im unverarbeiteten Getreide besser erhalten. Wenn immer möglich, sollte man unverarbeitete (Pseudo-)Getreide als ganzes Korn den industriell verarbeiteten Getreidearten vorziehen.»

Eva Eifert, Ernährungswissenschaftlerin

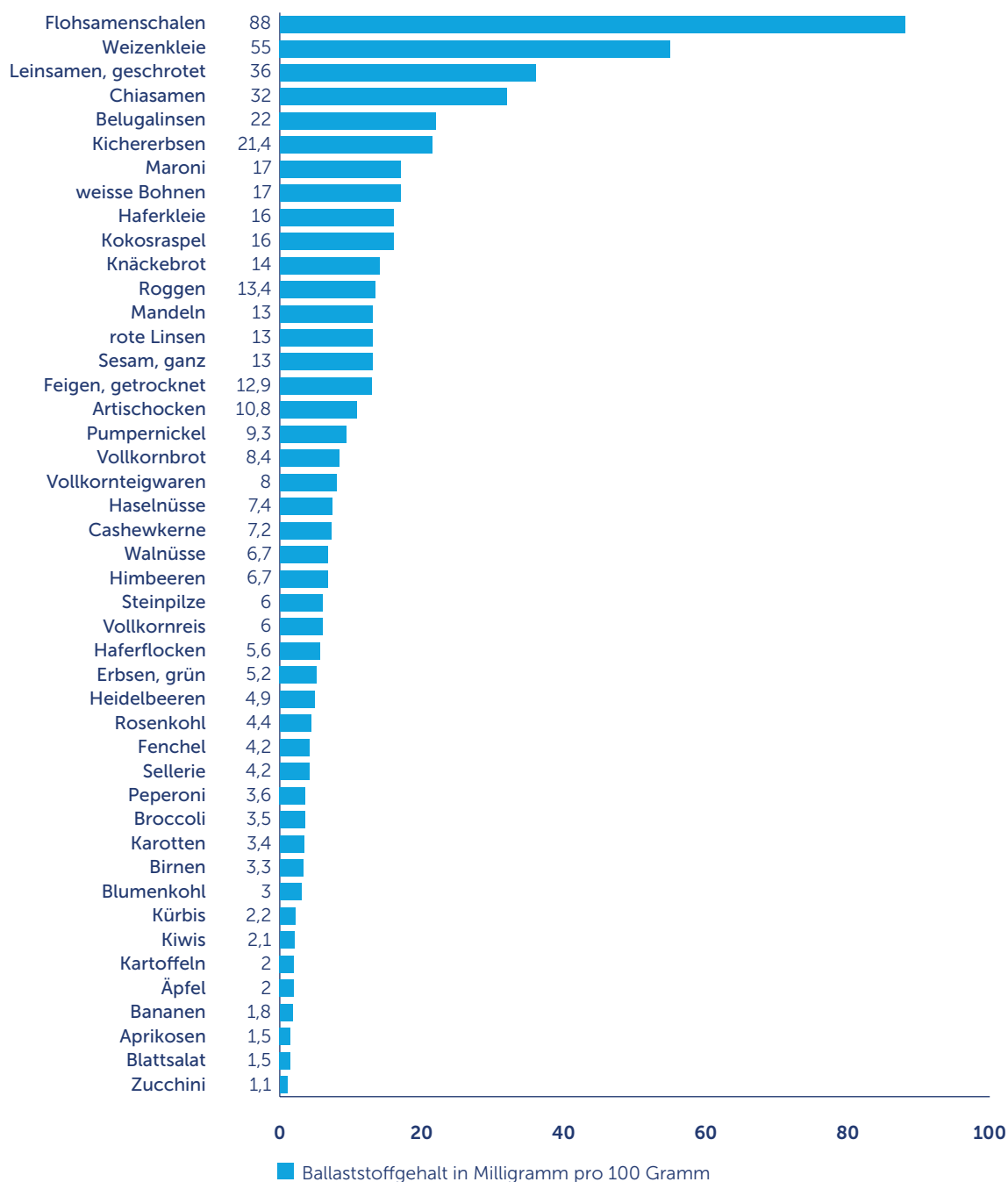
Lösliche und unlösliche Ballaststoffe

Da Ballaststoffe unterschiedliche Strukturen aufweisen, werden sie in zwei Gruppen unterteilt. Unlösliche Ballaststoffe zeichnen sich vor allem durch hohe Wasserbindungskapazität aus und sind wundersame Helfer bei Darmträgheit und für Personen, die zu Verstopfung neigen. Sie quellen sehr stark auf, vergrössern auf diese Weise das Stuhlvolumen und signalisieren so den Rezeptoren in der Darmwand, dass es Nahrung zu verdauen gibt. Dadurch wird die Verdauung angeregt.

Lösliche Ballaststoffe hingegen bilden in Kontakt mit Wasser eine gelartige Verbindung und entstehen im Dickdarm von den dort lebenden Bakterien abgebaut. Durch diesen Abbauprozess entstehen wertvolle, kurzkettige Fettsäuren, was das Wachstum nützlicher Darmbakterien unterstützt und der Darmschleimhaut guttut. Die Grafik auf der folgenden Seite zeigt den Unterschied zwischen einer gesunden und einer geschädigten Darmschleimhaut.

Die Liste auf Seite 10 führt wichtige unlösliche und lösliche Ballaststoffe auf.

Ballaststoffgehalt ausgewählter pflanzlicher Lebensmittel



Bedeutung für unseren Stoffwechsel

Positive Effekte beginnen schon im Mund

Obwohl der Grossteil aller Ballaststoffe kaum etwas zur Energieversorgung des menschlichen Körpers beiträgt, wird ihnen für die Magen-Darm-Passage beträchtliches Potenzial zugeschrieben.



