

CHRISTIANE WEISSEBERGER

Das große Schonkost-Kochbuch

Über 130 Rezepte für die ganze Familie
mit allen wichtigen Nährwertangaben

Die richtige
Ernährung bei
Sodbrennen, Magen-
druck, Blähungen,
Völlegefühl
und Übelkeit

humboldt

Inhalt



Vorwort	7
Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit müssen nicht sein	8
Wann kann die leichte Vollkost sinnvoll sein?	8
<i>Bei Magen-Darm-Beschwerden</i>	8
<i>Bei Infektionskrankheiten, Grippe oder allgemeiner Schwäche</i>	8
<i>Bei diesen Erkrankungen verordnet Ihr Arzt die leichte Vollkost</i>	9
Wie unterstützt die leichte Vollkost eine gesunde Verdauung?	12
<i>Erlaubt ist, was bekommt!</i>	12
<i>Besser mehrere kleine Mahlzeiten</i>	13
<i>Der Lebensmittelfahrplan</i>	13
<i>Die optimale Zubereitung</i>	16
<i>Das Ess-Trink-Beschwerde-Protokoll</i>	16
<i>Die richtigen Getränke</i>	17
<i>Gewürze für die Verdauung</i>	18
<i>Nährstoffzusammensetzung der leichten Vollkost</i>	18
Reizarm genießen	23
Frühstück	23
Getränke und Smoothies	38
Salate	50
Dips, Dressings und Saucen	61
Suppen und Eintöpfe	71
Hauptgerichte	92
<i>Fisch</i>	92
<i>Fleisch</i>	106
<i>Vegetarisch</i>	126
Beilagen und Gemüse	139
Snacks und Vorspeisen	159
Süße Versuchung	185
Rezeptregister	204
Wichtige Adressen	206



Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit müssen nicht sein

Der Verdauungsapparat vieler Menschen ist sehr empfindlich und unsere Essens- und Lebensweise beeinflusst seine Funktion. Häufig leiden Personen mit empfindsamem Verdauungstrakt an Magen-Darm-Beschwerden, Sodbrennen, Magendrücken, saurem Aufstoßen, Bauchweh, Blähungen, Durchfall und Verstopfung. Solche Beschwerden können mit der richtigen Ernährung gelindert oder vermieden werden. Darüber hinaus empfiehlt sich für Menschen mit Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, wie Reizdarm, Magen- oder Darmgeschwür und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen eine reizarme Kost. Für sie ist die leichte Vollkost ebenfalls gut geeignet.

Wann kann die leichte Vollkost sinnvoll sein?

Bei Magen-Darm-Beschwerden

Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit zählen zu den typischen Magen-Darm-Beschwerden. Sie können die unterschiedlichsten Gründe haben. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten verursachen nur bestimmte Speisen oder Getränke diese Beschwerden. Häufig leiden Menschen unter Reizdarm oder Reizdarm sowie Sodbrennen und Magenschleimhautentzündung. Gallensteinleiden und chronische Erkrankungen der Leber- sowie der Bauchspeicheldrüse kommen ebenfalls häufig vor. Aber auch Sorgen, Ängste und Stress können auf den

Magen schlagen, viele Menschen reagieren beispielsweise mit Bauchschmerzen oder Durchfall, wenn eine Prüfung bevorsteht. In all diesen Fällen kann die leichte Vollkost eingesetzt werden.

Bei Infektionskrankheiten, Grippe oder allgemeiner Schwäche

Die Verdauung der Nahrung ist für unseren Körper eine anstrengende und energieraubende Aufgabe. Es beginnt mit dem Zerkleinern der Speisen im Mund, der Speichelerzeugung und dem Herunterschlucken, geht weiter mit der Arbeit des Magen-Darm-Trakts und der Produktion der Verdauungssäfte – etwa vier Liter am Tag! – und endet mit der Arbeit des Dickdarms.

Wenn wir gesund sind, nehmen wir das gar nicht wahr. Doch im Krankheitsfall ist unser Körper geschwächt und er braucht viel Energie zur Bekämpfung der Erkrankung, besonders bei Infektionen wie Erkältungen, fiebrigem Infekt, Grippe oder Durchfall. Aber auch bei allgemeiner Schwäche oder bei Infektanfälligkeit braucht unser Körper seine Energie dringender für die Arbeit des Immunsystems als für die der Verdauung. In solchen Fällen ist es ratsam, wenn wir ihm durch eine leichte Vollkost die schwere Verdauungsarbeit erleichtern, ohne dass er dabei auf die wichtigen Vitalstoffe verzichten muss.

Bei diesen Erkrankungen verordnet Ihr Arzt die leichte Vollkost

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeit und verschiedensten Erkrankungen des Verdauungstrakts kann die leichte Vollkost helfen. Bei folgenden Beschwerden und Krankheiten wird sie von Ärzten und Ernährungsfachleuten verordnet:

- Unverträglichkeiten bestimmter Speisen, Lebensmittel und Getränke
- Sodbrennen und Refluxösophagitis (Entzündung der Speiseröhre durch Magensaft, der in die Speiseröhre gelangt)
- Entzündungen der Magenschleimhaut (Gastritis) und der Dünndarmschleimhaut
- Reizmagen und Reizdarm
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa während der nicht-akuten Phase
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

- Gallenwegs- und Gallenblasenentzündung, Gallensteine
- Chronische Bauchspeicheldrüsenerkrankung (Pankreatitis)
- Unkomplizierte Erkrankungen der Leber (beispielsweise Fettleber, Anfangsstadium einer Leberzirrhose oder Hepatitis)

Nicht immer führt die leichte Vollkost zum Behandlungserfolg, in manchen Fällen hilft nur eine ganz bestimmte, auf die Krankheit zugeschnittene Diät weiter. Doch die Unterteilung in verschiedene Schonkostformen wie Magen-, Galle-, Leber- oder Darmschonkost, gilt heute als überholt. Die leichte Vollkost ersetzt in vielen Fällen die früher empfohlenen unterschiedlichsten Diäten und dient als Basisernährung, die sich nach den allgemeinen Ernährungsempfehlungen der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.) richtet.



Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

1. Die Lebensmittelvielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 25 Gramm Ballaststoffe, je nach Verträglichkeit vorwiegend aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsbedingte Krankheiten.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Genießen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und/oder als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie nach Möglichkeit saisonale Produkte.

4. Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Kalzium in Milch, Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B₁, B₆ und B₁₂). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da Fett besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett jedoch die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps-, Oliven- und Sojaöl). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60–80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glukosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser ohne Kohlensäure (mit Kohlensäure verursacht häufig Unverträglichkeiten) und energiereiche Getränke. Trinken Sie zucker- und gesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

9. Sich Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30–60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

Quelle: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) e. V., Bonn 2016



Wie unterstützt die leichte Vollkost eine gesunde Verdauung?

Erlaubt ist, was bekommt!

Die leichte Vollkost deckt also den Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und unterscheidet sich dadurch nur gering von den Empfehlungen für Jedermann. Im Vergleich zur Vollkost, also zu der für jeden empfohlenen ausgewogenen und gesunden Ernährung, werden jedoch schwer verträgliche Lebensmittel und Zubereitungen gemieden, die erfahrungsgemäß Unverträglichkeiten auslösen.

Früher wurden bei Erkrankungen der Verdauungsorgane strenge Diäten verordnet. Typischerweise verboten sie zahlreiche Nahrungsmittel, Getränke oder Gerichte. Dadurch entstand vielfach das Risiko einer einseitigen Ernährung bis hin zur Mangelernährung. Außerdem waren die empfohlenen Gerichte häufig weder abwechslungsreich noch besonders lecker.

Die leichte Vollkost hingegen ist geprägt von dem Leitspruch: Erlaubt ist, was bekommt! Die Zusammensetzung der Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett unterscheidet sich nicht von den Empfehlungen der „normalen“ Kost. Auch der Kilokaloriengehalt (= Energiegehalt) ist mit dem der Vollkost identisch. Die leichte Vollkost unterscheidet sich von der normalen Kost durch das Weglassen von Zutaten, die schlecht vertragen werden, sowie durch Zubereitungsmethoden, die zu Beschwerden führen. Dadurch ist eine optimale Versorgung mit allen nötigen Nähr- und Vitalstoffen gewährleistet und der tägliche Bedarf an Kilokalorien wird gedeckt. Durch das Weglassen schwer bekömmlicher Speisen und Lebensmittel werden die

Verdauungsorgane sowie Leber und Galle entlastet. Die leichte Vollkost ist ernährungswissenschaftlich sehr gut erforscht und damit absolut praxistauglich. Sie kann auch von gesunden Menschen uneingeschränkt verzehrt werden.

Die individuelle Bekömmlichkeit kann äußerst unterschiedlich sein. Was dem einen bekommt, verträgt ein anderer absolut nicht. Daher gilt der generelle Tipp:

Nutzen Sie die Vielfalt der Lebensmittel und stellen Sie Ihren Speiseplan nach Ihrer persönlichen Verträglichkeit zusammen. Ein genereller Verzicht auf Lebensmittel, die Ihnen wichtig sind, ist nicht unbedingt erforderlich. Sie können den Verzehr dieser Lebensmittel jedoch gezielt verringern oder durch besser verträgliche Lebensmittel teilweise ersetzen.

Verbote gibt es keine, jeder wählt, was ihm am besten bekommt. Speisen und Getränke, die von vielen Menschen schlecht vertragen werden, wie beispielsweise blähende Gemüse und eiskalte Getränke, stehen bei der leichten Vollkost nicht auf dem Speiseplan. Falls Sie diese Speisen jedoch vertragen, spricht natürlich nichts dagegen, wenn Sie weiterhin davon essen bzw. trinken.

Auf den Punkt gebracht: Die leichte Vollkost ...

- deckt den Bedarf an Nähr- und Vitalstoffen,
- berücksichtigt den individuellen Kilokalorienbedarf,
- ist leicht bekömmlich,
- orientiert sich an aktuellen ernährungsmedizinischen Erkenntnissen zur Vorbeugung chronischer Erkrankungen,
- entspricht normalen Ernährungsgewohnheiten,

- ist ab dem Kleinkindalter für alle Altersgruppen anwendbar, so können alle Familienmitglieder unabhängig vom Alter das gleiche Essen genießen.

Besser mehrere kleine Mahlzeiten

Zu große, üppige Mahlzeiten belasten den Verdauungstrakt. Stattdessen gilt für die leichte Vollkost die Empfehlung, lieber mehrere (fünf bis sechs) kleine Mahlzeiten am Tag zu essen. Versuchen Sie möglichst regelmäßig zu essen, denn auch unregelmäßiges Essen kann Beschwerden auslösen. Um Verdauungsprobleme in der Nacht zu vermeiden, sollten Sie ungefähr zwei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen.

Achten Sie darauf, langsam zu essen und gut zu kauen. Nehmen Sie sich so viel Zeit, dass Sie Ihr Essen wirklich genießen können: für eine Mahlzeit mindestens 20 Minuten, für einen Snack wenigstens zehn Minuten. Getränke sollten Sie möglichst schluckweise trinken. Das verbessert die Verdauungsarbeit grundlegend.

Folgende Tipps können Ihnen helfen:

- Essen Sie langsam. Ein gutes Gespräch beim Essen kann Ihnen helfen, das Essen langsam zu genießen.
- Kauen Sie gründlich.
- Verteilen Sie die Mahlzeiten über den Tag. Fünf Mahlzeiten sind besser als drei.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten schonend zu, z. B. dünsten, garen, leicht anbraten.
- Essen Sie nicht zu heiß und nicht zu kalt.
- Essen Sie nicht zu scharf und nicht zu stark gewürzt.
- Meiden Sie Röststoffe, z. B. in Röstkaffee oder Bohnenkaffee und durch intensives Anbraten.
- Verzichten Sie auf kohlenensäurehaltige Getränke.

- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und für Entspannung.
- Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich regelmäßig. Bewegung wirkt sich positiv auf den Darm aus.

Der Lebensmittelfahrplan

Wie Sie schon gelesen haben, ist bei der leichten Vollkost grundsätzlich alles erlaubt, was vertragen wird. Auf nachfolgende Lebensmittel sollten Sie bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplans jedoch besonders achten, denn diese Lebensmittel vertragen sehr viele Menschen besonders schlecht oder besonders gut.

