13. Tag – Mehr Power fürs Leben

Beschwingt und mit guter Laune durch den Tag

Im vorangegangenen Abschnitt habe ich dir die, für unsere Gesundheit förderlichen, probiotischen Bakterienstämme vorgestellt. Die besondere Bedeutung dieser Bakterienstämme liegt darin, dass sie für eine erhöhte Absorption der Nährstoffe und für eine bessere Verdauung sorgen sowie außerdem zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Damit diese lebensfrohen Bakterien froh und munter in unserem Organismus sich so richtig wohlfühlen und prächtig vermehren, benötigen sie entsprechende Nahrung. Diese Nahrung stellen die Präbiotika dar.

Was sind Präbiotika?

Als **Präbiotika** dienen Ballaststoffe, die den "guten" Darmbakterien Nahrung liefern.

Präbiotika können die Zahl die darmfreundlichen Bakterien (Bifidobakterien und Milchsäurebakterien) erhöhen und sorgen somit für ein aktives und langes Leben der selbigen.

Präbiotika sind in bestimmten Lebensmitteln enthalten, die gewisse nicht verdaubare Kohlenhydrate enthalten, wie z. B. Inulin.

Die **präbiotischen** Ballaststoffe kommen ganz besonders in folgenden Gemüsearten vor:

- Chicorée
- Zichorienwurzel (Wurzel der Wegwarte)
- Topinambur
- Yacon
- Artischocken
- Pastinaken

- Löwenzahnwurzel
- Porree
- Zwiebeln
- Schwarzwurzeln

Fehlen Präbiotika – hungern die Darmbakterien

Wenn präbiotikareiche Lebensmittel nicht oder nur selten gegessen werden, leiden die "guten" Darmbakterien Hunger. In hungrigem bzw. geschwächtem Zustand aber lassen sie sich leicht von pathogenen Bakterien verdrängen. Die Darmflora gerät aus dem Gleichgewicht, eine sog. Dysbakterie entsteht und der Mensch kann krank werden.

Den Darm an Präbiotika gewöhnen

Manchmal kann der Verzehr dieser Lebensmittel zu Blähungen führen. Das ist jedoch nur in der Umstellungsphase der Fall, bis sich genügend erwünschte Darmbakterien gebildet haben, die das Nahrungsangebot dankbar nutzen.

Beginne daher, mit einer niedrigen Menge an Ballaststoffen und steigere diese allmählich.

Einige Ideen zur Zubereitung von präbiotischen Lebensmitteln findest du nachfolgend.

Rezepte für eine gesunde Darmflora

Avocado – Chicorée - Salat

Zutaten für den Salat

1	Chicorée
150 g	Champignons
1	kleine Avocado
1	Schalotte, fein geschnitten

für das Dressing

3 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL	Yaconsirup
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
½ TL	Korianderpulver
½ Bund	Petersilie, fein gehackt
etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Chicorée halbieren, 10 einzelne Blätter abtrennen und die verbleibenden Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Champignons halbieren und in Würfel schneiden. Die Avocado schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben.

Für das Dressing alle Zutaten vermixen und über den Schüsselinhalt geben. Alles gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Jeweils 5 Chicorée-Blätter sternförmig auf jeden Teller legen, den Schüsselinhalt gleichmässig auf beide Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Nicht nur eine Augenweide – sondern ein wahrer Genuss!

Kartoffel-Lauch-Puffer

Zutaten

- 600 g Kartoffeln, geraspalt
- 120 g Lauch, in Ringe geschnitten
- 80 g Dinkelmehl
- 10 EL Olivenöl, zum ausbacken
- 1 Prise Muskat
- 1 TL Liebstöckel, getrocknet
- 2 TL Oregano, getrocknet
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Pries Natursalz

Zubereitung

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin etwa 3 Min. dünsten.
In eine Schüssel füllen und Kartoffeln, Lauch und Mehl dazugeben. Alles gut miteinander vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Soviel Öl in einer Pfanne erhitzen, dass die Puffer darin fast schwimmen können.

Mit feuchten Händen Puffer formen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze beidseitig etwa 4 Min. goldgelb backen. Die Kartoffel-Lauch-Puffer nach dem Ausbacken in einem mit Küchenkrepp ausgelegten Teller abtropfen lassen.

Bon Appetito!

Pastinaken und Karotten gebacken

Zutaten

- 500 g Pastinaken
- 300 g Karotten
- 5 EL Kokosöl
- 3 Zweige Rosmarin
- ½ TL Kräutersalz

Zubereitung

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Das Gemüse in Stifte schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegte Blech legen. Alles gut salzen, die Rosmarinzweige halbieren und zwischen das Gemüse legen.

Mit Kokosöl beträufeln und etwa 30 Minuten im Ofen garen.

Schnell, einfach und köstlich!

Topinambur mit Shiitake-Pilzen

Zutaten

- 500 g Topinambur, geschält
- 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 200 g Shiitake-Pilze, gewürfelt
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Kokosmilch
- ½ EL Thymian, getrocknet
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Majoran
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Pfeffer
- ½ TL Natursalz

Den Topinambur in Scheiben schneiden und mit 2 EL Öl in einer Pfanne kräftig auf beiden Seiten anbraten. Salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben.

Zwiebelwürfel und Knoblauch mit 2 EL Öl in der Pfanne anschwitzen. Die Shiitake Pilze dazugeben und anbraten. Mit den Gewürzen und den Zitronensaft würzen und abschmecken. Zum Abschluss mit der Kokosmilch verfeinern.

Spitzenmäßig lecker!