

Overnight-Oats

REZEPT

1 EL Haferflocken (50g)
1 EL geschrotete Leinsamen (10g)
(1 EL Backkakao)
140ml Milch/Kefir
1 TL Honig/Agavendicksaft
1/2 Banane/1Apfel/Blaubeeren
(TK)

Optional: Nussmus zum Garnieren

Alle Zutaten bis auf das Obst vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen mit Früchten/Nussmus/Granola garnieren....

Toppings

Haferflocken



WARUM DARMFREUNDLICH?

FERMENTATIONSPROZESS

- Probiotische Bakterien fördern das Wachstum “guter” Bakterien
- Studie der Stanford University** zeigt:

Im Vergleich zur ballaststoffreichen Kost (17 Wochen, 2 Experimentalgruppen) nahm die **Bakterienvielfalt zu und das Immunsystem wurde gestärkt**

→ **vergorene & fermentierte Lebensmittel** > Ballaststoffe in Hinblick auf die Darmgesundheit

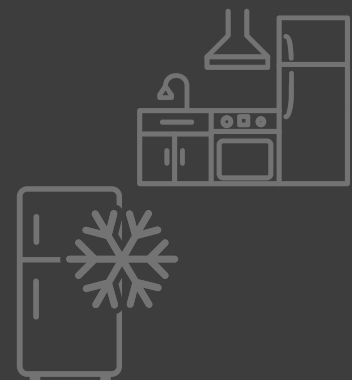
PROBIOTISCHE EFFEKTE

- Beta-Glucane (lösliche Ballaststoffe)
- Wachstumsförderung von “guten” Bakterien
- Produktion kurzkettiger Fettsäuren (Butyrat)-> pH-Wert sinkt -> günstiges Milieu für nützliche Bakterien

TIPPS ZUR FERMENTATION:

Mi

- Basis: Joghurt/Kombucha/Milch/Kefir/ Sauerkrautlake (+ Wasser)
- Kühlschrank: 12-24h bei 4-8°C
- Zimmertemperatur: 6-12h



GEMÜSE-TOFU-WOK

Mungbohnen (Gekauft 25g /selbst gekeimt)