Häufig schlecht vertragen werden:

- Röststoffe und Fett in großen Mengen: stark oder mit Speck angebratene, geröstete, gegrillte oder frittierte Lebensmittel, Speisen und Backwaren
- fette und geräucherte Fleisch-, Wurst- und Fischwaren
- hart gekochte Eier und fette Eierspeisen (beispielsweise Rührei mit Sahne) und Mayonnaisen
- vollfette Milchprodukte (Käse mit mehr als 40 % Fett i. Tr., Sahne, Vollmilch, Landmilch, Crème fraîche, Crème double, Saure Sahne)
- fette Brühen, Cremesuppen, fette Saucen (Sahnesaucen und Co.)
- große Mengen Streich- oder Kochfett (dazu gehört auch Butter)
- frisches Brot und frische Backwaren, sehr fette Backwaren (Croissants), grobes Vollkornbrot
- fette oder frittierte Kartoffelzubereitungen
- schwer verdauliche oder blähende Gemüse wie Grün-, Rot-, Weißkohl, Rosenkohl, Wirsing, Sauerkraut, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze (Champig-

nons werden oft gut vertragen), Paprika, Gurken und Rettich, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Kichererbsen oder Bohnen – nicht aber frische grüne Bohnen) und fettreiche Zubereitungen mit diesen und anderen Gemüsesorten

- unreifes Obst, Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados
- fette Süßigkeiten
- größere Mengen an scharfen Gewürzen (Chili, Cayennepfeffer, Curry, Paprikapulver), Zwiebel- oder Knoblauchpulver. Schwarzen Pfeffer dagegen vertragen viele Menschen, die unter Unverträglichkeit leiden, relativ gut.
- Alkohol in jeder Form und Menge, kohlenstoffhaltige Getränke



Häufig gut vertragen werden:

- Mischbrot, Weißbrot, Vollkornbrot aus fein gemahlenem Vollkornmehl, Knäckebrot. Alle Brotsorten ohne Nüsse oder grobe Körner, Reiswaffeln
- wenig Butter und Margarine, bei Unverträglichkeit gegenüber normaler Butter oder Margarine bieten sich Halbfettbutter oder -margarine bzw. MCT-Margarine oder -Öl an (siehe Seite 16)
- Putenwurst, fettarmer Käse, fettarme Wurst, Marmelade, Honig, fettarmer Brotaufstrich
- säurearme Obstsorten wie süße Äpfel, Bananen, Birnen, Feigen, Mangos, Papayas, Weintrauben, reife Beeren, Obstsaft, Kompott
- Auberginen, Brokkoli, Chicorée, Fenchel, Karotten, Kürbis, Mangold, Spinat, Pastinaken, Rote Beete, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargel, Tomaten, Zucchini, Blattsalat, Gemüsesäfte
- fettarme Fleisch- und Fischarten bei schonender Zubereitung
- Kartoffeln, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Reis, Vollkornreis, Nudeln, Vollkornnudeln, Couscous, Bulgur, Grünkern, Hirse, Polenta, Amaranth, Quinoa
- Getreideflocken (eingeweicht), Cornflakes, wenig Nüsse und Körner
- Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch
- Früchte- oder Kräutertee, stilles Mineralwasser

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, wie Sie durch einen geschickten Austausch von Lebensmitteln und Zubereitungsformen Ihre Mahlzeiten bekömmlicher gestalten können:

Lebensmittel-Austauschtabelle

Lebensmittel	Leicht verdaulich	Schwer verdaulich
Backwaren	Abgelagerte und fettarme Backwaren, Brot aus fein gemahlenem Vollkorn	Frisches Brot und Hefengebäck, grobe Brotsorten, fettreiche Backwaren
Kartoffeln	Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelbrei	Fettreiche Zubereitungen wie Pommes frites, Bratkartoffeln, Rösti
Reis, Teigwaren	Fettarme Zubereitung	Fettreiche Zubereitung
Gemüse und Salat	Fettarm zubereitete zarte Gemüsesorten, z. B. Karotten, Zucchini, Fenchel, Spinat, Mangold, Blattsalate	Schwer verdauliche, blähende Gemüsesorten, z. B. Gurken, Kohl, Zwiebeln, Paprika, Hülsenfrüchte
Obst	Reifes Obst, Kompott, Obstsäfte, Obstkonserven (möglichst ohne Zucker!)	Unreifes, säurehaltiges Obst, zuckerreiche Obstkonserven, Fruchtsaftgetränke
Fleisch	Mageres, zartes Fleisch, gekocht, gegrillt oder in Folie zubereitet	Fettreiche, stark gewürzte Stücke, paniert oder geräuchert
Wurstwaren	Magere Wurstsorten, z. B. Geflügelwurst, gekochter Schinken, deutsches Corned Beef, Roastbeef	Fettreiche Wurstsorten, z. B. Salami, Leberwurst, Mettwurst, Bratwürste, geräucherte Wurstwaren
Fisch	Magere Seefische, Forelle, gekocht, gedünstet	Fettreiche Fischarten, Räucherfisch, Fisch in Konserven
Eier	Weich gekochte Eier, Eierstich, Rührei, Pfannkuchen (mit wenig Fett zubereitet)	Hart gekochte Eier, stark gezuckerte und fettreiche Eispeisen
Milch und Milchprodukte	Alle fettarmen Sorten wie fettarme Milch, Buttermilch, Molke, Kefir, Dickmilch, Quark, fettarme Käsesorten	Fettreiche Milchprodukte, fettreiche und stark gewürzte Käsesorten, Sahne
Getränke	Malzkaffee, verdünnte Gemüse- und Obstsäfte, Kräutertees, Früchtetee, stilles Wasser	Bohnenkaffee, Alkohol, Limonaden, Colagetränke, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Die optimale Zubereitung

Gut geeignete Zubereitungsarten sind Dünsten, Kochen, Sieden, Garziehen (Pochieren), Garen im Dampfdrucktopf, im Römertopf oder im Folienschlauch sowie Garen in der Mikrowelle. Nutzen Sie Kochgeschirr, das für fettarmes Garen geeignet ist: Beschichtete Töpfe und Pfannen sind ideal. Nicht empfehlenswert ist scharfes Anbraten bei hohen Temperaturen, weil Sie reichlich Fett benötigen und viele Röststoffe entstehen.