Ballaststoffe

.....
fördern die Zahngesundheit, weil ballaststoffreiche Nahrung länger und intensiver gekaut wird,
.....

erhöhen das Volumen einer Mahlzeit, ohne dabei mehr Kalorien zu liefern,
.....

sorgen als Folge verzögerter Magenentleerung für ein erhöhtes Sättigungsgefühl und beugen Heiss-hunger vor,
.....

kurbeln die Darmbewegungen an und verkürzen die Verweildauer von krebserregenden Stoffen im Körper (Schutz vor Dickdarmkrebs),
.....

fördern einen regelmässigen, weichen Stuhlgang und verhindern Verstopfung und Hämorrhoiden,
.....

wirken sich förderlich auf die Darmflora und die Darmschleimhaut aus,
.....

unterstützen den Körper bei der Entgiftung, da sie Schwermetalle und Schadstoffe an sich binden, die mit dem Stuhl ausgeschieden werden.
.....

Die genannten Wirkungen sind primär den unlöslichen Ballaststoffen zu verdanken. Dazu zählen Zellulose, Hemizellulose oder Lignine. Sie alle sind unverzichtbare Helfer für einen gesunden Magen-Darm-Trakt. Die Lieferanten löslicher und unlöslicher Ballaststoffe sind auf Seite 10 aufgeführt.

Produktionsstätte kurzkettiger Fettsäuren

Zu der zweiten Gruppe, den löslichen Ballaststoffen, zählen etwa Pektin, Inulin, Guar, Psyllium und Schleimstoffe. Gelangen diese Substanzen in den Dickdarm, können sie von den dort lebenden Darmbakterien fermentiert und zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut werden. Dabei entstehen folgende Fettsäuren:

.....
Buttersäure (Butyrat)
.....

Propionsäure (Propionat)
.....

Essigsäure (Acetat)
.....

Kurzkettige Fettsäuren dienen vor allem denjenigen Darmbakterien als «Nahrung», die eine besondere Schutzfunktion für uns Menschen haben. Zudem haben die genannten Fettsäuren direkte positive Effekte auf den menschlichen Körper.

Vorbeugen ist besser als heilen

Bis vor wenigen Jahren wurde die Bedeutung der Mikroorganismen in unserem Darm für die Gesundheitsprophylaxe stark unterschätzt.

Den drei aufgeführten kurzkettigen Fettsäuren wird inzwischen ein enormes gesundheitsförderndes Potenzial zugeschrieben. Die Propionsäure und die Essigsäure wirken sich nach aktuellen Erkenntnissen regulierend auf das Low Density Lipoprotein (LDL-Cholesterin) aus. Eine gewisse Menge an LDL ist notwendig, um das Cholesterin aus der Leber zu den Körperzellen zu transportieren. Dort wird es benötigt, um Hormone und Zellmembrane zu produzieren. Ist der LDL-Spiegel zu hoch, belastet dies das Herz-Kreislauf-System beträchtlich. Es bilden sich Ablagerungen in den Gefäßen, sodass das Blut nicht mehr reibungslos hindurchfließen kann. Wird nichts gegen die Ablagerungen bzw. den hohen LDL-Cholesterinwert unternommen, kann es schlimmstenfalls zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.

Offenbar erhöht Propionsäure die Bildung von Insulin in der Bauchspeicheldrüse und verbessert die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Damit kann der Entstehung von Typ-2-Diabetes vorgebeugt werden. Auch bei bestehendem Typ-2-Diabetes deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass die medikamentöse Behandlung reduziert werden kann. Aussagen über die Möglichkeit einer vollständigen Heilung können noch nicht gemacht werden, da noch zu wenig Daten vorhanden sind.

Weniger anfällig für Krankheiten

Hauptenergiequelle für die Zellen im Darm ist die Buttersäure. Diese Energie ist von zentraler Bedeutung für einen gesunden und gut funktionierenden Darm, denn mit ihr werden Schäden repariert und Zellen erneuert. Dank ihr wird auch genug Schleim für die Darmbarriere produziert. Des Weiteren kann die Buttersäure dazu beitragen, stille Entzündungsprozesse im Körper zu reduzieren. Dies ist wichtig, um unser darmeigenes Immunsystem aufrechtzuerhalten. Durch eine Ansäuerung des Dickdarmmilieus sorgt Buttersäure dafür, nützliche Bakterien im Wachstum zu fördern und schädliche Erreger zu eliminieren. Forschende haben 2017 herausgefunden, dass gerade der Verzehr von Baumüssen buttersäurebildende Bakterien in ihrem Wachstum fördert.

Zudem kann eine ausreichende tägliche Zufuhr von Buttersäure die Entstehung von Harn- und Nierensteinen, Gallensteinen, Divertikulose, depressiven Symptomen, eines Reizdarmsyndroms sowie von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa reduzieren.

Wachstum gesunder Bakterien anregen

Präbiotika wirken sich positiv auf die bereits vorhandenen Mikroorganismen im Darm aus. Im Gegensatz zu Probiotika, welche lebende Mikroorganismen wie etwa Milchsäurebakterien enthalten (z.B. Joghurt, Sauerkraut), gehören Präbiotika in die Sparte der unverdaulichen Ballaststoffe. Zu den wichtigsten Lieferanten

zählen an dieser Stelle Inulin, FOS (Fruktooligosaccharide) und GOS (Galaktooligosaccharide). Alle drei Präbiotika haben gemeinsam, dass sie die Vermehrung von Bifidobakterien im Dickdarm anregen und gleichzeitig die Besiedlung von potenziell schädlichen Bakterienstämmen (z.B. Escherichia coli und Clostridien) reduzieren. Das Gute daran ist: Diese zuträglichen Präbiotika, welche vorwiegend aus unterschiedlich langen Ketten des Einfachzuckers Fructose bestehen, sind in vielen heimischen Gemüse- und Obstsorten enthalten.

