



Das beste Frühstück für den Darm

Guten Morgen! Das Frühstück ist der Schlüssel zu einem vitalen Start in den Tag und legt den Grundstein für einen gesunden Darm. Es sollte sich im besten Fall aus reichlich Ballaststoffen, Probiotika, Proteinen und Vitaminen zusammensetzen. Lassen Sie sich von unseren köstlichen Rezepten inspirieren! **Claudia Rieß** erklärt, wie Ihr Darm von den jeweiligen Rezeptzutaten profitiert.

Glutenfreies Porridge mit Apfel und Leinsamen

Zutaten für 4 Portionen:

3 große Äpfel, 500 ml Mandeldrink (ungesüßt), 180 g zarte Haferflocken (glutenfrei), 6 EL Leinsamenschrot, 0,25 TL Vanillepulver, 0,25 TL Zimtpulver, 200 g Magerquark, 2 EL Mandeln (gehobelt und geröstet), 4 TL Leinöl

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen und entkernen. Zwei Äpfel in kleine Würfel schneiden, einen Apfel in dünne Spalten. Die Apfelwürfel in einem kleinen Topf mit dem Mandeldrink erhitzen.
2. Haferflocken und Leinsamen unterrühren und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren in 5–7 Minuten zu einem Brei kochen.
3. Den Porridge mit Vanille und Zimt abschmecken und den Quark unterrühren. Auf Schalen verteilen und nach Belieben mit Apfelschnitzen und gerösteten Mandelsplittern garnieren. Auf jede Portion einen TL Leinöl geben.

Tipp: Verwenden Sie ein kaltgepresstes Bio-Leinöl und bevorzugen Sie Öle mit der Auszeichnung „omegasafe“. Es garantiert, dass die Öle unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff gepresst wurden – nur so können diese ihren gesundheitlichen Nutzen entfalten. Verschließen Sie die Öle immer gut und bewahren Sie sie kühl auf.

So profitiert Ihr Darm

Haferflocken werden durchs Kochen zu Porridge leichter verdaulich, zudem wird dadurch der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan freigesetzt. Er fördert das Wachstum nützlicher Darmbakterien und regt die Verdauung an. Beta-Glucane sind es auch, die regulierend auf den Blutzucker wirken und den Cholesterinspiegel senken. **Leinsamen** haben einen nussigen Geschmack und sorgen ebenfalls für eine gute Verdauung. Die Samen müssen geschrotet sein, sonst kann der Körper die wertvollen Inhaltstoffe nicht verwerten. Das im **Apfel** enthaltene Pektin sorgt für eine gesunde Darmflora, der tägliche Verzehr von Äpfeln soll Darmkrebs vorbeugen. Ein gesundes Plus bietet das **Leinöl**, das reichlich Alpha-Linolensäure enthält – die Omega-3-Fettsäure reduziert Entzündungen und stärkt die Darmwand.

Fazit: Ein warmes Porridge mit Hafer, Leinöl und -samen sowie Apfel regt gleich in der Früh den gesamten Stoffwechsel an und ist eine der gesündesten Frühstücksoptionen für den Darm.

Rote Bete-Aufstrich mit Feta und Walnüssen

Zutaten für ein 4 Portionen:

1 mittelgroße Rote Bete-Knolle (ca. 300 g), 120 g Feta, 50 g Walnusskerne, 1 Prise Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die ungeschälte Knolle in einen Topf geben und vollständig mit Wasser bedecken. Das Wasser bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Die Rote Bete dann ca. 45 Minuten köcheln lassen. Das Kochwasser erst kurz vor Ende der Garzeit salzen. Wenn sie sich mit einem Messer leicht einstechen lässt, ist die Rote Bete gar. Daraufhin abkühlen lassen.
2. Rote Bete schälen, grob kleinschneiden und in den Mixer geben. Walnüsse hacken und kurz anrösten. Feta zerkrümeln und mit der Roten Bete und den Nüssen vermengen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl und Zitronensaft pürieren. In ein Glas (ca. 400 ml) füllen.
4. Nach Belieben mit extra Walnüssen bestreuen und mit frischem Vollkornbrot servieren.

Tipp: Wenn es mal schnell gehen soll, verwenden Sie vorgegarte und vakuumierte Rote Bete. Vor der Verwendung müssen Sie diese nur abbrausen und abtropfen lassen.

