

ERNÄHRUNG

> DARMTRÄGHEIT

Darmträgheit

#1 Im Ofen gebratener Blumenkohl mit Gewürzen

4 personen | ballaststoffe/person | kalorien/person | eiweiß/person
20 min. | **5 g** | **167 kcal** | **10.5 g**

Ein Bratgericht, das man immer wieder neu mit unterschiedlichen Gemüsekombinationen zubereiten kann. Wählen Sie buntes Gemüse und verschiedene Hülsenfrüchte, damit Ihr Gericht jedes Mal zur Verführung wird. Beispielsweise mit rotem, gelbem und sogar grünem Paprika, Tomate, Kürbis, Sprosskohl und Brokkoli. Als Abschluss können Sie Trockenfrüchte oder ölhaltige Nüsse und Samen darauf streuen, die Ihnen zusätzliche Ballaststoffe schenken!



Zutaten

- 1 Blumenkohl (200 g pro Person)
- 400 g Kürbis
- 4 Esslöffel Sonnenblumenkerne (14 g x 4)
- 1 Messerspitze Paprikapulver
- Rosmarin, Pfeffer nach Geschmack
- 1 Esslöffel Olivenöl (7 g)
- ½ Knoblauchknolle

Zubereitung

Zuerst den Blumenkohl in eine Auflaufform geben und mit Paprika, Rosmarin, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Die Knoblauchknolle und die Sonnenblumenkerne hinzugeben und bei 200 °C ca. 25 Minuten im Ofen garen.



YUM

Darmträchtigkeit

#2 Salat mit Linsen, Birnen und Walnüssen

4 personen | ballaststoffe/person | kalorien/person | eiweiß/person
30 min. | **6,5 g** | **198 kcal** | **11 g**

Zur Abwechslung schlagen wir keinen traditionellen Salat aus Kopfsalat, Zwiebeln und Tomate vor. Solche Salate enthalten nur sehr wenige Ballaststoffe. Wie wäre es einmal mit einer reichhaltigeren Kombination? Setzen Sie auf Hülsenfrüchte wie etwa Mais, Kichererbsen und Schwarzaugenbohnen, frisches Blattgemüse, wie etwa Babyspinat, Kresse, Feldsalat und Rukola. Probieren Sie auch aus, die Geschmacksnoten von Samen und Trockenfrüchten miteinzubringen, etwa getrocknete Weintrauben, Pflaumen und Feigen, sowie ölhaltige Nüsse und Samen, z.B. Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse.

Denken Sie daran, dass die Schalen der Früchte viele Ballaststoffe enthalten. Verzehren Sie diese, wenn möglich.



Zubereitung

Zuerst die Linsen in einem Topf zum Kochen bringen und anschließend 15 Minuten lang kochen lassen. Abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und die Petersilie fein hacken, den Paprika und die Birne in kleine Würfel zerschneiden. Mit Olivenöl, Essig, Zitronensaft und -schale sowie einem Kick Pfeffer marinieren. Das frische Gemüse mit den Linsen vermischen, die Nüsse hinzugeben und servieren.



Zutaten

- 400 g gekochte Linsen
- 30 g Walnüsse
- 30 g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 1 Birne
- 1 roter Paprika
- 1 Esslöffel Olivenöl (7 g)
- 1 Esslöffel Essig
- 1 Zitrone: Saft und Schale
- Pfeffer nach Geschmack

Darmträgheit

#3 Kürbis-Walnuss-Smoothie

1 person | ballaststoffe/person | kalorien/person | eiweiß/person
15 min. | **6,5 g** | **404 kcal** | **14 g**

Ein nahrhaftes Getränk mit herbstlicher Geschmacksvielfalt. Perfekt zum Frühstück, als Snack zwischendurch oder sogar als Stärkung am Vormittag.



Zutaten

- 80 g Kürbis
- 1 Teelöffel Honig (8 g)
- 24 g Walnuss (6 Kerne)
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen (26 g)
- 100 ml Milch/pflanzlicher Milchersatz
- 1 Orange: Saft und Schale
- Zimtpulver nach Geschmack

Zubereitung

Zuerst den Kürbis mit dem Honig, dem Orangensaft, der Orangenschale und dem Zimtpulver erhitzen, bis Sie eine weiche Konsistenz erhalten. Anschließend den Kürbis mit der Milch oder dem pflanzlichen Milchersatz, den Walnüssen und dem gemahlene Leinsamen pürieren. Alles gut zu einem geschmeidigen Smoothie verrühren.