Ein Rührei, das in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl zubereitet wurde, ist für viele empfindsame Mägen gut verträglich. Natürlich ist es möglich, Gemüse mit wenig Öl und geringer Hitze anzubraten. Wenn Sie normales Bratöl nicht vertragen, können Sie auch MCT-Öl verwenden (siehe Kasten). Auch Backen – egal ob es sich um süße oder herzhafte Gerichte handelt – ist für die meisten Betroffenen bei geringer Bräunung häufig unproblematisch.

Zwar empfiehlt die DGE kurz gegartes Gemüse, um die Nährstoffe möglichst zu erhalten, aber viele Menschen vertragen es schlechter als länger gegartes Gemüse. Probieren Sie bitte aus, welchen Gargrad Sie bei Gemüse am besten vertragen, denn die Nährstoffe kommen nur dann wirklich in Ihrem Organismus an, wenn er das Gemüse auch verwerten kann. Auch Obst ist aus der Konservendose oder dem Glas häufig bekömmlicher als frisches Obst, weil es bereits vorgegart wurde. Bei guter Bekömmlichkeit von frischen Produkten oder kurz gegarten Lebensmitteln sollten Sie diese ganz klar bevorzugen.

MCT-Fette

MCT bezeichnet Fette mit mittelkettigen Triglyzeriden (MCT = medium chain triglycerides). Sie werden empfohlen, wenn „normales“ Fett nicht verdaut werden kann. Diese MCT-Fette werden im Darm leichter aufgespalten und gelangen auf direktem Weg in die Leber, wo sie zügiger abgebaut werden können.

Führen Sie Protokoll

Bei der leichten Vollkost gelten keine strengen Vorschriften, festen Vorgaben oder starren Ernährungspläne. Unverträglichkeiten können sehr unterschiedlich auftreten, daher ist eine einheitliche Empfehlung nicht möglich und sinnvoll. Die Rezepte in diesem Buch sind geprüft, die Hinweise und Tipps entsprechen den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen. Aber natürlich kann kein Arzt oder Diätassistent wissen, was jeder einzelne Mensch verträgt.

Um Ihren persönlichen problematischen Lebensmitteln auf die Spur zu kommen, führen Sie ein Ernährungsprotokoll: Notieren Sie sich, was Sie wann in welcher Menge gegessen und getrunken haben, und halten Sie eventuell auftretende Beschwerden fest. Schreiben Sie bitte auch auf, welche Besonderheiten für die Mahlzeit vorlagen, wie z. B. „aufgewärmt“, „besonders kalt“, „besonders heiß“, „besondere Würzung“, „in Eile“, „sehr spät abends“ oder spezielle Zubereitungsmethoden.

So finden Sie nach und nach heraus, welche Nahrungsmittel oder Besonderheiten Unverträglichkeiten auslösen. Diese sollten Sie vorübergehend meiden. Nach

einiger Zeit (mehrere Wochen oder Monate) sollten Sie die Bekömmlichkeit noch einmal überprüfen. Dafür essen Sie das entsprechende Lebensmittel an einem „guten Tag“, also an einem Tag ohne Beschwerden. Danach können Sie entscheiden, ob Sie es erneut in Ihren Speiseplan aufnehmen möchten, denn manche Unverträglichkeiten verschwinden, wenn sich das Verdauungssystem insgesamt beruhigt und neu eingespielt hat. Entscheidend ist immer Ihre persönliche Erfahrung.

Die richtigen Getränke

Nehmen Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich. Diese Empfehlung gilt für eine gesunde Ernährung und damit auch für die leichte Vollkost. Bei Erkrankungen mit Flüssigkeitsverlust (z. B. Durchfall oder Erbrechen), bei großer Hitze oder starker körperlicher Betätigung sollten Sie mehr trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Die Getränke sollten möglichst 30 Minuten vor oder 30 Minuten nach dem Essen getrunken werden.

Grundsätzlich gut bekömmlich sind Wasser und Mineralwasser ohne Kohlensäure und nicht stark gekühlt. Die Kohlensäure können Sie mit einer Gabel aus Getränken „herausrühren“.

Alkoholische Getränke sind bei einer gesunden Ernährung generell nicht zu empfehlen und grundsätzlich gar nicht im Zusammenhang mit Verdauungsbeschwerden. Inzwischen gibt es alkoholfreien Wein bzw. Sekt, sodass Sie bei festlichen Anlässen mit anstoßen können. Falls Sie doch einmal etwas Alkoholisches trinken wollen, besprechen Sie das mit Ihrem behandelnden Arzt, denn er kennt Ihre Krankheitsgeschichte und kann Ihre Fragen am besten beantworten.

Viele Menschen haben Probleme mit Fruchtsäften. Das ist auf die enthaltene Fruchtsäure zurückzuführen. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) können Fruchtsäfte den Darm übermäßig reizen. Als Schorle, am besten im „Drittelmix“ (zwei Teile Wasser, ein Teil Saft), sind Säfte jedoch in der Regel recht gut verträglich. Probieren Sie es aus.

Kräuter- und Früchtetees sind häufig gut bekömmlich, doch Früchtetees sollten Sie wegen der Fruchtsäure mit reichlich Wasser aufgießen. Schwarztee sollten Sie ebenfalls mit mehr Wasser aufgießen und kürzer ziehen lassen. Malzkaffee und reizstoffarmen Bohnenkaffee (Schonkaffee) vertragen Menschen mit Verdauungsproblem häufig auch gut. Schonkaffee wird nach einem speziellen Verfahren hergestellt und enthält dadurch weniger Reizstoffe, die bei der Röstung der Kaffeebohnen entstehen können. Gut bekömmlich ist er auch, wenn Sie ihn mit Milch gemischt trinken. Koffeinfreier Kaffee dagegen bereitet oft Beschwerden, weil er nicht reizstoffarm ist.





