

DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

MEDICAL
Cuisine

Gesunder Darm

Das Kochbuch



GU

Inhalt



Vorwort 6

THEORIE

Warum der Darm für unsere Gesundheit so wichtig ist 10

Die Zentrale in Sachen Darmgesundheit: Das Mikrobiom 14

Wie die Ernährung unsere Darmgesundheit beeinflusst 20

Neues aus der Forschung: Wie darmgesunde Ernährung konkret hilft 26

Die Basis einer darmgesunden Lebensweise: Die artgerechte Ernährung 28

Ab auf den Teller: Die Top-Ten-Lebensmittel für einen gesunden Darm 34

Warum es eine Medical Cuisine braucht – und wie sie funktioniert 38

Diese Voraussetzungen braucht es für eine darmgesunde Küche 42

Was noch zum darmgesunden Lebensstil gehört 46





REZEPTE

Kleine Gerichte	55
Hauptgerichte	125
Süßes	219



ZUM NACHSCHLAGEN

Register	260
Impressum	264

Warum der Darm für unsere Gesundheit so wichtig ist

» Nur ein gesunder Darm kann alle benötigten Nähr- und Vitalstoffe für den Organismus aufschlüsseln und Krankheitserreger abwehren.

»Wunderwerk« ist wahrlich ein großes Wort – zum Darm aber passt es. Denn dieses Organ verwertet die Nahrung, die wir unserem Körper zuführen, und sorgt dafür, dass die Nährstoffe in die Blutbahn gelangen können. In den bis zu acht Meter langen Schlingen werden beispielsweise Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette so lange aufgespalten, bis unser Organismus sie verwerten kann.

Dass der Darm so wichtig ist, bedeutet zugleich: Nur wenn dieses Organ gesund ist, bekommt der Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Nur dann haben wir etwa genug Energie, um einen stressigen Tag im Büro zu bewältigen – und anschließend noch mit Freunden zusammensitzen. Und nur dann kann zum Beispiel das Immunsystem, das größtenteils im Darm sitzt, effektiv Erreger abwehren – auf dass wir nicht jedes Mal gleich krank werden, sobald hinter uns jemand hustet. Und selbst die Frage, wie glücklich es uns macht, wenn ein Sonnenuntergang den Himmel dramatisch rotgolden färbt, hängt unter anderem von einem gesunden Darm ab. Denn dort wird der Ausgangsstoff für stimmungsaufhellende Hormone gebildet.

Die folgenden Seiten sollen zeigen, wie der Darm aufgebaut ist, wie er genau arbeitet und welche Aufgaben er konkret erfüllt. Denn, so die Erfahrung: Wer einmal verstanden hat, wie ausgeklügelt dieses Wunderwerk funktioniert, ist anschließend viel motivierter, sich mehr um seine Darmgesundheit zu kümmern und das Organ mithilfe einer angepassten Ernährung zu unterstützen.

DARMAUFGABE 1: NÄHRSTOFFE AUFSCHLÜSSELN UND VERWERTBAR MACHEN

Stellen Sie sich vor, Sie beißen morgens genüsslich in eine Scheibe Vollkornbrot, belegt mit Tomaten und Käse. Nachdem Sie ordentlich gekaut haben,

der Bissen die Speiseröhre passiert hat und im Magen vorverdaut wurde, landet er im Dünndarm. Dort wird Nahrung zu Nährstoffen – genau genommen in der Darmschleimhaut, die den Darm von innen auskleidet. Hier strömen Verdauungssäfte ein, die zuvor von Leber und Bauchspeicheldrüse produziert wurden. Letztere steuert zudem die Enzyme Pankreas-Amylase, Trypsin und Lipase bei. Diese Stoffe sind nötig, um Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette aufzuspalten. Pankreas-Amylase etwa zerlegt Kohlenhydrate, also Zuckerstoffe, so weit, bis jedes Molekül aus nur noch zwei Einheiten besteht. Diese gelangen dann als Energielieferanten in die Zellen. Trypsin wiederum spaltet Eiweiße so lange auf, bis jedes Molekül noch maximal drei sogenannte Aminosäuren umfasst. Diese Bauteile nutzt unser Organismus, um daraus körpereigene Proteine zu basteln, die dann beispielsweise in Zellwänden stecken oder lebensnotwendige Stoffe transportieren. Das Enzym Lipase schließlich kümmert sich um Fettstoffe: Es zerteilt sie in einzelne Fettsäuren sowie Mono- und Diglyceride, die etwa Zellhüllen geschmeidig halten und für die Produktion von körpereigenen Botenstoffen wichtig sind.