Vorteile für die Industrie

Inulin und FOS sind in der Lebensmittelindustrie mittlerweile ein beliebter Zusatz, da sie vorteilhafte Eigenschaften in verarbeiteten Lebensmitteln entfalten. Beide werden gern als Süsstoff für kalorienreduzierte Lebensmittel eingesetzt. Durch ihre Zugabe können der Geschmack und die Textur von Joghurts oder Backwaren positiv beeinflusst werden. Sie gelten als gesundheitsfördernde Zutaten und werden nicht als bedenkliche Zusatzstoffe abgetan.

Unlösliche Ballaststoffe

Zellulose	Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Mandeln
Hemizellulose	Vollkorngetreide, Hafer, Weizen, Gerste, Roggen, Hülsenfrüchte
Lignin	Schale von Getreidekörnern, Obstkernen
Resistente Stärke	Kartoffeln, Reis, Nudeln und Hülsenfrüchte. Die resistente Stärke bildet sich bei den genannten Lieferanten erst, wenn sie nach dem Garprozess vollständig erkaltet sind.

Lösliche Ballaststoffe

Pektin	Karotten, Obst(-Schalen), Äpfel, Quitten
Inulin	Topinambur, Schwarzwurzeln, Maniokwurzeln, Zichorienwurzeln, Artischocken, Chicorée, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Spargeln, Hafer, Bananen, Weizenkleie, Roggenmehl
Guar	Guarkernmehl, Guarbohne
Psyllium	Flohsamenschalen
Schleimstoffe	Hafer, Hülsenfrüchte, Leinsamen
FOS + GOS	Gleiche Quellen wie Inulin

Auf der Spur vollwertiger Lebensmittel

Industrielle Verarbeitung eliminiert Ballaststoffe

Ballaststoffe sind keineswegs unnütze Pflanzenfasern, welche man genauso gut in Form einer Kapsel schlucken oder als Pulver über sein Joghurt streuen kann. Kommen die Nahrungsfasern in ihrer natürlichen Umgebung, sprich in einem Apfel oder Vollkorngetreide vor, entfalten sie all ihr wertvolles Potenzial. Ein verarbeiteter Apfelsaft oder überzuckerte Frühstückszerealien mit der Aufschrift «Ballaststoffquelle» können da nicht im Geringsten mithalten. Ohne die Struktur der ganzen Frucht bzw. des ganzen Korns können die Darmbakterien nicht gefüttert und Schadstoffe nicht eliminiert werden. Vollwertige Quellen mit intakter Ballaststoffstruktur (ganze Getreidekörner, Hülsenfrüchte, Nüsse etc.) liefern zudem alles, was unser Körper täglich braucht: jede Menge vollwertige Kohlenhydrate, wertvolle Eiweiße, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, um nur einige zu nennen.



Wichtig zu wissen

Unsere Vorfahren konsumierten etwa 150 g Ballaststoffe, und zwar pro Tag! Vielen Menschen fällt es in der heutigen Zeit schwer, schon nur auf die empfohlene Mindestzufuhr von 30 g pro Tag zu kommen.

Convenience Food

Seit Beginn der industriellen Verarbeitung nahm der Gehalt der Faserstoffe in den Nahrungsmitteln kontinuierlich ab. An jeder Ecke ist sogenannter Convenience Food, was für «bequemes Essen» steht, erhältlich. Dazu zählen Fertigmahlzeiten, Tiefkühlgerichte, Backmischungen, Instantgerichte und Konserven. Häufig werden dafür billige und stark verarbeitete Rohstoffe verwendet. Zudem befindet sich darin häufig ein Cocktail aus viel Salz, künstlichen Süßungsmitteln, gehärteten Fetten und diversen Stoffen, welche die Haltbarkeit, den Geschmack und die Konsistenz

Baumnüsse

Es ist ratsam, täglich eine Handvoll Baumnüsse in den Speiseplan zu integrieren.

verbessern. Wer hier nach wertvollen Ballaststoffen sucht, wird enttäuscht. Denn die Veränderung der Fasern durch Hitze, Mahlen oder diverse Extraktionsverfahren zerstört die wertvolle Faserstruktur nahezu gänzlich, wodurch auch die positiven Effekte verloren gehen.

Ballaststoffmangel: die Folgen

Ein besonders frühes Anzeichen für einen zu geringen Ballaststoffverzehr sind eine träge Verdauung und Verstopfungen. Dem Nahrungsbrei fehlen wichtige Quell- und Schleimstoffe, wodurch er langsamer durch den Darm transportiert wird. Durch die verlangsamte Passage dickt der Stuhl zusätzlich ein, was den Toilettengang

mühsam oder gar schmerzhaft macht. Die Ausscheidung von Giftstoffen und Schwermetallen wird dadurch verzögert.

Menschen, die zu wenig Ballaststoffe in ihre Ernährung einbauen, sind öfter von stärkeren Blutzuckerschwankungen betroffen. Der Insulinspiegel steigt dabei rasant an und fällt genauso schnell wieder. Heisshungerattacken, Gewichtsschwankungen und ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes sind die Folgen. Auch diverse Stoffwechselerkrankungen wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte oder Darmkrebs können mit einem zu geringen Ballaststoffverzehr einhergehen.