200g Räuchertofu

175g Quinoa

Prise Salz, Pfeffer

400g Spitzpaprikaschoten

500g Möhren

350g Mini-Pak Choi/Chinakohl

3 Knoblauchzehen

3 Lauchziebeln

1 kleines Stück Ingwer

8 Stiele Koriander

1 TL Gemüse-Hefebouillon

50g Kokosöl

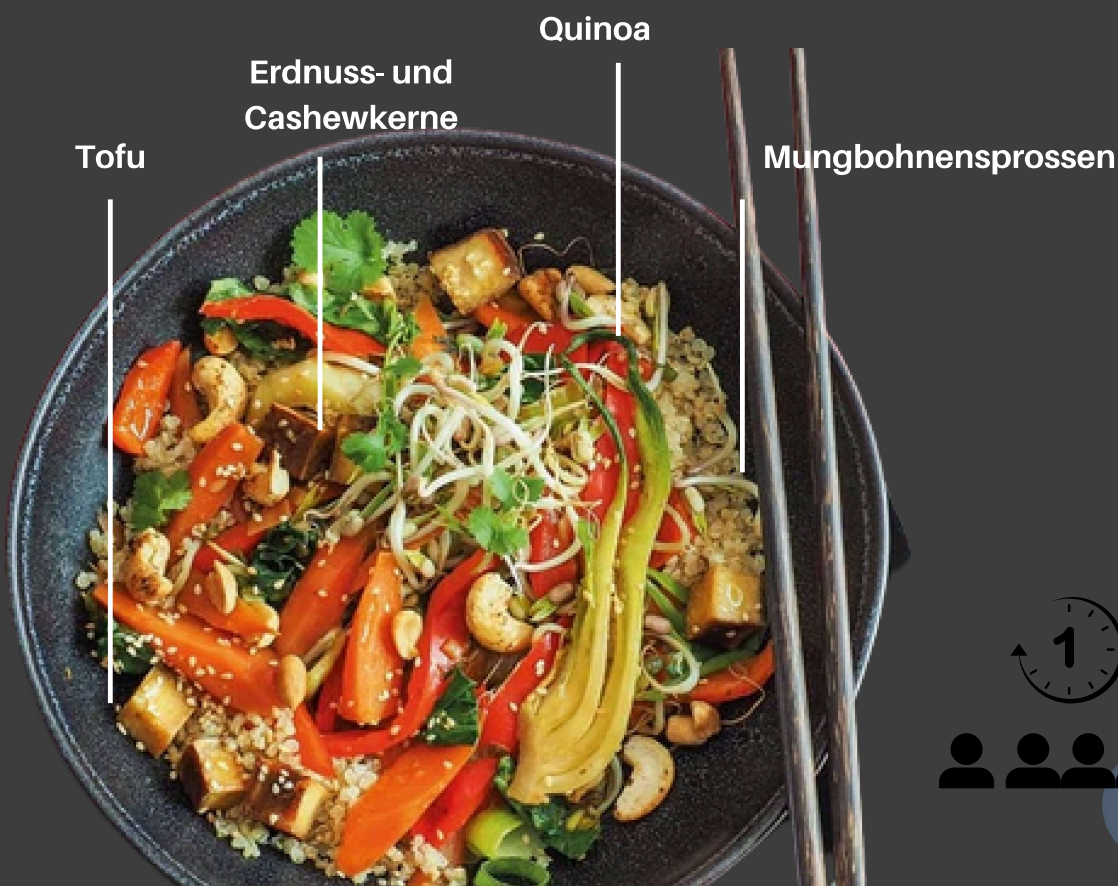
TOPPING:

2 TL Sesam

20g Cashewkerne

20g Erdnusskerne, geröstet
etwas Limettensaft

Cayennepfeffer, Kräuersalz



ZUBEREITUNG:



1. Die Mungbohnsensprossen Keimsaat nach Packungsanleitung in einem großen Sprossenglas in 5 - 6 Tagen zu Sprossen ziehen.
2. Für das Topping Sesam und Cashewkerne in einer Pfanne hellbraun rösten und herausnehmen. Kurz vor dem Röst-Ende Erdnusskerne, Kräutersalz und Limettensaft zugeben. Pfanne vom Herd ziehen und weiterrühren bis die Flüssigkeit verdampft ist. Nüsse in einem Schälchen mit Cayennepfeffer vermischen
3. Quinoa im Sieb abrausen und in 400 Milliliter gesalzenem Wasser garen.
4. Paprikaschoten und Möhren in große Streifen schneiden.
Pak Choi putzen, äußere Blätter abtrennen und die Herzen der Länge nach vierteln.
Weißen und grünen Teil der Blätter getrennt in circa 2 Zentimeter breite Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und den weißen und grünen Teil getrennt in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Tofu circa 1 Zentimeter groß würfeln. Blättchen vom Koriander abzupfen. Gemüse-Hefebouillon in heißem Wasser auflösen, Sojasoße und Cayennepfeffer einrühren
5. Kokosöl im Wok erhitzen. Paprika, Möhren, Knoblauch, Pak Choi- Herzen und je das Weiße des Pak Chois und der Lauchzwiebeln darin circa 3 Minuten scharf anbraten. Ingwer und Tofu zugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt circa 5 Minuten bissfest garen. Grünen Teil des Pak Chois unterheben und circa 1 Minute bei hoher Hitze zusammenfallen lassen.
Mungbohnsensprossen unterheben und mit erhitzen. Hälfte Koriander und Lauchzwiebel-Grün hinzugeben. Alles auf Tellern anrichten und mit Sesam, Nuss-Topping und Rest Koriander garnieren.



