

Ulli Zika
Dr. med. Gerhard Wallner

Was meinem *Darm* guttut

60 Rezepte
für ein
besseres
Bauchgefühl



KNEIPP
VERLAG WIEN

Inhalt

Vorwort	7
Nahrung als Medizin	8
Hilfreiche Gewürze und Kräuter.....	20
Besonders wertvolle Gemüse-, Getreide- und Obstsorten.....	24
Hilfreiche Enzyme.....	34
Weitere Verdauungshilfen	36
Allgemeine Tipps rund ums Verdauen	40
Geistige und emotionale Faktoren	42
Das sagt der Darmexperte.....	43

Magen und Darm stärken

Haferflocken-Kastanien-Süppchen mit Kräutertrilogie	46
Rote-Rüben-Türmchen mit Krensaucen	47
Melanzanicurryw mit frischen Kräutern	48
Gedämpfte Curry-Hühner-Spießchen auf Karotten-Ingwer-Kraut.....	50
Safran-Hühnerkeulen mit frischen Feigen	51
Artischocken-Zitronen-Risotto	52
Karotten-Weißkraut-Reis mit Rinderfaschiertem	54
Kartoffelvariationen	56
Marinierte Hühnerbrust mit Schafskäse auf Gemüsebett.....	57
Hühnerbrust mit Papaya	59

Zur Pflege der Darmflora

Sauerkrautsuppe mit Karpfenfilet	62
Rote Zwiebelsuppe mit Sherry	63
Tompinabur-Spargel-Suppe	64
Pikantes Ingwer-Sauerkraut mit Karotten und Szechuanpfeffer	66
Chicorée-Chinakohl-Salat mit Walnüssen und Jungzwiebeln.....	68
Zucchini-Melanzani-Cocktail mit Pinienkernen und Oregano.....	69
Gedämpfter Topinambur-Salat mit Estragon-Senf-Dressing und Jungzwiebeln.....	70

Darm reinigend und Krebs vorbeugend

Rote Linsensuppe mit Kurkuma und Ingwer	72
Kudzu-Gemüsesuppe	74
Chinakohl-Salat mit gerösteten Hanfsamen	75
Gedämpfte Hirseknödelchen mit Curry-Kohl	76
Kurkuma-Hühnersuppe mit Karotten und Chinakohl.....	78

Inhalt

Ballaststoffreiches bei träger Verdauung

Dinkel-Bulgur-Salat mit Thunfisch, Zitrone und Salzkapern	80
Vollkorn-Reisfleisch mit Huhn und Kümmel.....	81
Gewürz-Chapatis.....	82
Gedämpfte Pastinaken mit Petersilie	84
Gebackene Hirselaißchen mit Schnittlauchdip	86
Vollwert-Zucchini-Risotto mit weißem Strauchbasilikum	88
Dinkel-Spinat-Gröstl mit Schafskäse.....	89
Dinkel-Krautfleckerln mit Kräuter-Joghurt-Sauce.....	90
Oliven-Dinkel-Lasagne mit Schafskäse.....	92

Bei schwacher Verdauung

Reis-Congee-Variationen.....	94
Rettichsalat mit Umeboshi-Würze	97
Sommerliche Miso-Minestrone	98
Kartoffel-Karotten-Suppe	100
Papaya-Kürbis-Cremesüppchen mit Galgant	102
Suppiger Karotten-Tofu-Gewürztopf.....	103
Gebackener Hokkaido-Kürbis mit Koriander, Schafskäse und Thymian	104
Lauwarmer Dillsenf-Kürbis mit gedämpfter Lachsforelle	106
Warmer Fenchelsalat mit Seeforelle, Zitrone und Oliven	107
Bio-Lachsfilet auf sautiertem Chinakohlgemüse	108

Bei Verstopfung und Darmträgheit

Spinatcremesuppe	110
Sauerkraut-Variationen	112
Spinatsalat mit Sesam	114

Bei Durchfall

Haferschleimsuppe	116
Apfel-Rohkost	118
Karottenmus mit Kümmel.....	120

Darmfreundliche Desserts

Haferflockenmüsli mit Dörrpflaumen und Nüssen.....	122
Omas Apfelmus.....	123
Wärmender Hafer-Apfel-Brei mit Gojibeeren und Mandeln.....	124
Vanille-Süßbrei mit Rosinen und Äpfeln	126
Weintrauben-Kompott.....	128

Du bist, was du isst ...