Frühstück

Erdbeermüsli

Für den Obstkick am Morgen

Zutaten für 2 Portionen

300 g Naturjoghurt,
1,5 % Fett
4 EL Vollkornhaferflocken
2 TL Cranberrys
2 TL Honig
150 g Erdbeeren

Zubereitungszeit

10 Minuten

Quellzeit

ca. 15 Minuten

Eine Portion enthält

275 kcal/1147 kJ
11 g Eiweiß
5 g Fett
43 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Joghurt mit Haferflocken, Cranberrys und Honig verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.
- 2| Erdbeeren waschen, putzen und Beeren vierteln. Früchte vorsichtig unter das Müsli mengen, auf zwei Müsli Schalen verteilen und gleich servieren.

Tipp

Im Sommer bieten sich allerlei Beerenfrüchte an, um dieses Müsli abzuwandeln, z. B. Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren. Im Winter können Sie mit Zitrusfrüchten, Bananen oder süßen Äpfeln variieren. Beachten Sie dabei Ihre individuelle Verträglichkeit von frischen Obstsorten. Vielleicht vertragen Sie gedünstetes Obst besser als frisches. Probieren Sie es aus.



Toast mit Kresse-Quark

Würzig-frisch

Zutaten für 2 Portionen

4 Scheiben Toast
4 geh. EL Magerquark
1 EL Milch, 1,5 % Fett
4 EL Kresse
Salz, wenig Pfeffer

Zubereitungszeit
ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält
216 kcal/903 kJ
14 g Eiweiß
3 g Fett
32 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Das Brot toasten. Quark und Milch mit einem Schneebesen glatt rühren. Kresse waschen, gut abtropfen lassen und unter den Quark rühren.
- 2| Kresse-Quark sparsam würzen, auf die Toastscheiben streichen und servieren.





Getränke und Smoothies

Chaitee

Der Klassiker aus Indien

Zutaten für 2 Portionen

1–2 Pimentkörner
1–2 Gewürznelken
½ TL getr. Ingwer
¼ TL Anis
1 kleine Zimtstange
2 TL Darjeeling- oder
Assamteeblätter
2 TL brauner Zucker
50 ml Milch, 1,5 % Fett

Zubereitungszeit

ca. 5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten

Ziehzeit

2–3 Minuten

Eine Portion enthält

28 kcal/117 kJ
1 g Eiweiß
0 g Fett
5 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| 500 ml Wasser mit den Gewürzen aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Tee mit dem Gewürzwasser aufbrühen und je nach Verträglichkeit 4 bis 5 Minuten ziehen lassen. Alles durch ein kleines Sieb gießen und mit dem Zucker süßen.
- 2| Die Milch erwärmen und aufschäumen. Den Tee in zwei Teegläser gießen und die Milch und den Milchschaum zugießen.

Tipp

Schwarzer Tee hat nach 4 bis 5 Minuten Ziehzeit eine beruhigende Wirkung auf den Körper. Länger als 5 Minuten sollte der Tee allerdings nicht ziehen, weil sonst zu viele Gerbstoffe herausgelöst werden und er dann bitter schmeckt.



Heiße Vitaminbombe

Power für den Winter

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 EL Früchtetee,
z. B. Hibiskusblätter
- 2 TL Honig
- 2 EL frisch gepresster
Grapefruitsaft
- 2 geh. EL Granatapfelkerne

Zubereitungszeit

ca. 5 Minuten

Ziehzeit

ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält

47 kcal/196 kJ
0 g Eiweiß
0 g Fett
10 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| 500 ml Wasser zunächst mit den Gewürzen aufkochen und dann die Teeblätter damit übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- 2| Teeblätter und Gewürze abseihen, den Tee mit dem Honig und dem Grapefruitsaft vermengen. Granatapfelkerne in zwei Teegläser verteilen und mit dem heißen Tee aufgießen.





Salate

Sellerie-Käse-Salat

Fruchtig-frischer Salat zum Grillabend

Zutaten für 2 Portionen

4 Stangen Sellerie (ca. 500 g)
1 Stück Edamer, 30 % Fett
i. Tr. (ca. 50 g)
4 EL Mandarinen (Dose)
2 EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett
1 EL Walnussöl
2 EL Mandarinenensaft
1 TL Dijonsenf
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

15 Minuten

Eine Portion enthält

222 kcal/929 kJ
11 g Eiweiß
13 g Fett
15 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Die Selleriestangen waschen, putzen (einige Blätter aufheben), in schmale Scheiben schneiden. Käse in kleine Würfel schneiden. Mandarinenensaft auffangen, Mandarinen abtropfen lassen.
- 2| Aus Joghurt, Öl, Mandarinenensaft und Senf ein Salatdressing zubereiten. Mit wenig Salz und Pfeffer sowie den gewaschenen und in feine Streifen geschnittenen Sellerieblättern abschmecken.
- 3| Die vorbereiteten Salatzutaten mit dem Dressing vermengen, abschmecken und bei Bedarf nochmals nachwürzen.



Farfalle-Salat

Der Bestseller-Salat in unserer Familie

Zutaten für 2 Portionen

120 g Farfalle
(Schmetterlingsnudeln)
2 EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett
2 TL Olivenöl
1 TL Essig
Salz, Pfeffer, Zucker
½ Bund Basilikum
1 Schale Cocktailtomaten
½ Kugel Mozzarella

Zubereitungszeit

30 Minuten

Marinierzeit

30 Minuten

Garzeit

ca. 15 Minuten

Eine Portion enthält

354 kcal/1481 kJ
15 g Eiweiß
12 g Fett
45 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen.
- 2| Aus Joghurt, Öl und Essig ein Salatdressing zubereiten. Mit wenig Salz, Pfeffer und Zucker und dem gewaschenen, in feine Streifen geschnittenen Basilikum abschmecken.
- 3| Tomaten waschen, halbieren. Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Nudeln und dem Dressing vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken.