Lebensmittel nach Verarbeitungsgrad

Gruppe	Stufe	Verarbeitung	Beispiel	Verzehr
1	Frische, unverarbeitete bis minimal verarbeitete Lebensmittel	Frisch, getrocknet, gepresst, eingefroren, fermentiert, erhitzt	Gemüse, Obst, Pilze, Kräuter, Gewürze, Nüsse, Samen, Kerne, (Vollkorn-)Getreide, (Vollkorn-)Mehl, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, frisches Fleisch, frischer Fisch, Eier, Käse, Nature-Joghurt, Tee, Kaffee	Basis der Ernährung, täglich
2	Zutaten, leicht verarbeitet	Isst man nicht allein, nur als Beigabe beim Kochen	Salz, Zucker, Ahornsirup, Honig, Pflanzenöle, Butter, Getreidestärke	In kleinen Mengen zum Zubereiten frischer Gerichte
3	Verarbeitete Lebensmittel	Kombination von Gruppe 1 und 2	Fruchtkompott, Gemüse in Essig oder Öl, Brot, Käse, Konfitüre, Räucherfleisch/-fisch, Thon, Bier, Wein, Salznüsse	In kleinen Mengen als Beigabe zu frischen Gerichten
4	Ultraverarbeitete Lebensmittel	Mit industriell hergestellten Zutaten	Fertiggerichte, Margarine, Frühstücksflocken, Getreideriegel, Milchmixgetränke, Fruchtjoghurts, Backwaren, Schokolade, Süß- und Lightgetränke, Glace, Bonbons, Würste	Nur ab und zu, sehr bewusst konsumieren

Tabelle anhand des NOVA-Systems

Beispiel Lebensmittelverarbeitung mit abnehmendem Ballaststoffgehalt

.....
Apfel > Apfelmus > Apfelsaft
.....

Vollkornbrot > Mischbrot > Weissbrot
.....

Kartoffeln > Pommes > Chips
.....

Ungeschälte Birne / Karotte > geschälte Birne / Karotte
.....

Vollkorngetreide-Hierarchie

am förderlichsten



Intakte Vollkorngetreide

z.B. ganzer Dinkel, brauner Reis, Quinoa
.....

Geschnittene Vollkorngetreide

z.B. Vollkornbulgur, Hafergrütze
.....

Gewalzte Vollkorngetreide

z.B. kernige Haferflocken
.....

Geschrotete Vollkorngetreide

z.B. Vollkorn-Haferschrot, Weizenschrot
.....

Gemahlene Vollkorngetreide

z.B. Vollkornbrot, Vollkornpasta
.....

Geflockte Vollkorngetreide

z.B. Dinkelvollkorn-Flakes
.....

Gepuffte Vollkorngetreide

z.B. gepuffter Amaranth
.....



am wenigsten förderlich



Tipps für mehr Ballaststoffe im Alltag

Vielfältige Auswahl

Die Lebensmittelvielfalt ist riesig und darf gerne ausgeschöpft werden. Je abwechslungsreicher und farbenfroher, desto besser. Da die verschiedenen Ballaststoffe unterschiedlich wirken, ist es ideal, wenn Sie Ihren täglichen Bedarf zur einen Hälfte durch vollwertiges Getreide und zur anderen Hälfte durch frisches und saisonales Obst und Gemüse decken. Bevorzugen Sie naturbelassene Nahrungsmittel, welche überwiegend pflanzlicher Herkunft sind.

Nach und nach umstellen

Wichtig: Lassen Sie sich Zeit. Falls Sie bisher nicht so viele Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte konsumiert haben, ist es ratsam, Ihre Ernährung langsam umzustellen. Dadurch kann sich der Verdauungstrakt besser an die ballaststoffreiche Kost gewöhnen und es treten weniger unerwünschte Wirkungen, wie zum Beispiel Blähungen, auf. Zudem können Sie so Ihre individuelle Toleranzgrenze austesten und je nach Verträglichkeit die Zufuhr anpassen.

Beim Gemüse gilt: Festere Sorten wie Karotten, Kohlgemüse oder Fenchel liefern mehr Ballaststoffe als wasserreiche Sorten wie Salatgurken, Blattsalate oder Zucchini. Starten Sie generell mit den leichter verdaulichen Lebensmitteln wie Karotten, Kürbis, Pastinaken, Kartoffeln, Vollkornreis oder -getreide. Erhöhen Sie den Verzehr von Hülsenfrüchten und Kohlgemüse schrittweise.

Falls Sie gerne eine Scheibe Brot zum Frühstück oder Abendessen genießen, können Sie dies weiterhin tun. Es gibt eine Vielzahl von schmackhaften Brotsorten – auch hier gilt: Nutzen Sie die Vielfalt. Wer grobes Vollkornmehl nicht so mag, kann gerne zu feingemahlenem Vollkornmehl bzw. Dinkel-Vollkornbrot, Mehrkornbrot, Pumpernickel oder Sauerteigbrot greifen.

Brot einfrieren

Brot lässt sich übrigens super einfrieren. Frisch gekauftes oder selbstgebackenes Brot (vollständig ausgekühlt) dazu in Scheiben schneiden und in Folie oder Tiefkühlbeutel einpacken und ins Gefrierfach legen. Die einzelnen Brotscheiben lassen sich bei Bedarf innert weniger Minuten im Toaster aufbacken.

Bei weiteren Kohlenhydratlieferanten sollten Sie Getreideprodukte aus dem ganzen Korn, zum Beispiel Roggen, Gersten, Hafer, Vollkornreis oder Mais, sowie Vollkornalternativen den Auszugprodukten vorziehen. Genauso wertvoll sind Pseudogetreide (Buchweizen, Quinoa, Amaranth) und Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen). Auf Seite 13 sind Lebensmittel nach ihrem Verar-



beitungsgrad aufgeführt, und auf Seite 14 finden Sie Beispiele von mehr oder weniger verarbeiteten Lebensmitteln samt ihres Ballaststoffgehalts sowie eine Hierarchie von förderlichem Vollkorngetreide.

Ballaststoff-Booster Flohsamenschalen

Sie können sich auch die Nahrungsfaser-Booster Weizenkleie oder Flohsamenschalen zunutze machen. Beide Ballaststoffquellen sind fast geschmacksneutral und lassen sich super in tägliche Mahlzeiten integrieren. Gut anreichern lassen sich Suppen, Smoothies, selbstgebackene Brote, Pizzateig sowie Porridge. Auch im Müesli mit Joghurt sowie im Birchermüesli machen sie sich hervorragend.