Auch der Transport der Nährstoffe in die Blutbahn geschieht im Dünndarm. Und zwar wie folgt: In der Dünndarmwand sitzen Muskeln, die sich immer wieder zusammenziehen – durch die Kontraktionen werden die Nährstoffmoleküle an die Darmschleimhaut gedrückt. Diese bildet eine Art Schaltstelle, von der aus sämtliche Makro- und Mikronährstoffe, von Zuckermolekülen über Mineralstoffe und Vitamine bis hin zu sekundären Pflanzenstoffen, an ihren Zielort gelangen.

Die Darmoberfläche muss man sich vorstellen wie einen stark gefalteten Flokatiteppich – nur dass an die Millionen einzelnen Zotteln (bei Darm »Zotten« genannt) mit Schleimhautzellen bedeckt sind, auf denen winzig kleine Zellfortsätze (»Mikrovilli«) sitzen. Durch diesen komplexen Aufbau wird die Oberfläche des Darms stark vergrößert: So entsteht viel Raum für möglichst viele Mikrovilli. Und das ist entscheidend! Denn über diese Zellfortsätze gelangen alle Nährstoffmoleküle und auch das Wasser



Ein Teller voller gesunder Nähr- und Vitalstoffe. Allerdings müssen die im Darm erst aufgeschlüsselt werden.

aus Lebensmitteln in unser Blut und in die Lymphe, von wo aus sie von den übrigen Organen in die einzelnen Stoffwechselprozesse eingebunden werden.

Die Arbeit des Darms ist damit aber längst nicht beendet. Denn der Dünndarm kann nicht alle Nahrungsbestandteile verwerten. Unverdauliche Ballaststoffe beispielsweise wandern weiter in den Dickdarm, wo Billionen Bakterien leben, günstige wie eher ungünstige. Die günstigen Bakterien sind extrem wichtig: Sie können die Nahrungsreste verstoffwechseln – und produzieren dabei unter anderem kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat und Propionat, die für Menschen lebensnotwendig sind.



Ceviche

Pro Portion:
ca. 310 kcal / 20 g E / 17 g F /
17 g KH / 2 g BST

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 1 Std. zum Marinieren

- 1 Das Fischfleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben oder ca. 2 cm große Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen und über den Fisch reiben. Alles gut vermischen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
- 2 Inzwischen die rote Zwiebel schälen und in möglichst dünne Ringe schneiden bzw. hobeln. Die Ringe für ca. 1 Min. in kaltes Wasser legen, danach abtropfen lassen und über die Fischstücke verteilen.
- 3 Den Limettensaft über den Fisch mit den Zwiebelringen verteilen, bis alles fast gerade so bedeckt ist. Den Fisch ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Zwischendurch ab und zu umrühren, um den Limettensaft mit allen Fischstückchen in Kontakt zu bringen.
- 4 Während der Fisch kühlt, die Papaya schälen, entkernen und klein würfeln. Die Mini-Gurken waschen und in Scheibchen schneiden. (Ersatzweise Salatgurke schälen, halbieren, entkernen und die Hälften dann würfeln.)
- 5 Kurz vor dem Servieren die Korianderkresse vom Beet schneiden bzw. beim Koriander die Blätter vom Stiel zupfen. Die Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Den Fisch auf Tellern oder einer Servierplatte anrichten. Die Limettenmarinade mit gehacktem Chili, Olivenöl und Agavendicksaft verquirlen und über den Fisch träufeln. Gurkenscheibchen, Papaya und Kresse auf dem Fisch verteilen und zum Schluss noch alles mit etwas Meersalz würzen.