Dass eine gesunde Ernährung in Zusammenhang mit dem Darm steht, sagt uns eigentlich schon unser Hausverstand. Dennoch gönnen wir uns oft zu wenig von dem, was uns guttut, und schlucken zu viel von jenen Dingen, die uns schaden. Dieses Buch will Lust und Appetit darauf machen, die eigene Darmgesundheit genussvoll selbst in die Hand zu nehmen!

In unseren schmackhaften und einfach nachzukochenden Rezeptkreationen haben wir jene Lebensmittel in den Vordergrund gestellt, die unsere Verdauung gezielt stärken können. Eine Reihe von Hintergrundinformationen über die Wirkweise darmfreundlicher Nahrungsmittel, Gewürze und Kräuter soll Ihnen zudem ein Grundwissen mitgeben, mit dem Sie auch selbst Ihre Küche mit wohlschmeckenden und wirksamen Zutaten erweitern können.

Ganzheitliche Gesundheitssysteme wie die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin, das indische Ayurveda oder die Lehren der Heiligen Hildegard von Bingen „kommen ebenso zu Wort“ wie moderne Erkenntnisse der westlichen Wissenschaften.


Sie erfahren, welche Essenszeiten und Zubereitungsmethoden unserem Darm besonders schmecken, warum weniger mehr ist, was es mit der Wichtigkeit des Kauens auf sich hat und in welchem Zusammenhang Ihre Darmgesundheit mit geistigen und emotionalen Faktoren stehen kann.

Schließlich wünschen wir Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen beim Zubereiten von Gerichten, die Magen und Darm stärken, Ihre Darmflora pflegen, Krebs vorbeugen, eine lahme Verdauung wieder in Schwung bringen – und bei all dem Ihre Geschmacksknospen erfreuen werden.

Also: Viel Freude beim Kochen und Genießen!

Ihre

Ulli Zika



Alle Rezepte
sind für
4 Personen.

glutenfrei / laktosefrei / vegan

Melanzanicurry mit frischen Kräutern

2 Melanzani (Auberginen), ca. 500 g
400 g geschälte Bio-Tomaten
aus dem Glas
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 cm frischer Ingwer
4 TL gemahlener Kurkuma (Gelbwurz)
2 TL gemahlener Bockshornklee
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL gemahlener Koriander
1 Handvoll Koriandergrün
1 Handvoll Petersilie
1 Handvoll Basilikum
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Kokosöl

- 1 Melanzani waschen und in Würfel schneiden. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.
- 2 In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ansautieren. Gewürze beifügen und durchrösten. Melanzani und Tomaten dazugeben und alles so lange braten, bis die Melanzani gar sind.
- 3 Kräuter waschen und fein hacken, unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.



*Dazu passen Basmatireis
oder Gewürz-Chapatis
(siehe Rezept Seite 82).*



glutenfrei

Marinierte Hühnerbrust mit Schafskäse auf Gemüsebett

1 Hühnerbrust
Salz
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Olivenöl extra vergine
2 Tomaten
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
2 Jungzwiebeln (Frühlingszwiebeln)
250 g Rucola
1 Bund Petersilie
200 g milder Schafskäse
Saft von 1 Bio-Zitrone