Weitere Ballaststoff-Booster

Nebst den genannten Boostern, welche wahre Ballaststoff-Konzentrate sind, können Sie Ihre Mahlzeiten zudem mit folgenden Lebensmitteln ergänzen:

.....
Leinsamen oder Chiasamen (über den Salat,
ins Müesli, ins Brot)
.....

Getrocknete Pflaumen und Feigen (ins Müesli,
in Smoothies, zum Backen, als Snack mit Nüssen)
.....

Hülsenfrüchte 1 zu 1 oder 1 zu 2 mit verarbeitetem
Reis (Basmatireis) mischen, um den Nahrungsfaser-
gehalt der Reismahlzeit zu erhöhen.
.....



Flohsamenschalen und Weizenkleie

Flohsamenschalen sind stärker wirksam als Weizenkleie, weshalb Sie sie weniger hoch dosieren sollten. Als Faustregel gilt: Flohsamenschalen kaffeelöffelweise und Weizenkleie esslöffelweise verwenden.

Vorgängiges Quellenlassen, beispielsweise in einem Müesli (mit heissem Wasser) oder Overnight-Porridge (über Nacht), kann die Verträglichkeit verbessern. Je Kaffeelöffel Flohsamenschalen bzw. Esslöffel Weizenkleie sollten Sie zusätzlich ein grosses Glas Wasser trinken. Generell ist es wichtig, sich mit einer ballaststoffreichen Ernährung ausreichend Flüssigkeit zuzuführen, damit die Ballaststoffe gut quellen und ihre Wirkung entfalten können.

Genügend Fasern, auch in den Ferien

Wer kennt es nicht: Kaum beginnen die Ferien und freut man sich auf ein paar entspannte Tage, macht die Verdauung nicht mehr mit. Nebst der Zeitverschiebung, verändertem Klima und einem anderen Tagesablauf spielt die Ernährung im Urlaub eine wesentliche Rolle. Oft ist es schwer, die gewohnte Ernährung bei den üppigen Buffets oder fettreichen Speisen (Pizza, Pasta) beizubehalten.

So wird es besser verträglich

Nebst dem Quellenlassen werden nahrungsfaserreiche und blähende Speisen bei Beachtung folgender Tipps besser bekömmlich:

Die Nahrung ausgiebig kauen, gut einspeicheln sowie langsam und bewusst zu sich nehmen.

Gewürze und Kräuter wie Kümmel, Dill, Petersilie oder auch Tees aus Fenchel, Anis und Kümmel zum Essen konsumieren.

Menschen, die Probleme haben mit dem Kauen, können reife Früchte wie Zwetschgen oder Äpfel und Birnen auch gut als Kompott zubereitet geniessen.

Wer auf glutenfreie Mehlsorten zurückgreifen will oder muss (aufgrund von Glutenunverträglichkeit, Zöliakie), kann zu Alternativen greifen. Kokosmehl (ca. 35 g Ballaststoffe pro 100 g) und Kichererbsenmehl (ca. 16 g Ballaststoffe pro 100 g) enthalten viele wertvolle Nahrungsfasern. Zum Vergleich: Dinkel-Vollkornmehl enthält ca. 8 g Ballaststoffe pro 100 g.

Verdauung anregen

Für alle Hartgesottene empfiehlt sich auch ein Flohsamenschalen-Drink, welcher optimalerweise 30 Minuten vor dem Frühstück getrunken werden sollte. Dafür ein Glas (3 dl) mit kaltem Wasser füllen, einen gehäuften Kaffeelöffel Flohsamenschalen begeben, gut umrühren und sofort trinken. Mit etwas Wasser nachspülen. Die sanft abführende Wirkung bringt die Verdauung in Schwung und verringert Reiseverstopfung.

Verstopfung vorbeugen

Zählen Sie zu den Menschen mit Reiseverstopfung, sollten Sie bereits vor Ferienbeginn auf eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung achten. Zudem ist es ratsam, eine ausreichende Ration Leinsamen oder Flohsamenschalen in die Ferien mitzunehmen. Sie können sie über das Müesli vom Frühstücksbuffet oder den Salat beim Italiener streuen. Die Mahlzeiten werden dadurch bereits aufgewertet und die Darmfunktion wird unterstützt. Neben genügend Ballaststoffen profitiert die Verdauung auch von ausreichend Bewegung im Urlaub.



Die wichtigsten Fragen zu Ballaststoffen an Lara Hüsler

Wann gilt ein Lebensmittel als ballaststoffreich?

«Liegt der Ballaststoffgehalt eines Nahrungsmittels bei mindestens 5 g pro 100 g, gilt es als ballaststoffreich. Den Nahrungsfasergehalt von frischen und unverpackten Lebensmitteln findet man auf diversen Listen im Internet (z.B. Schweizer Nährwertdatenbank). Bei abgepackten Lebensmitteln oder verarbeiteten Produkten ist der Ballaststoffgehalt in den meisten Fällen auf der Rückseite in der Nährwerttabelle aufgeführt.»

Welche unerwünschten Wirkungen können bei einer ballaststoffreichen Ernährung auftreten?

«Bei einer abrupten Ballaststoffzufuhr oder einer Überdosierung (z.B. von Flohsamenschalen) kann es aufgrund des hohen Quellvermögens zu Verstopfungen und Blähungen kommen. Zusätzlich ist das Auftreten von Bauchkrämpfen oder Durchfall möglich. Wie Sie bereits wissen, haben Ballaststoffe eine hohe Bindungskapazität. Nebst Wasser, Giftstoffen, Gallensäuren oder Mikroorganismen binden sie auch wertvolle Mineralstoffe wie Calcium, Eisen oder Magnesium. Diese werden mit dem Stuhl ausgeschieden. Bei einer ausgewogenen und nährstoffreichen Lebensmittelauswahl spielt dieser Effekt allerdings eine untergeordnete Rolle. Da die zugeführte Nahrung ohnehin schon reicher an Mineralstoffen ist, kann der Verlust gut kompensiert werden.»