WARUM DARMFREUNDLICH?

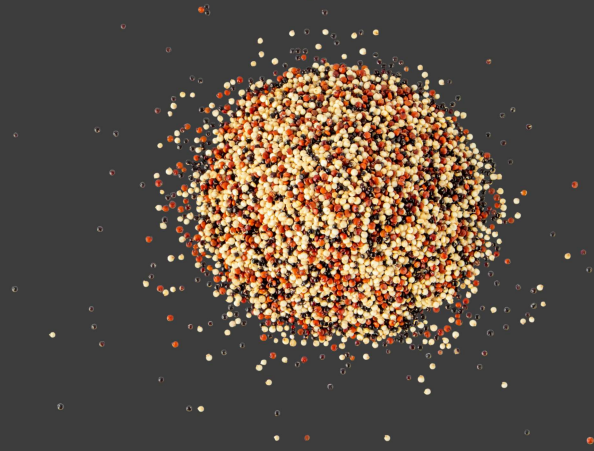
MUNGBOHNEN - AKTIVE ENZYME

- Sprossen enthalten aktive Enzyme-
- verdauungsförderlich
- leicht verdauliche Proteine
 - resistente Stärke
- Fermentation im Dickdarm (Produktion kurzkettiger Fettsäuren Butyryat)



QUINOA: HOCHWERTIGES PFLANZLICHES EIWEISS

- glutenfrei
 - sehr ballaststoffreich (verbessert Darmperistaltik)
 - Magnesium & Zink
- Aufbau der Darmschleimhaut



ZUSAMMENFASSEND:



PRÄBIOTIKAQUELLE

BUTYRAT-PRODUKTION

ZUCKER-, GLUTEN-, ZUSTANDSTOFFFREI

ANTIOXIDATIV & ENTZÜNDUNGSCHEMMEND

Kimchi

Bianca Zapatka

VON BIANCA ZAPATKA

SELBER MACHEN

KOHL:

1,4kg China-/Spitz-/Weisskohl/
Wirsing

40g Meersalz

GEMÜSE:

200g weisser Rettich/Radieschen

100g Karotte, geraspelt (1
Karotte)

1 Scharlotte/Zwiebel, gehackt

6 Knoblauchzehen

3cm Ingwer/Kurkuma

REIS-PASTE:

160ml Gemüsebrühe kalt/Wasser

2-3 EÖL Reismehl

2-3 EL Rohrzucker

MARINADE

30ml Sojasauce/Tamarin

50g Chilliflocken

40g Paprikapulver edelsüß

1 Birne/Apfel gerieben



HEALTH BUDDY

ZUBEREITUNG



Den Chinakohl teilen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in ein Küchensieb geben und gründlich unter fließendem kaltem Wasser auswaschen. Anschließend ein wenig abtropfen lassen und in eine große Schüssel/ Form geben. Mit dem Salz vermengen und für mindestens 30 Minuten bis zu 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen, bis er weich ist.



In einem kleinen Topf, die kalte Gemüsebrühe und das Reismehl mit einem Schneebesen verquirlen. Das Reismehl-Brühe-Gemisch aufkochen und solange unter Rühren köcheln, bis es eindickt. Dann den Rohrohrzucker einrühren, sodass er sich auflöst. Anschließend beiseitestellen und abkühlen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Karotte, Rettich und Nashi-Birne oder Apfel entweder in sehr feine Streifen schneiden oder mit einer Gemüseraspel fein reiben.



Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen. Dann mit der Nashi Birne, Chilliflocken, Paprikapulver, Sojasauce und Reis-Paste in einen Mixer geben und alles glatt pürieren.



Sobald der Kohl weich ist, unter fließendem Wasser abspülen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und ggf. in einer Salatschleuder vom Wasser befreien oder trocken tupfen.