250 g sehr frisches weißes festes Fischfleisch
(z. B. Seeteufel, Wolfsbarsch, Red Snapper; ohne Haut und Gräten)
Meersalz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
Saft von 3 Limetten
¼ Papaya (ca. 150 g)
2 Mini-Gurken (ersatzweise ½ Salatgurke)
1 Beet Korianderkresse (ersatzweise 2–3 Zweige Koriander)
1 Chilischote
3–4 EL Olivenöl
2 TL Agavendicksaft

+ TIPP

Das Ceviche ist im Kühlschrank 1–2 Tage haltbar.

➤ Alternative siehe Folgeseite

ALTERNATIVE VARIANTE

Nudel-Spinat-Muffins

mit Feta

Pro Stück:

ca. 220 kcal / 10 g E / 10 g F /

18 g KH / 4 g BST

Zutaten für 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 30 Min. Backzeit

- 1 Den Spinat putzen und gründlich waschen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Min. anschwitzen, dann den Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und gelegentlich umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse abkühlen lassen.
- 2 Die Tagliatelle in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit dem zerbröckelten Feta unter den gedünsteten Spinat mischen.
- 3 Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Vertiefungen eines Muffinbackblechs gründlich fetten oder mit passenden Papierförmchen auslegen. Milch, Kefir, Eier und Kurkuma gründlich miteinander verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Kirschtomaten waschen.
- 4 Den Tagliatelle-Spinat-Mix in die Vertiefungen des Muffinblechs verteilen. Obenauf je 1 Kirschtomate setzen. Den Eierguss gleichmäßig über die Spinatnudeln träufeln.
- 5 Das Blech auf ein Gitter in den Ofen (Mitte) geben und die Muffins ca. 30 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und noch lauwarm genießen.

150 g frischer Blattspinat
1 Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
(plus Öl für die Form)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
150 g Vollkorn-Tagliatelle
75 g Fetakäse
100 ml fettarme Milch
100 ml Kefir
3 Eier (Größe L)
1 TL Kurkuma
6 Kirschtomaten

ALTERNATIVE
VARIANTE





Hähnchen-Tajine

Pro Portion (bei 3 Portionen):
ca. 530 kcal / 36 g E / 29 g F /
24 g KH / 4 g BST

Zutaten für 2–3 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + ca. 45 Min. Schmorzeit

- 1 Die Tomaten waschen, vierteln (dabei auch die Stielansätze entfernen), entkernen und die Viertel dann grob würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und in dicke Balken schneiden.
- 2 Vom Hähnchen die Brüste herunterschneiden und jeweils nochmals halbieren. Die Keulen abtrennen und am Gelenk durchtrennen.
- 3 In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Keulen und Brüste darin rundum 3–4 Min. braun anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Das Fleisch anschließend mit den Datteln in das Tajinegefäß geben.
- 4 Die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhrenstücke in der Pfanne im restlichen Olivenöl ca. 5 Min. anschwitzen. Die Safranfäden und die Brühe dazugeben und alles einmal aufkochen. Lorbeer, gewürfelte Tomaten und Zimtstange hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung gleichmäßig über die Hähnchenstücke und Datteln in die Tajine verteilen.
- 5 Das Gefäß verschließen, auf den Boden des Backofens stellen und diesen auf 200° (Ober-/Unterhitze) schalten. Das Hühnchen ca. 45 Min. garen. Die Tajine herausholen und den Schmorsud in einen Topf abgießen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, den Sud damit leicht binden und wieder über das Hühnchen in der Form verteilen. Dann servieren.

2 reife Strauchtomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 dicke Möhre
1 Hähnchen (ca. 700 g)
4 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer
75 g Datteln (ohne Stein;
ersatzweise Backpflaumen
oder Dörraprikosen)
½ TL Safranfäden
250 ml kräftige Geflügelbrühe
2 Lorbeerblätter
½ Zimtstange
2 TL Speisestärke

Außerdem:

Tajinegefäß

+ TIPP

Traditionell passt dazu am besten Couscous als Beilage. Alternativ zur Tajine kann man auch einen Römertopf, eine breite hohe Pfanne oder einen gusseisernen Schmorbräter bzw. -topf mit passendem Deckel verwenden.