So profitiert Ihr Darm

Rote Bete steckt voller Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien, die stärkend auf die Darmwand wirken. Zudem wirkt der rote Pflanzenfarbstoff Betanin mit seiner antioxidativen Kraft vorbeugend gegen Darmkrebs. Dank ihres hohen Wassergehalts von fast 90 Prozent ist Rote Bete außerdem sehr kalorienarm. **Feta** ist eine wertvolle Kalzium- und Vitaminquelle und enthält ebenfalls natürliche Probiotika, die die Mikroflora des Darms und das Immunsystem unterstützen. Er stellt vor allem für Vegetarier*innen eine gute Proteinquelle dar. Wie eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München zeigt, verbessert sich durch den regelmäßigen Verzehr von **Walnüssen** nicht nur der Cholesterinspiegel, sondern auch die Darmflora: Sie verändert sich zugunsten der nützlichen Bakterien, während potenziell schädliche Mitbewohner im Darm gehemmt werden.

Fazit: Durch die Kombination von Rote Bete, Feta und Walnüssen im Frühstück lässt sich eine breite Palette von Nährstoffen abdecken, die nicht nur die allgemeine Gesundheit fördern, sondern auch speziell für die Unterstützung der Darmgesundheit bekannt sind.



2 | 2024

FOTO: Brigitte Sporrer | StockFood



Himbeer-Power-Drink

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Himbeeren), 4 EL zarte Haferflocken, 2 EL Zitronensaft, 4 TL flüssiger Honig (nach Belieben), 500 ml Bio-Kefir (1,5 % Fett), 4 TL dunkles Mandelmus, 4 TL Kakao-Nibs

Zubereitung:

1. Die Himbeeren kurz abbrausen, zusammen mit Haferflocken, Zitronensaft und nach Belieben dem Honig in einen hohen Rührbecher oder in den Standmixer geben. Kefir und Mandelmus dazugeben.
2. Alles erst auf niedriger, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder im Mixer sehr fein pürieren. Falls der Drink zu dickflüssig ist, noch 50-100 ml Wasser untermixen.
3. Den Drink in vier hohe Gläser füllen, mit je 1 TL Kakao-Nibs bestreuen und anschließend sofort genießen.

Tipp: Kakao-Nibs bestehen aus reinen Kakaobohnen, die nach der Ernte schonend getrocknet, fermentiert, geröstet oder roh belassen zu Nibs zerkleinert werden. Sie sind deutlich gesünder als Vollmilchschokolade.

FOTO: Katrin Winner

So profitiert Ihr Darm

Kefir ist reich an Calcium, Kalium und Zink sowie den Vitaminen B12, B2 und Folsäure – der Powerdrink versorgt den Körper so schon am Morgen mit essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen. Vor allem aber unterstützen die im fermentierten Milchprodukt enthaltenen Probiotika den Aufbau und die Erhaltung einer gesunden Darmflora. Durch die Fermentation werden bis zu 30 Prozent der in der Milch enthaltenen Laktose (Milchzucker) gespalten, daher sind fermentierte Milchprodukte bei Laktoseintoleranz oft besser verträglich – insbesondere, wenn sie nicht erhitzt sind. **Himbeeren** enthalten verhältnismäßig wenig Kohlenhydrate, dafür viele Ballaststoffe, die unser Darm liebt. Das i-Tüpfelchen des Rezepts liefert das **Mandelmus**: Unsere guten Darmbakterien nutzen die gesunden Fette und Ballaststoffe der Mandel gerne als Nahrung. So sorgt das Mus für eine gute Balance des Mikrobioms.

Fazit: Der fruchtig-frische Powerdrink ist ein starker Helfer für den Darm, schnell zubereitet und hält durch die Haferflocken und das Mandelmus lange satt, ohne den Blutzucker ansteigen zu lassen.

ANZEIGE



Direkt vom Erzeuger

JETZT BESTELLEN!

Valencia, Spanien

-10%

Rabattcode: BIO

bio-orangen.net

Vom Baum auf Ihren Tisch innerhalb von 3-4 Tagen. Genießen Sie den Geschmack unserer Bio-Zitrusfrüchte aus der spanischen Sonne.