Den Chinakohl zurück in die Schüssel/ Form geben. Das Gemüse und die Marinade hinzugeben und alles gut vermengen. Anschließend in saubere Einmachgläser füllen und fest an den Boden drücken, sodass das Kimchi ohne Luft verpackt ist. (Ggf. mit etwas Salzwasser auffüllen, da das Gemüse mit ausreichend Flüssigkeit bedeckt sein soll).



Sofort servieren/2-3 Tage bei ZIMMERTEMPORATUR verschlossen frementieren,
Im Kühlschrank aufbewahren/mindestens 2 Monate haltbar



WAS PASSIERT BEIM FERMENTIEREN?

SALZ

- Das Einlegen in Salz entzieht den Zellen Wasser, weicht sie auf

→ Milchsäurebakterienbildung wird gefördert

MILCHSÄUREGÄRUNG:

- anaerob (ohne Sauerstoff)
- milchsäurebakterien spalten den im Gemüse enthaltenen Zucker in Milchsäure um

→ pH-Wert sinkt

→ Gemüse wird konserviert

PROZESS:

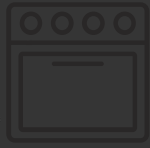
- Abbau von Kohlenhydraten
- Aufspaltung von Proteinen->Aminosäuren
- Vitamin C & B Bildung

PROBIOTIKA:

- lebende Milchsäurebakterien entstehen

→ Aktivität dieser verleiht einzuigartige
Geschmacksnuancen



Granola

REZEPT



- 300g Haferflocken
- 100g gehackte Haselnüsse/Walnüsse/
Mandeln
- 30g Sesam
- 20g Leinsamen
- 50g Rapsöl
- 70g Honig/Agavendicksaft
- 1 Prise Zimt/Vanille

gehackte Nüsse

Haferflocken



Honig

ZUBEREITUNG:

1. Öl, Gewürze, Honig in einer großen Schale vermischen
2. Haferflocken, Nüsse, Kerne und Samen dazugeben und gut mit der Öl-Honig-Mischung vermengen
3. Alles auf einem Blech mit Backpapier verteilen.
4. Im Ofen bei 180 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) etwa 20-30 Minuten backen

→ Mische Sie das Granola zwischendurch mehrmals mit durch, damit die Flocken nicht anbrennen.

-> Das Knuspermüsli ist fertig, wenn es hellbraun ist

5. Blech aus dem Ofen nehmen und Granola vollständig abkühlen lassen

6. Granola in ein gut verschließbares Schraubglas geben

7. Kühl und dunkel lagern (einige Wochen haltbar)



WARUM SELBER MACHEN UND NICHT KAUFEN?

FERMENTATIONSPROZESS

- **Überblick** über die gewählten Zutaten und Mengen
- **kostengünstiger** als herkömmliche Mischungen
- **hochwertiges** Pflanzenöl (Rapsöl)
- **natürliche** Süße durch Trockenfrüchte/Kakao/Dicksaft
- **nachhaltiger** - weniger Verpackungsmüll und Transport
- nach **EIGENEN Vorlieben** gestalten

KOSTENKALKULATION (GROB):

Zutat	Menge	Preis pro 100 g	Kosten (€)
Haferflocken	300 g	0,30 €	0,90 €
Nüsse	100 g	1,50 €	1,50 €
Sesam	30 g	0,50 €	0,15 €
Leinsamen	20 g	0,40 €	0,08 €
Rapsöl	50 g	0,30 €	0,15 €
Süßungsmittel	70 g	1,00 €	0,70 €
Gewürze	Prise	-	0,05 €