- 1 Die Hühnerbrust in Streifen schneiden, salzen und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika und gutem Olivenöl mindestens 1 Stunde marinieren.
- 2 Tomaten und Gurke in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Jungzwiebeln waschen und den grünen Teil in Röllchen schneiden. Rucola waschen und etwas zerkleinern. Petersilie waschen und abzupfen.
- 3 Den Schafskäse in Würfel schneiden.
- 4 Nun die Gurken und Tomaten sowie die roten Zwiebelstücke und die marinierten Hühnerstreifen mit einem Dämpfeinsatz oder im Dampfgarer so lange dämpfen, bis die Hühnerstücke weich sind (etwa 5 Minuten).
- 5 Dann auf einem flachen Teller Rucola, Petersilie, Jungzwiebeln und das gedämpfte Gemüse anrichten. Die Hühnerstücke und den Schafskäse darauf verteilen und alles mit Olivenöl, etwas Salz und Zitronensaft marinieren.



laktosefrei / vegetarisch

Wärmender Hafer-Apfel-Brei mit Gojibeeren und Mandeln

400 g Haferflocken
2 süße Äpfel
1 Handvoll Gojibeeren
1 TL Honig
2 EL Rosinen
1 Prise gemahlener Zimt
1 Prise gemahlene Gewürznelken
1 Prise Salz
heißes Wasser
1 Handvoll Mandelsplitter

- 1 Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Haferflocken und Gojibeeren mit kochendem Wasser aufgießen.
- 2 Rosinen, Äpfel, etwas Zimt und gemahlene Gewürznelken beifügen. Auf kleiner Flamme 5 Minuten dünsten. Immer wieder umrühren.
- 3 Nach Geschmack mit Honig süßen und mit gehackten Mandelsplittern bestreuen. Warm servieren.



Gojibeeren stammen aus China und sind in getrockneter Form erhältlich. Auch in heimischen Gärten werden sie in der Zwischenzeit erfolgreich kultiviert. Die Beere zählt zu den gesündesten Früchten der Welt und wird in der chinesischen Diätetik u. a. bei Blutarmut und Energielosigkeit therapeutisch eingesetzt.



Mit Genuss zu einem guten Bauchgefühl

Unser Darm ist die Kommandozentrale unseres Immunsystems und hat auch einen immensen Einfluss auf unsere seelische Ausgeglichenheit. Und dennoch behandeln wir ihn oft äußerst unfreundlich. Mit Stress und schlechten Ernährungsgewohnheiten schaden wir unserem Verdauungsapparat, häufig leiden wir dann unter Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Völlegefühl und Schmerzen.

Wie man diesen Problemen ganz natürlich zu Leibe rückt, zeigen Ernährungsexpertin Ulli Zika und Darmspezialist Dr. med. Gerhard Wallner: Ihr Buch liefert einfach aufbereitetes Wissen über die Darmgesundheit – und viele köstliche Rezepte, die schnell zubereitet sind und für mehr Wohlbefinden sorgen.

Aus dem Inhalt:

- Nahrung als Medizin
- Welche Lebensmittel dem Darm guttun
- Probiotika und Präbiotika
- Allgemeine Tipps rund ums Verdauen
- **60 alltagstaugliche Rezepte, die unseren Verdauungsapparat stärken, reinigen, wieder ins Gleichgewicht bringen u. v. m. und dabei wunderbar schmecken.**



Ulli Zika ist Ernährungsberaterin, kocht seit ihrem zehnten Lebensjahr und befasst sich seit vielen Jahren mit Naturheilkunde, fernöstlichen Gesundheitssystemen und ganzheitlichen Ernährungskonzepten. Die Bestsellerautorin hat bereits viele erfolgreiche Bücher über die gesunde Küche veröffentlicht.

www.gesundundgut.at



Dr. med. Gerhard Wallner ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit einer Spezialpraxis für Stuhldiagnostik und Darmsanierung in Wien. Die von ihm gegründete Internetplattform »Kompetenzzentrum-Bauch« vermittelt fundiertes Wissen über die Vorgänge im Bauch und zeigt Wege zur Darmgesundheit.

www.darm-doktor.at

ISBN 978-3-7088-0719-5



www.kneippverlag.com
www.facebook.com/KneippverlagWien