Ajvar-Rührei mit Rucola

Zutaten für ein 4 Portionen:

2 rote Spitzpaprika, 2 kleine Zucchini, 1 große Zwiebel, 100 g Rucola, 8 Eier (M), Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 4 TL Ajvar (mild oder scharf), 4 TL Olivenöl, 4 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 50 g)

Zubereitung:

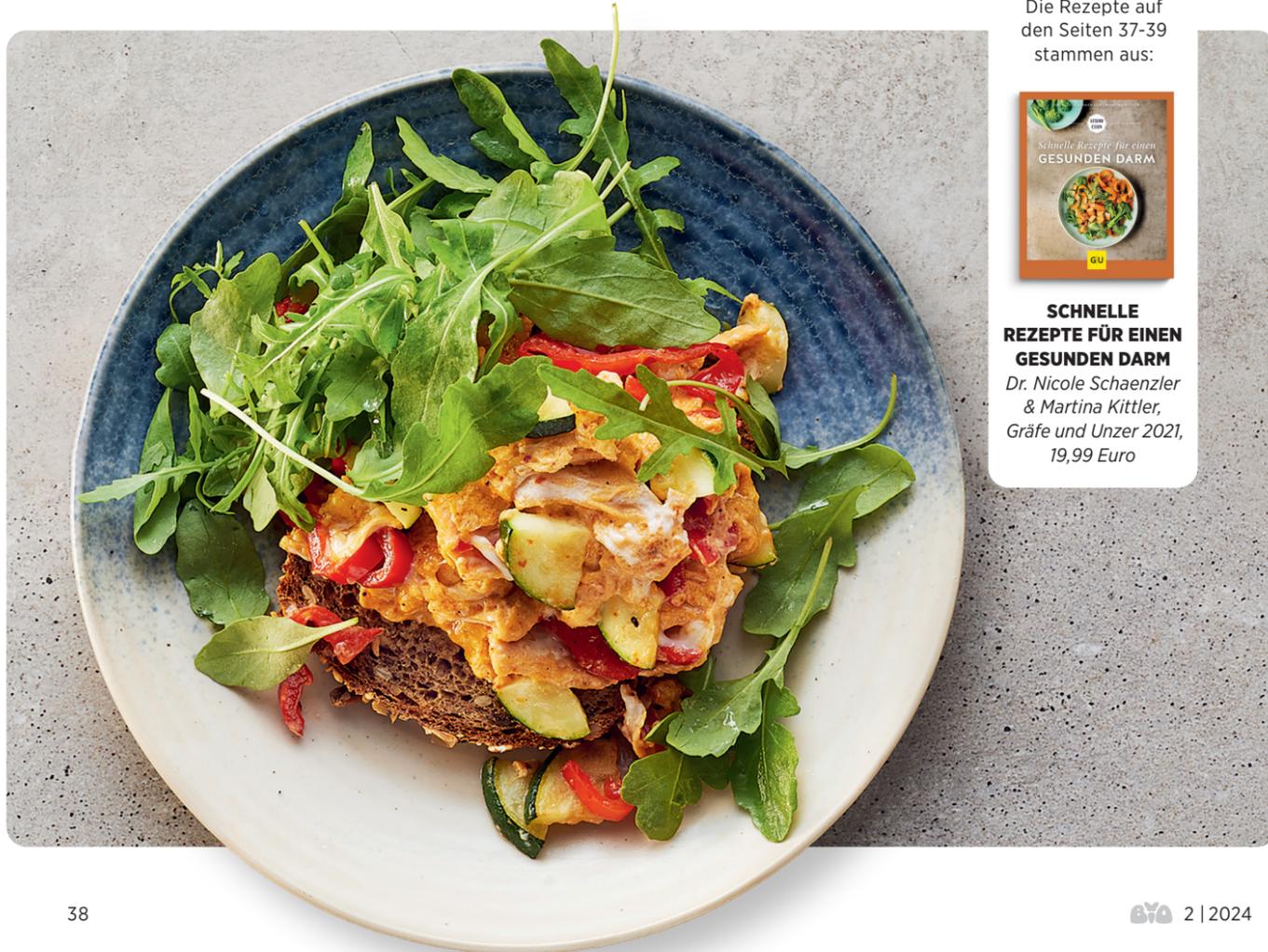
1. Die Paprika waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Eier, Salz, Pfeffer und Ajvar in einem Rührbecher verquirlen.
3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Paprika, Zucchini und Zwiebel darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
4. Eiermasse dazugießen, bei kleiner Hitze stocken lassen, dabei mit einem Pfannenwender von außen nach innen immer wieder zusammenschieben. Rührei zusammen mit je 1 Scheibe Brot auf zwei Tellern anrichten und mit Rucola bestreut servieren.