W4

3,53 €

FÜR 570G GRANOLA



Power-Bowl



Bundeszentrum
für Ernährung

4x

40 Min

REZEPT

300 g Gerstengraupen mittel

500 ml Gemüsebrühe

1 kleine Zwiebel

2 EL Rapsöl

300 g TK Grünkohl

1 Msp. Jodsalz mit Fluorid

300 g Sauerkraut

1 TL Kurkuma

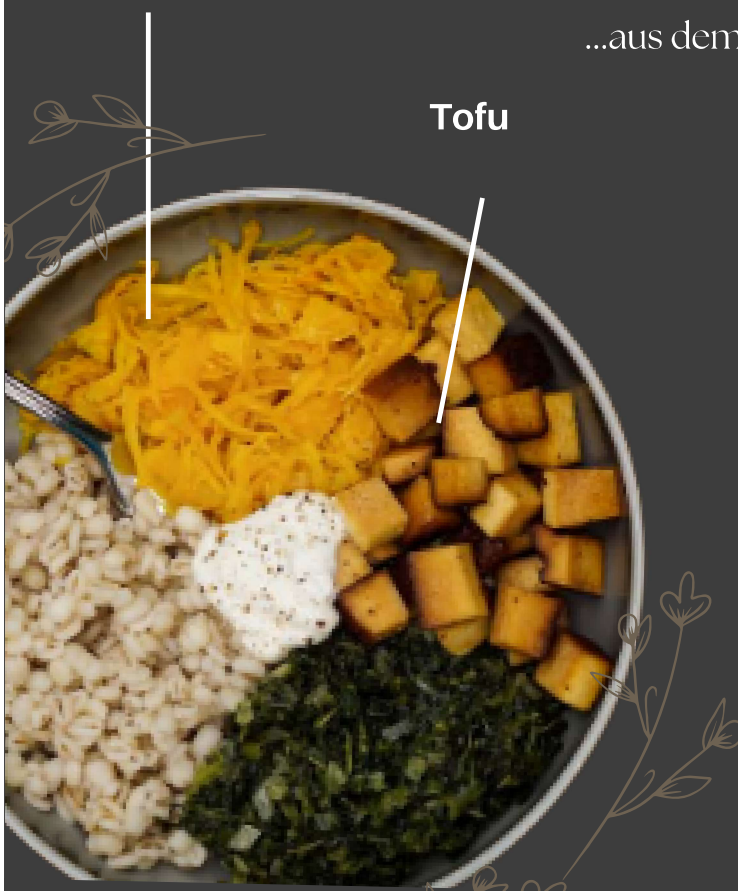
Pfeffer

250 g Räuchertofu

4 EL Sauerrahm (20 % Fett)

Gerstengraupen

...aus dem Ernährungskompass der BZfE



ZUBEREITUNG:



1. Graupen bei schwacher Hitze in der Gemüsebrühe bissfest garen (ca. 16 Min.).
2. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln, in 1 EL Öl andünsten.
3. Den Grünkohl zugeben und zugedeckt erhitzen, leicht salzen.
4. Sauerkraut hacken, in einem Topf erwärmen und Kurkuma unterrühren.
5. Gemüse mit Pfeffer abschmecken.
6. Räuchertofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Öl braten.
7. Alles auf 4 Bowls verteilt anrichten und mit Sauerrahm garnieren



WARUM DARMFREUNDLICH?

BALASTSTOFFREICH

- Gerstengrauen-> Beta-Glucane (lösliche Balaststoffe)
- Grünkohl-> sekundäre Pflanzenstoffe & Balaststoffe
- Sauerkraut → Fermentiert = Milchsäurebakterien (Probiotika)

ENTZÜNDUNGSCHEMMEND

- Kurkuma: Cumarin
- anientzündlich
- unterstützt Schleimhäute
- Rapsöl: Omega-3-Säuren
- entzündungshemmend

PROTEINREICH

- Tofu: leicht verdauliche Eiweißwuelle
- Sauerrahm → kann beruhigend auf die Darmschleimhaut wirken

ZUSAMMENFASSEND:



PRÄBIOTIKAQUELLE

PROTEINQUELLE

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

ANTIOXIDATIV & ENTZÜNDUNGSCHEMMEND