Dips, Dressings & Sauces

Kräuterdressing

Würzig und gesund

Zutaten für 2 Portionen

1 EL Walnussöl
1 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
1 TL Sojasauce
1 Handvoll Rucola
2 Stängel Petersilie
2 Stängel Kerbel

Zubereitungszeit
ca. 5 Minuten

Eine Portion enthält
81 kcal/338 kJ
1 g Eiweiß
8 g Fett
2 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Öl, Essig und Gewürze und Sojasauce miteinander vermengen.
- 2| Rucola und Kräuter waschen, trocknen, Rucola verlesen, die Kräuterblättchen abzupfen und alles fein hacken. Unter das vorbereitete Dressing mischen und abschmecken.



Fruchtiges Salatdressing

Nussig-fruchtiges Geschmackserlebnis

Zutaten für 2 Portionen

1 TL Walnussöl
2 EL Kefir, fettarm
1 TL Apfelessig
2 EL Apfelmus
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zimt
1 TL Worcestersauce
2 Stängel Petersilie

Zubereitungszeit
ca. 5 Minuten

Eine Portion enthält

45 kcal/189 kJ
1 g Eiweiß
3 g Fett
3 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Öl, Kefir, Essig, Apfelmus und Gewürze mit der Worcestersauce gut vermengen.
- 2| Petersilie waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Unter das vorbereitete Dressing mischen und abschmecken.





**Suppen und
Eintöpfe**

Kürbis-Ingwer-Suppe

Exotische Herbstsuppe

Zutaten für 2 Portionen

350 g Hokkaidokürbis
2 mittelgroße Kartoffeln
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
2 TL Kürbiskern- oder Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Kurkuma

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Garzeit

ca. 25 Minuten

Eine Portion enthält

190 kcal/795 kJ
6 g Eiweiß
6 g Fett
26 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Den Kürbis waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls grob würfeln. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2| Das Öl erhitzen und die Kürbis- und Kartoffelwürfel darin sanft andünsten. Den Ingwer kurz mitdünsten und die Gemüsebrühe zugeben. Die Suppe aufkochen lassen und 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 3| Suppe mit Salz, Pfeffer und Kurkuma mild würzen und mit einem Pürierstab fein mixen. Abschmecken und heiß servieren.



Basilikumcremesuppe

Aromatisch-köstlich

Zutaten für 2 Portionen

2 mittelgroße Kartoffeln
1 kleines Bund Basilikum
1 TL Olivenöl
¼ l Gemüsebrühe
250 ml Milch, 1,5 % Fett
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 EL Frischkäse, fettreduziert

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Garzeit

ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält

220 kcal/921 kJ
11 g Eiweiß
10 g Fett
20 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Basilikum waschen, trocknen und Blättchen in feine Streifen schneiden.
- 2| Öl kurz erhitzen und die Kartoffelwürfel darin sanft andünsten, Gemüsebrühe und Milch angießen, Suppe aufkochen lassen. Suppe bei mittlerer Hitze ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
- 3| Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss mild würzen und mit einem Pürierstab fein mixen. Frischkäse und Basilikumstreifen untermengen, nochmals kurz aufkochen lassen, abschmecken und gleich servieren.





Haupt-
gerichte

Scholle mit Kräuterhaube

Leichter Fisch mit leckerem Topping

Zutaten für 2 Portionen

5 Stängel Basilikum
5 Stängel Petersilie
1 EL weiche Butter
1 EL Semmelbrösel
etwas Salz, Pfeffer
10 Cocktailtomaten
6 Schollenfilets (ohne Haut
à ca. 80 g)
2 TL Zitronensaft

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Garzeit

ca. 15 Minuten

Eine Portion enthält

334 kcal/1398 kJ
43 g Eiweiß
13 g Fett
10 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Den Backofen auf 225 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kräuter waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit einer Gabel die Kräuter mit der Butter und den Semmelbröseln vermengen und mild mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2| Die Tomaten waschen, trocknen und die Stiele abzupfen.
- 3| Die Schollenfilets waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Die Kräuterpaste daraufstreichen und die Filets mit den Tomaten in eine feuerfeste Form setzen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen.



Überbackener Kabeljau mit roten Bröseln

Ein köstlicher Hingucker

Zutaten für 2 Portionen

2 Stängel Basilikum
2 Zweige Zitronenthymian
½ EL weiche Butter
1 EL Semmelbrösel
1 EL geriebener Parmesan
1 TL Tomatenmark
etwas Salz, Pfeffer
2 Kabeljaufilets (à ca. 150 g)
2 TL Zitronensaft
100 ml Gemüsebrühe oder
Fischfond

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Garzeit

ca. 15 Minuten

Eine Portion enthält

213 kcal/888 kJ
34 g Eiweiß
4 g Fett
9 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Den Backofen auf 225 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kräuter waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und hacken. Mit einer Gabel die Kräuter mit Butter, Semmelbröseln, Parmesan und Tomatenmark vermengen und mild mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2| Die Fischfilets waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Die Bröselpaste daraufstreichen und die Filets mit der Gemüsebrühe bzw. dem Fischfond in eine feuerfeste Form setzen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen.





Beilagen und Gemüse

Gnocchi selbstgemacht

Einfach und doch besonders

Zutaten für 2 Portionen

250 g mehlig kochende
Kartoffeln
40 g Weizengriß
20 g Stärke
1 Eigelb
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitungszeit

30 Minuten

Garzeit

ca. 25 Minuten

Eine Portion enthält

223 kcal/932 kJ
6 g Eiweiß
4 g Fett
41 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Kartoffeln in kochendem Wasser als Pellkartoffeln ca. 20 Minuten garen, abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
- 2| Griß, Stärke und Eigelb dazugeben, ebenso Salz, Pfeffer und Muskatnuss, und auf einer bemehlten Arbeitsfläche schnell zu einem gleichmäßigem Teig verarbeiten und abschmecken. Den Teig zu länglichen Rollen von etwa 1 cm Durchmesser formen. Stücke von ca. 2 cm Länge abschneiden und mit einer Gabel Rillen eindrücken.
- 3| Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Gnocchi nach und nach zugeben, kurz aufkochen lassen und ca. 4 bis 5 Minuten bei niedrigster Hitze ziehen lassen.