Darmträgheit

#4 Pflaumen-Trauben-Ingwer-Smoothie

1 person : ballaststoffe/person : kalorien/person : eiweiß/person
15 min. : **13,6 g** : **265 kcal** : **8 g**

Eine erfrischende und gleichzeitig nahrhafte Alternative! Um zu vermeiden, dass sich Rückstände oder Klumpen bilden, können Sie versuchen, die Haferflocken vorab zu einem feinen, geschmeidigen Mehl zu mahlen.



Zubereitung

Die Pflaumen zusammen mit den Weintrauben, dem Honig, dem Hafer, der Milch oder dem pflanzlichen Milchersatz sowie dem Zimt pürieren, bis ein geschmeidiger Smoothie entsteht. Mit etwas Zimtpulver garnieren und servieren.



Zutaten

- 6-8 getrocknete Pflaumen (60 bis 80 g)
- 5 Weintrauben (35 g)
- 2 Esslöffel Hafer (18 g)
- Ingwer
- 100 ml Milch/pflanzlicher Milchersatz
- Zimtpulver nach Geschmack

Darmträglichkeit

#5 Johannisbrot-Karotten-Smoothie

1 person : ballaststoffe/person : kalorien/person : eiweiß/person
15 min. : **6 g** : **254 kcal** : **9 g**

Noch nie waren die milden Geschmacksnoten der Karotte, des Honigs und des Zimts so erfrischend! Erfreuen Sie sich morgens an diesem nahrhaften und leckeren Smoothie. Sie können unterschiedliche Ballaststoffquellen verwenden: Mandelmehl, Flohsamenschalen, Hafer oder Leinsamen.



Zubereitung

Die Karotte mit dem Honig, dem Johannisbrotkernmehl, der Milch oder dem pflanzlichen Milchersatz sowie dem Mandelmehl und dem Zimt pürieren, bis ein schön geschmeidiger Smoothie entsteht. Mit etwas Zimtpulver garnieren und servieren.



Zutaten

- 1 Esslöffel Johannisbrotkernmehl (12 g)
- 1 Teelöffel Honig (8 g)
- 1 Esslöffel Mandelmehl (14 g)
- 1 rohe Karotte (147 g)
- 150 ml Milch/pflanzlicher Milchersatz
- Zimtpulver nach Geschmack

Darmträchtigkeit

#6 Püree aus Kichererbsen, roter Bete und Kurkuma

4 personen | ballaststoffe/person | kalorien/person | eiweiß/person
15 min. | **7 g** | **143 kcal** | **9 g**

Eine cremige, wohlschmeckende und farbenfrohe Beilage. Weil jede Mahlzeit kräftige und lebendige Farbtöne verdient.



Zubereitung

Zuerst die Kichererbsen mit der roten Bete pürieren. Die Kurkuma, den Pfeffer, die fein gehackte Zwiebel, den Koriander und das Olivenöl hinzugeben. Gut pürieren, bis ein geschmeidiges Püree entsteht. Zum Schluss das Püree je nach Bedarf mit Gewürzen abschmecken.



Zutaten

- 400 g gekochte Kichererbsen
- 1 rote Bete (50 g pro Person)
- 1 Esslöffel Kurkuma
- Pfeffer nach Geschmack
- ½ Zwiebel
- 30 g Koriander
- 1 Teelöffel Olivenöl (5 ml)

YUM

Darmträgheit

#7 Auberginenpüree mit Gewürzen

4 personen | ballaststoffe/person | kalorien/person | eiweiß/person
30 min. | **4 g** | **42 kcal** | **2 g**

Mit diesem Püree gelangen Sie direkt in die Welt des Mittelmeerraums. Frisch, aromatisch und leicht geräuchert. Eine cremige Delikatesse.



Zubereitung

Vorab die Auberginen im Ofen braten oder wie auf die traditionelle Art auf einem Kohlegrill rösten. Wenn sie gar sind, das Innere der Auberginen mit einer Gabel herausnehmen, das Fruchtfleisch zerdrücken und die übrigen, kleingeschnittenen Zutaten hinzufügen. Mit Zitronenschale, Zitronensaft und Pfeffer nach Geschmack würzen.



Zutaten

- 600 g Aubergine
- 40 g Knoblauch
- 1 Teelöffel Olivenöl (5 ml)
- 20 g Petersilie/Koriander
- 1 Zitrone: Saft und Schale
- Pfeffer nach Geschmack



YUM

Die Zusammenstellung dieser Rezepte erfolgte in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Diana Miranda, die auf neurodegenerative Erkrankungen spezialisiert ist, und der Sprech- und Sprachtherapeutin Rita Cardoso, deren Fachgebiet Probleme in Verbindung mit der Parkinson-Krankheit und anderen Bewegungsstörungen sind, sowie mit dem Küchenchef Fábio Bernardino.