Worauf gilt es beim Einkaufen zu achten?

«Möglichst vollwertig und frisch einkaufen. Greifen Sie zu frischen und naturbelassenen Lebensmitteln wie saisonalem Gemüse, Salaten und Obst. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und gesunde Nüsse, Kerne und Samen sind stark verarbeiteten Fertiggerichten vorzuziehen. Wird zur Fertigpizza gegriffen, den Einkaufskorb mit Gemüse wie frischen Zucchini, Auberginen oder Paprika füllen, daraus Ofengemüse zubereiten und die Pizza damit aufpeppen. Zudem können stärker verarbeitete Lebensmittel auch immer gut mit Kernen, Nüssen und Samen angereichert werden.

Gerade bei frischen und schnell verderblichen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst ist es sinnvoll, sich nicht gleich mit einem Wochenbedarf einzudecken. Es lohnt sich, Frischwaren für maximal drei Tage einzukaufen, damit sie vor dem Verderben konsumiert werden können. Das reduziert Food Waste und schont das Portemonnaie.»



→ Hier finden Sie Tipps gegen Blähungen:
css.ch/de/privatkunden/meine-gesundheit/koerper/magen-darm/blaehungen-was-hilft

Übrigens

Bei Schokolade wirkt sich der Kakaogehalt wesentlich auf den Ballaststoffgehalt aus. Hier drei Beispiele, jeweils auf 100 g berechnet: Weisse Schokolade enthält keine Ballaststoffe; Milkschokolade liefert ca. 1,7 g und eine Schokotafel mit 72 Prozent Kakaoanteil gar um die 11 g.

Ist es umständlich, den Tagesbedarf an Ballaststoffen zu decken?

«Häufig wirken sich bereits kleine Anpassungen im Ernährungsplan sehr positiv auf die Ballaststoffbilanz aus. Dies kann folgendermassen aussehen:

Frühstück

Overnight Oats mit Leinsamen statt Cornflakes

Hummus statt Schinken auf dem belegten Brot

Pumpernickel statt Zwieback

Mittagessen

Vollkorn- statt weisse Nudeln

Dinkelotto statt Risotto

Gemüse-Linsen-Bolognese statt Fleischbolognese

Snack

2 Dörrfrüchte (z.B. Feigen, Pflaumen) mit 20 g gemischten Nüssen

Selbstgemachte Müesliriegel

Vollkornbrötli mit Gemüsesticks

Abendessen

Apfel-Fenchel-Salat statt Tomaten-Mozzarella-Salat

Kichererbsen-Curry statt Gehacktes mit Hörnli

Gemüse-Tofu-Quiche statt Käsewähe

Auswärts (im Restaurant)

Einen gemischten Salat oder eine zusätzliche Gemüsebeilage bestellen und dafür eine kleinere oder leichtere Hauptmahlzeit wählen

Vollkorn wählen, wenn möglich

Fettarme Zubereitungsarten: gegart oder gedämpft statt frittiert und paniert (z.B. Salzkartoffeln statt Pommes)

Gönnen Sie sich auch mal eine Nachspeise, Genuss ist wichtig!»

Welche Lebensmittel enthalten wenig bis keine Ballaststoffe?

«Manche Lebensmittel liefern keine Ballaststoffe.

Dazu gehören:

Tierische Produkte wie Eier, Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Milch oder Milchprodukte

Wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten wie Gurken, Tomaten oder Melonen

Süssigkeiten und Knabbereien wie Gummibärchen, Chips oder Erdnussflips

Ballaststoffarme Lebensmittel oder Süssigkeiten und Knabbereien dürfen ihren Platz in einer ausgewogenen Ernährung allemal behalten, eine gesunde Balance ist entscheidend.»

Randen- Kichererbsen- Curry mit Hirse

Portionen: **4 Personen**

Zeitaufwand: **35 Minuten**

Soja-, gluten- und laktosefrei



Zutaten Hirse und Curry

250 g Hirse

1 EL Kokosöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 cm Ingwer, frisch

1,5 EL Currypulver, mild

1 TL Currypulver, scharf

1 EL Paprikapulver, edelsüss

½ TL Kreuzkümmel

2 EL Sojasauce

½ Limette, Saft

1 dl Wasser

500 g Randen, gerüstet

250 g Kichererbsen, gekocht

50 g getrocknete Aprikosen

250 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer

Zutaten Garnitur

50 g Cashewkerne

½ Bund Petersilie

½ Limette

Vorbereiten

Für das Curry Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehen pressen, Ingwer fein reiben, Randen in Stückchen schneiden und getrocknete Aprikosen würfeln. Für die Garnitur Cashewkerne hacken, Petersilie grob schneiden und Limette in Schnitze schneiden.

Zubereiten Hirse

Hirse gemäss Packungsanweisung kochen. Warm stellen.

Zubereiten Curry

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Gewürze begeben, ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze rührbraten. Aufpassen, dass nichts anbrennt. Mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen. Randen begeben, umrühren und zugedeckt 3 Minuten braten. Kichererbsen und Aprikosen begeben, gut mischen. Kokosmilch und Wasser hinzufügen, aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln, in den letzten 5 Minuten ohne Deckel, damit überschüssiges Wasser verdunstet und das Curry eine cremige Konsistenz annimmt. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Anrichten

Hirse und Curry mit gehackten Cashewkernen und Kräutern garnieren. Limettenschnitz draufgeben.

Vegi-Burger mit Blumenkohl und Harissa-Dip

Portionen: **4 Personen**
Zeitaufwand: **35 Minuten**
Soja-, gluten- und laktosefrei



Zutaten Burger

4 Ciabatta-Brötchen
300 g Blumenkohl
120 g Panko-Panierbrösel
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
120 g Magerquark
3 Eier
100 g frischer Blattspinat
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Cayenne

Zutaten Harissa-Dip

160 g Magerquark
2 EL Harissa-Gewürz
Salz, Pfeffer

Vorbereiten

Dicke Stiele beim Blumenkohl entfernen und mit einer Reibe reiben. Zwiebel würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Zubereiten Burger

Alle Zutaten (bis und mit Eier) in einer Schüssel mit einem Löffel gut vermischen, sodass noch alles Struktur hat, jedoch auch zusammenbindet.