➤ Alternative siehe Folgeseite



Vanille- Crème-Brûlée

Pro Portion (bei 4 Portionen):
ca. 240 kcal / 7 g E / 13 g F /
22 g KH / 0 g BST

Zutaten für 2-4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + ca. 45 Min. Garzeit

+ 2-3 Std. zum Abkühlen

- 1 Die Vanilleschoten aufschlitzen, das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen und zusammen mit den nun leeren Schoten, der Milch, der Sahne und dem Agavendicksaft in einen Topf geben. Aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die Eigelbe unterrühren. Dann den Topf wieder auf den Herd zurückstellen und die Mischung bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis die Flüssigkeit bindet und eine cremige, leicht dickflüssige Konsistenz bekommt.
- 2 Die gebundene Creme durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Den Quark unterrühren. Alles mit 1 winzigen Prise Salz und Zitronenschale abschmecken.
- 3 Den Backofen auf 120° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Vier ofenfeste flache Porzellanschalen in ein tiefes Backblech oder eine große Auflaufform stellen und die Vanillecreme darin verteilen. So viel heißes Wasser in das Blech bzw. die Form gießen, bis die Schalen etwa zur Hälfte darin stehen.
- 4 Das Blech bzw. die Auflaufform mit den gefüllten Schalen in den Ofen schieben (unterste Einschubleiste) und ca. 45 Min. garen. Dann die Formen herausnehmen und die gestockte Creme im Kühlschrank 2-3 Std. vollständig erkalten lassen.
- 5 Die kalte Creme gleichmäßig mit Zucker bestreuen und diesen dann mit einem Bunsenbrenner gleichmäßig goldbraun und knusprig karamellisieren. Sofort servieren.

2 Vanilleschoten
150 ml fettarme Milch
100 g Sahne
3 EL Agavendicksaft
3 Eigelbe (Größe M)
100 g Magerquark
Salz
fein abgeriebene Schale
von ½ Bio-Zitrone
50 g Vollrohrzucker

+ TIPP

Dazu passen wunderbar frische Heidelbeeren oder auch andere Beeren, die man locker auf die karamellisierte Creme verteilt.

➤ Alternative siehe Folgeseite

GESUNDHEIT *beginnt im Darm!*



Wussten Sie, dass ein Großteil unseres Immunsystems im Darm sitzt und dass Billionen von Bakterien dafür verantwortlich sind, wie es uns geht? Umso besser, dass Wissenschaftler längst herausgefunden haben, was diesem Darmmikrobiom guttut – und was nicht.

Eine der wichtigsten Rollen spielt dabei die Ernährung. Sie fördert nicht nur die günstigen Darmbakterien, sondern senkt auch das Risiko für Zivilisationskrankheiten – von Diabetes über die rheumatischen Beschwerdebilder bis hin zu Krebs, von Verdauungsbeschwerden und entzündlichen Darmerkrankungen mal ganz zu schweigen. Nur leider geben wir den guten Bakterien noch immer viel zu wenig von dem, was sie lieben. Und umgekehrt essen wir viel zu viel von dem, was das Wachstum ungünstiger Mikroben fördert.

Ein Fall für TV-Arzt und Ernährungsspezialist Dr. Matthias Riedl und Starkoch Johann Lafer! Deshalb dreht sich im dritten Band ihrer Medical Cuisine alles um darmgesunde Ernährung.

Die beiden haben dafür erneut viele unserer Lieblingsgerichte unter die Lupe genommen: Herausgekommen sind 100 Rezepte, die den Verdauungstrakt wieder ins Gleichgewicht bringen – und das mit jeder Menge Genuss! Denn ohne den, davon sind die beiden überzeugt, geht mit der langfristigen Ernährungsumstellung gar nichts.

Mit Medical Cuisine stärken Sie genussvoll Ihr Darmmikrobiom!



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-9235-6



9 783833 892356