Tomatenbulgur

Superschnell

Zutaten für 2 Portionen

100 ml Gemüsebrühe
100 ml Tomatensaft
100 g Bulgur
Salz, Pfeffer
4 Stängel Basilikum

Zubereitungszeit

ca. 5 Minuten

Garzeit

ca. 20 Minuten

Eine Portion enthält

189 kcal/790 kJ
6 g Eiweiß
1 g Fett
35 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Gemüsebrühe und Tomatensaft zum Kochen bringen, Bulgur zugeben und mit Salz und Pfeffer mild würzen. Bulgur auf niedrigster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen, ggf. noch Wasser zugeben.
- 2| Das Basilikum waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und in schmale Streifen schneiden. Am Ende der Garzeit unter den Bulgur mengen.





**Snacks und
Vorspeisen**

Chicoréeschiffchen mit Ziegenfrischkäse

Für heiße Tage

Zutaten für 2 Portionen

1 kleinen Chicorée
1 Stück Zucchini (ca. 50 g)
2 Stängel Kerbel
3 geh. EL Ziegenfrischkäse,
fettreduziert
1–2 TL Milch
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

10 Minuten

Eine Portion enthält

145 kcal/604 kJ
8 g Eiweiß
11 g Fett
4 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Den Chicorée waschen, halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter einzeln ablösen.
- 2| Die Zucchini waschen, putzen und auf einem Gemüsehobel fein raspeln. Die Kerbel waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 3| Frischkäse mit Milch glatt rühren, Kerbel und Zucchiniraspel untermengen und mit Salz und Pfeffer mild würzen. Frischkäse in die Chicoréeblätter verteilen und sofort servieren.



Spargel-Schinken-Rollen

Leckere Vorspeise während der Spargelsaison

Zutaten für 2 Portionen

12 Stangen weißer Spargel
Salz
1 EL Zitronensaft
4 große Scheiben gekochter Schinken
1 TL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Garzeit

ca. 30 Minuten

Eine Portion enthält

159 kcal/663 kJ
18 g Eiweiß
7 g Fett
3 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Spargel schälen und putzen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Zitronensaft und Spargelstangen ins Wasser geben und den Spargel in 20 bis 30 Minuten weich kochen.
- 2| Spargel gut abtropfen lassen und abkühlen lassen. Je drei Spargelstangen in eine Scheibe gekochten Schinken einrollen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Durch den Zitronensaft behält der Spargel seine Farbe. Wenn Sie jedoch auch kleinste Mengen nicht vertragen, streichen Sie den Zitronensaft von der Zutatenliste.





**Süße
Versuchungen**

Quark-Mango-Dessert mit Haferflocken

Auch lecker als Frühstück

Zutaten für 2 Portionen

2 EL Haferflocken
1 Mango (ca. 450 g)
3 EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett
5 EL Magerquark
1 TL flüssiger Honig

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Kühlzeit

mind. 2 Stunden

Eine Portion enthält

107 kcal/451 kJ
7 g Eiweiß
1 g Fett
3 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.
- 2| Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- 3| Den Joghurt mit Quark, 1,5 EL Haferflocken und Honig verrühren.
- 4| Die Mangowürfel abwechselnd mit der Quarkmischung in 2 Gläser schichten und die restlichen Haferflocken darüberstreuen.



Joghurt-Creme mit feinen Beeren

Gut vorzubereiten

Zutaten für 2 Portionen

3 Blatt weiße Gelatine
200 g Naturjoghurt,
1,5 % Fett
2 EL Zucker
300 g Erdbeeren
1 EL Vanillezucker

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Einweichzeit

10 Minuten

Kühlzeit

2–3 Stunden

Eine Portion enthält
198 kcal/829 kJ
6 g Eiweiß
2 g Fett
36 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe

Zubereitung

- 1| Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen.
- 2| Joghurt mit Zucker verrühren. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, putzen, vierteln – je nach Größe der Erdbeeren auch noch kleiner schneiden – und mit Vanillezucker vermengen.
- 3| Die Gelatine ausdrücken und im heißen Wasserbad auflösen. Etwas von der Joghurtmasse in die flüssige Gelatine rühren, dann die Gelatine unter ständigem Rühren in die restliche Joghurtmasse einrühren. Die Mousse in zwei Förmchen füllen und für 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis sie fest ist.
- 4| Die Mousse mit den Erdbeeren servieren.



Rezeptregister

Frühstück

- Erdbeermüsli 24
- Birchermüsli 25
- Toast mit Kresse-Quark 26
- Porridge mit Himbeeren 27
- Baguettebrötchen mit Camembert und Zuckermelone 28
- Kräuterquark-Tomatenbrot 29
- Kräuterrührei 30
- Schinken-Käse-Pancakes 31
- Vanillescones 32
- Brioche 33
- Apfel-Quark-Brötchen 34

Getränke und Smoothies

- Chaitee 38
- Heiße Vitaminbombe 39
- Heißer Früchtepunsch 40
- Winterschokolade 41
- Mandarinenlimonade 42
- Aprikosen-Zimt-Lassi 43
- Trinkjoghurt Zitrone 44
- Heidelbeer-Joghurt-Shake 45
- Mango-Smoothie 46
- Melonen-Bananen-Smoothie 47

Salate

- Sellerie-Käse-Salat 50
- Farfalle-Salat 51
- Reissalat 52
- Frühlingskartoffelsalat 53
- Winterkartoffelsalat 54
- Gekochter Karottensalat à la Mama 55
- Sommersalat mit gebratener Hähnchenbrust 56
- Rote-Beete-Salat 57
- Portulaksalat mit Äpfeln 58
- Backofengemüsesalat 59
- Gemischter Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing 60

Dips, Dressings und Saucen

- Kräuterdressing 62
- Fruchtiges Salatdressing 63
- Frucht-Dip 64
- Quark-Käse-Creme 65
- Pfirsich-Tomaten-Salsa 66
- Buttermilch-Dressing 67
- Joghurt-Dressing 68
- Kräutersauce 69
- Käsesauce 70

Suppen und Eintöpfe

- Kürbis-Ingwer-Suppe 72
- Basilikumcremesuppe 74
- Cremige Wintersuppe 75
- Kartoffelcremesuppe mit Schinkenstreifen 76
- Karottencremesuppe 78
- Sellerie-Endivien-Cremesuppe 80
- Cremige Tomatensuppe 81
- Gulaschsuppe 82
- Süßkartoffel-Mangold-Eintopf 83
- Minestrone 84
- Exotischer Eintopf mit Rindfleisch 86
- Gemüse-Kasseler-Eintopf 87
- Hühnerbouillon 88
- Gemüsebrühe „hausgemacht“ 90