In einer Burger-Pattie-Pressen oder von Hand Blumenkohl-Patties formen.

Den Blattspinat mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel marinieren.

Patties auf einer Gusseisenplatte goldbraun grillieren oder in einer herkömmlichen Pfanne mit wenig Öl anbraten. Die Brötchen halbieren und von beiden Seiten angrillen oder anbraten.

Zubereiten Dip

Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Anrichten

Auf den Ciabatta-Böden den Blattspinat verteilen, den Blumenkohl-Pattie draufgeben und mit dem Harissa-Dip bestreichen. Mit dem Ciabatta-Deckel belegen.

Exotischer Müesliriegel ohne Zucker

Portionen: **8–12 Riegel**

Zeitaufwand: **30 Minuten**

Soja- und laktosefrei



Zutaten

220 g Haferflocken

50 g gepuffter Amaranth

100 g Nüsse nach Wahl

100 g Cranberries

25 g Kokosflocken

40 g Hanfprotein oder Proteinpulver nach Wahl

2 EL Leinsamen oder Chiasamen

6 EL Wasser

2 EL natives Kokosöl

3 reife Bananen

1 EL Honig oder Ahornsirup

1 TL Zimt

1 Prise getrocknete Vanille oder Inhalt einer halben Schote

1 Prise Salz

Vorbereiten

Die Leinsamen mit dem Wasser vermengen und 10 Minuten beiseite stellen. Zwischendurch kurz umrühren. Die Nüsse grob zerkleinern.

Zubereiten

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel füllen. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. In einem Mixer Bananen, Kokosöl, Honig oder Ahornsirup, Leinsamenmix sowie Vanille vermengen.

Den Bananenmix über die trockenen Zutaten geben und mit einem Spatel gut vermengen. Die Mixtur sollte nicht zu flüssig sein. Ist dies der Fall, einfach noch ein paar Haferflocken oder etwas Amaranth dazugeben, bis ein leicht zäher Teig entsteht. Masse ca. 1,5–2,5 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mit einem Messer in Riegel schneiden –oder eine Müesliriegelform benutzen.

Die Müsliriegel ca. 20–25 Minuten backen, bis die Ränder braun werden.

Türkische Linsensuppe

Portionen: **4 Personen**

Zeitaufwand: **30 Minuten**

Soja- und laktosefrei



Zutaten

1 EL Olivenöl

1 grosse Zwiebel

1 grosse Karotte

1 grosse Kartoffel

1 Paprika

200 g rote Linsen

1,5 l Bouillon

6 EL Tomatenmark

1–2 TL Zimt

1 Zitrone

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

Vorbereiten

Zwiebel, Karotte, Kartoffel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Linsen gut waschen.

Zubereiten

Das gewürfelte Gemüse in Olivenöl anbraten und die Linsen begeben. Mit 1,5 Liter Bouillon aufkochen und das Tomatenmark unterrühren. Nach ca. 20 Minuten Garzeit (je nach Grösse der Gemüswürfel auch etwas länger) die Suppe vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Anrichten

Vor dem Servieren Zitronensaft dazugeben und mit frischer Petersilie bestreuen.

Linsen-Quinoa-Taler auf Salatbeet

Portionen: **4 Personen**

Zeitaufwand: **45 Minuten**

(inkl. **20 Minuten backen**)

Soja-, gluten- und laktosefrei



Zutaten Linsen-Quinoa-Taler

240 g Quinoa-Linsen-Mix (rote Quinoa, grüne, rote und schwarze Linsen)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

20 g Petersilie

15 g Leinsamen, geschrotet

2 EL Dinkelmehl, Typ 630

1 EL Paniermehl (oder mehr Dinkelmehl)

20 g Hefeflocken

Salz, Pfeffer

1–2 EL HOLL Rapsöl oder Olivenöl

Zutaten Salat

150 g grüner Blattsalat (Rucola, Nüsslisalat)

1 Fenchel

1 Apfel (säuerlich)

4 EL Baumnüsse

Zutaten Dressing

8 EL Rapsöl, nativ

4 EL Apfelessig

1 TL Honig

1 TL Senf, mild

Salz, Pfeffer

Vorbereiten

Für die Taler Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehe pressen, Petersilie fein hacken und Quinoa-Linsen-Mix mit kaltem Wasser abspülen. Für den Salat Blattsalat waschen, Fenchel und Apfel fein schneiden und Baumnüsse grob hacken.

Zubereiten Taler

Quinoa-Linsen-Mix in reichlich Wasser ca. 20–25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis alles weich ist. Pfanne vom Herd nehmen, Mix mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Quinoa-Linsen-Mix, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Leinsamen, Mehl, Paniermehl und Hefeflocken mischen und gut durchkneten, bis die Masse zu haften beginnt. Mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten quellen lassen. Mit kalt angefeuchteten Händen gleich grosse Taler formen. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Taler auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit dem Öl bepinseln und 18–20 Minuten knusprig backen.

Zubereiten Salat und Dressing

Blattsalat in eine grosse Schüssel geben. Restliche Zutaten hinzufügen. Für das Dressing alle Zutaten in einer separaten Schüssel gut verrühren, abschmecken und über den Salat geben, gut mischen.

Anrichten

Salat und Linsen-Quinoa-Taler auf einen Teller geben und servieren.

Tipp

Zu den Talern passt Joghurt nach Wahl oder Tsatsiki.