So profitiert Ihr Darm

Die in **Eiern** enthaltenen Proteine und Fette können vom Körper sehr gut verwertet werden. Omelett oder Rührei sind zudem leichter bekömmlich als hart gekochte Eier. **Zwiebeln** dienen den „guten“ Bakterien als Nahrung und stärken die Darmflora. Zudem enthalten sie den sekundären Pflanzenstoff Quercetin – er beugt Entzündungen vor und kann vor Darmkrebs schützen. **Paprika** und **Zucchini** sind kalorienarm und halten aufgrund ihrer Ballaststoffe trotzdem lange satt. Die Bitterstoffe im **Rucola** verbessern unsere Verdauung und stärken das Immunsystem (vgl. unseren *Salate-Artikel ab Seite 50*).

Fazit: Dieses vegetarische Rührei liefert ein proteinreiches und sättigendes Frühstück für alle, die es morgens gerne herzhaft mögen.

Tipps: Ajvar ist eine Würzpaste, die ursprünglich vom Balkan stammt und traditionell nur aus roter Paprika, Öl, Salz und Pfeffer besteht. Gekaufte Varianten enthalten oft viel Zucker. Achten Sie daher auf die Zutatenliste.



Die Rezepte auf den Seiten 37-39 stammen aus:



SCHNELLE REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM
Dr. Nicole Schaezler & Martina Kittler, Gräfe und Unzer 2021, 19,99 Euro

FOTO: Katrin Winner

FOTO: Katrin Winner

Beerenjoghurt mit Mehrkornflocken

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Mehrkornflocken-Mischung, 80 g Kokoschips, 500 g gemischte Beeren (zum Beispiel Rote Johannisbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren), 600 g Bio-Joghurt (1,5 % Fett), 1 TL gemahlene Vanille, 4 TL Ahornsirup (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Die Flockenmischung und die Kokoschips in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Die Beeren verlesen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Joghurt und die gemahlene Vanille in einer Schüssel glatt verrühren.
3. Von den Beeren 4 EL für die Garnitur beiseitelegen, übrige Beeren auf vier Schalen verteilen. Vanillejoghurt darüber geben und mit der Kokos-Flocken-Mischung bestreuen. Die übrigen Beeren darauf streuen, das Müsli nach Belieben mit je 1 TL Ahornsirup beträufeln und servieren.



Tipps: Außerhalb der Saison können Sie die Beeren durch eine TK-Beerenmischung ersetzen und diese über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

So profitiert Ihr Darm

Mehrkornflocken sind reich an hochwertigen langkettigen Kohlenhydraten, die lange satt und den Blutzuckerspiegel konstant halten. Besonders lecker und abwechslungsreich ist eine Mischung aus Hafer-, Dinkel-, Roggen und Gersteflocken. Hirse- und Buchweizenflocken sind eine gesunde Ergänzung. Mit ihren unlöslichen Ballaststoffen sorgen sie für einen guten Stuhlgang und „putzen“ dadurch den Darm. Achtung: Da Ballaststoffe quellen, sollten Sie ausreichend Wasser trinken! Sonst droht statt guter Verdauung leider Verstopfung. Der regelmäßige Verzehr von **Joghurt** kann Magen-Darm-Beschwerden wie Verstopfung, Durchfall und entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn vorbeugen.

Fazit: Mehrkornflocken und Joghurt sind gut bekömmlich. Sie versorgen den Körper am Morgen mit reichlich Proteinen und fördern durch ihre enthaltenen Ballaststoffe beziehungsweise Probiotika die Verdauung und eine gesunde Darmflora.



vgl. unseren Artikel in BIO 4/23

ANZEIGE

NOR-SAN

Sparen Sie 15 %* mit dem Rabattcode **BIO24**

Ihr Omega-3 Spezialist aus Norwegen

- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Reich an EPA & DHA
- ✓ Direkt in das Salatdressing, Smoothie & Co einrühren

www.norsan.de • post@norsan.de • 030 555 788 990

*Gültig bis 31.12.2024, pro Kund*in einmalig einlösbar. Nur für Erstbesteller*innen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.