Hauptgerichte

Fisch

- Scholle mit Kräuterhaube 92
- Rotbarsch mit cremigem Blattspinat 93
- Fischragout „Frankfurter Art“ 94
- Kräuterforelle aus dem Ofen 95
- Forelle blau 96
- Überbackener Kabeljau mit roten Bröseln 97
- Ofenzander mit Fenchel 98
- Ofenfisch mit Roter Beete 99
- Gemüse-Reis-Pfanne mit Seelachs 100
- Pasta à la puttanesca 102

Linguine mit Muscheln 103
Frühlings-Lachs-Pasta 104

Fleisch

Gefüllter Ofenhokkaido 106
Hackpfanne Kreta 107
Spirelli mit Hack-Gemüse-Sauce 108
Fleisch-Gemüse-Küchlein 110
Hirschtopf 112
Rinderragout „Asian Style“ 113
Rindermedaillons 114
Gulascheintopf mit Kartoffeln und
Karotten 116
Buntes Kalbsgeschnetzeltes 118
Gefüllte Kräuter-Hähnchenbrust 119
Schweinemedaillons „Italia“ 120
Schweinefilet mit Grieshaube 122
Hähnchenbrust mit Fenchelgemüse 124

Vegetarisch

Kürbis-Spinat-Lasagne 126
Bulgur-Gemüse-Pfanne 128
Kartoffeln mit Pestoquark 129
Gefüllte Zucchini 130
ZucchiniPfannkuchen 131
Herbstliche Spätzlepfanne 132
Kürbistortilla 133
Kürbisrisotto 134
Gebratener Basmatireis mit buntem
Gemüse 135
Orientalische Couscous-Pfanne 136
Gemüse-Risi-Bisi 137
Sommerpasta 138

Beilagen und Gemüse

Gnocchi selbstgemacht 140
Rosmarinkartoffeln 141
Kartoffelgratin 142
Couscous mit buntem Gemüse 144
Tomatenbulgur 146
Safranreis 147
Zucchini-Nudelrisotto 148
Überbackene Gemüsenudeln 149

Pastinakenplätzchen 150
Gratinierter Spargel mit Schinken 152
Sellerie-Kartoffel-Püree 154
Überbackener Fenchel 155
Wintergemüse aus dem Ofen 156
Mangoldgemüse 157
Karotten-Sellerie-Gemüse 158

Snacks und Vorspeisen

Gefüllte Putenröllchen 160
Chicoréeschiffchen mit Ziegenfrischkäse 162
Fruchtiger Schinken-Käse-Toast 163
Gefüllte Mozzarellatomaten 164
Kräuter-Crostini 166
Spargel-Schinken-Rollen 167
Käse-Rührei mit Tomate 168
Überbackenes Zucchini Brot 170
Kräuterbrotchips 172
Roquefortbrötchen 173
Gefüllte Tomaten mit Kräuterquark 174
Roastbeef-Wrap 176
Tomatenmuffins 178
Käse-Gemüse-Kuchen 180
Käse-Scones 182
Strammer Max 184

Süße Versuchung

Rhabarberquark mit Amarettini-
Streuseln 186
Quark-Mango-Dessert mit Haferflocken 188
Bananeneis 190
Melonen-Granita 192
Erdbeer-Joghurt-Eis 194
Joghurt-Creme mit feinen Beeren 195
Apfel-Buttermilch-Dessert 196
Aprikosen-Käsekuchen vom Blech 197
Kartoffelwaffeln mit Apfelkompott 198
Apfel-Zimt-Schnecken 200
Rosinenschnecken 202

Wichtige Adressen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel. 0228 3776600
www.dge.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161
50825 Köln
Tel. 0221 89920
www.bzga.de

Gastro-Liga e. V.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung
Friedrich-List-Straße 13
35398 Gießen
Tel. 0641 974810
www.gastro-liga.de

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS)

Olivaer Platz 7
10707 Berlin
Tel. 030 3198315000
www.dgvs.de

Wichtige Internetseiten

www.daem.de

Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM) e. V.

www.dgem.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V.

www.ugb.de

Vereine für unabhängige Gesundheitsberatung e. V.

www.diaetverband.de

Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln für eine besondere Ernährung e. V. (kurz: Diätverband)

Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit müssen nicht sein. Langeweile im Speiseplan aber auch nicht! Denn aus heutiger Sicht ist eine streng beschränkte oder fade Kost, wie sie früher oft empfohlen wurde, nicht mehr nötig. Die Ernährungsexpertin Christiane Weißenberger hat für „Das große Schonkost-Kochbuch“ über 130 abwechslungsreiche Rezepte zusammengestellt, die leicht, lecker und gut bekömmlich sind. Die Rezepte wurden nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE entwickelt. Darüber hinaus liefert Ihnen die Ernährungsexpertin viele hilfreiche Tipps, Informationen und Nahrungsmitteltabellen, die bei der richtigen Auswahl der Lebensmittel helfen. Die Zutaten sind in den meisten Supermärkten erhältlich und das Nachkochen wird Ihnen ganz leichtfallen.

Was darf es heute sein? Kostproben aus dem Inhalt:

Selbstgemachtes Birchermüsli – lässt sich prima am Abend vorbereiten

Vanillescones – Englische Frühstücksbrötchen mit extra Haferflocken

Gemüse-Kasseler-Eintopf – bekömmlich mit viel Gemüse

Frühlings-Lachs-Pasta – mit viel Gemüse und gesundem Fett

Hähnchenbrust mit Fenchelgemüse – mit der Extraportion Kräuter

Überbackenes Zucchini Brot – mit vielen Ballaststoffen

Apfel-Zimt-Schnecken – kalorienarmer Gebäckgenuss

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-953-8



9 783899 939538

26,99 EUR (D)

Die richtige Ernährung bei Sod-
brennen, Magendruck, Blähungen,
Völlegefühl und Übelkeit.