Pilz-Kernotto mit Artischocken

Portionen: **4 Personen**
Zeitaufwand: **35 Minuten**
Soja- und laktosefrei



Zutaten

30 g getrocknete Steinpilze
3 dl Wasser
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Urdinkel-Kernotto
1 dl Weisswein
6 dl Gemüsebouillon, heiss
2 EL pflanzliche Crème fraîche
Salz, Pfeffer

1 Glas Artischockenherzen, in Öl
2 EL Mandeln, in Stiften
Einige Salbeiblätter

Optional

1 Blondorange (für eine fruchtige Version)

Vorbereiten

Pilze ca. 15 Minuten in Wasser einweichen, absieben und Einweichwasserbeiseite beiseite stellen. Zwiebel fein hacken und Knoblauch pressen.

Zubereiten

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im Öl dünsten. Kernotto dazugeben und mitdünsten, bis es glasig wird. Mit Weisswein ablöschen, vollständig einkochen. Einge-weichte Pilze hinzugeben. Bouillon und Einweichwasser mischen. Nach und nach dazugiessen, damit das Kernotto immer bedeckt ist. Unter häufigem Rühren bei kleiner Hitze ca. 20–25 Minuten cremig garen. Falls eine cremigere, flüssigere Konsistenz ge-wünscht wird, etwas mehr Bouillon dazugeben. Crème fraîche unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional: Saft einer Orange begeben, gut mischen.

Artischocken abtropfen, halbieren und kurz in einer Bratpfanne (ohne zusätzliches Öl) scharf anbraten, leicht salzen.

Anrichten

Risotto in Tellern verteilen, gebratene Artischocken darauf anrichten. Orangenschale darüber reiben, Salbei darüber zupfen. Mit Mandelplättchen garnieren und servieren.

Apfel- Frühstücks- muffins

Portionen: **12–14 Muffins**

Zeitaufwand: **40 Minuten**

Laktosefrei



Zutaten

30 g Leinsamen, geschrotet

60 ml heisses Wasser

250 g Soja-Skyr, nature

1 dl pflanzliche Milch

6 EL Ahornsirup oder nach Belieben

100 g Haferflocken, fein

150 g Dinkelmehl oder Roggenmehl

60 g getrocknete Pflaumen

50 g gemahlene Mandeln

10 g Backpulver

1 Prise Salz

1 EL Zimt

1 grosser Apfel mit Schale (ca. 250 g)

Optional

50 g dunkle Schokolade

Vorbereiten

Leinsamen mit heissem Wasser übergiessen, 10 Minuten quellen lassen. Pflaumen hacken, Apfel reiben und optional Schokolade würfeln.

Zubereiten

Skyr, Milch und Ahornsirup gut verrühren. Alle Zutaten bis und mit Zimt hinzufügen und zu einem gleichmässigen Teig verarbeiten. Leinsamen und Apfel daruntermischen. Optional: Gewürfelte Schokolade unter die Masse ziehen. Teig in Muffin-förmchen verteilen. Circa 45 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens backen, Nadelprobe durchführen. Herausnehmen, etwas abkühlen, Muffins aus dem Blech nehmen.

Servieren

Nach Belieben mit etwas Nussmus (z.B. Mandelmus) oder Honig geniessen.

Haltbarkeit und Lagerung

Muffins luftdicht in einer Frischhaltebox bei Raumtemperatur aufbewahren. Innert 2–3 Tagen konsumieren. Die Muffins lassen sich nach vollständigem Auskühlen auch gut einfrieren. So bleiben sie saftig und frisch. Bei Bedarf aus dem Tiefkühler nehmen und bei Raumtemperatur auftauen.

Tipp

Die Muffins schmecken auch lecker als gesundes Znüni oder Zvieri.



Geröstetes Regenbogen-Gemüse mit Buchweizen

Portionen: **4 Personen**

Zeitaufwand: **50 Minuten**

Laktose- und glutenfrei



Zutaten Gemüse und Buchweizen

2–3 mittlere (Süß-)Kartoffeln
800 g farbiges Gemüse der Saison (z.B. Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Zucchini, Auberginen, Pastinaken, Peperoni, Randen, Kürbis, Pilze)
1 Zwiebel
3–4 Knoblauchzehen
3 EL gemischte Kerne
250 g Tofu
2 EL Olivenöl
Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer
1 Granatapfel, herausgelöste Kerne
½ Bund frische Kräuter
200 g Buchweizen

Zutaten luftiger Knoblauch-Dip

150 g pflanzliches Joghurt (z.B. Soja)
1 dl pflanzliche Milch
4 EL Rapsöl
½ Zitrone, Saft
1 EL Hefeflocken
1 Knoblauchzehe
1 TL Senf, mild
1 TL Salz
Pfeffer

Wer Knoblauch nicht so mag, kann alternativ 1–2 TL Curry oder Paprika in den Dip geben.

Vorbereiten

Kartoffeln würfeln, Gemüse würfeln oder in Scheiben schneiden, Zwiebel in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden und Tofu würfeln. Grünes Blattgemüse wie Rucola oder Spinat erst nach dem Backen dazugeben.

Zubereiten Gemüse

Kartoffeln, Gemüse, Kerne und Tofu auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl beträufeln und gut würzen. In der Mitte des auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Ofens ca. 40–45 Minuten backen.

Zubereiten Buchweizen

Den Buchweizen nach Packungsanleitung zubereiten.

Zubereiten Dip

Für den Dip alle Zutaten mit einem Handmixer oder einem Standmixer für 1–2 Minuten pürieren, bis ein cremiger, luftiger Dip entsteht, abschmecken. In den Kühlschrank stellen bis zum Verzehr. So wird er noch etwas fester.

Anrichten

Gebackenes Gemüse und Buchweizen auf Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen und frischen Kräutern garnieren. Mit dem Dip beträufeln und den Rest dazu servieren.

Tipp

Die Backzeit kann je nach Wassergehalt des Gemüses variieren. So sind zum Beispiel Zucchini (hoher Wasseranteil) schneller gar als Randen (niedrigerer Wassergehalt).

