

CARINE BUHMANN

Die FODMAP-Küche bei Reizdarm

130 leichte Rezepte
zum Genießen und Wohlfühlen

atVERLAG

Sämtliche **Rezepte** – außer Kuchen und Brot – sind für **zwei Personen** berechnet. Für eine größere Tischrunde lassen sich die Zutatenmengen in den Rezepten auf einfache Weise verdoppeln.

Die in den **Infoboxen** erwähnten Portionsgrößen und die entsprechenden FODMAP-Empfehlungen beziehen sich jeweils auf **eine Person**.

Wichtiger Hinweis

Der Inhalt dieses Buches wurde gründlich recherchiert und erarbeitet. Die vorliegenden Ausführungen beruhen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und wurden mit größter Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen Verlag und Autorin keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der Rezepte oder Informationen ergeben.

Das Buch richtet sich an Personen mit einer ärztlich gesicherten Diagnose des Reizdarmsyndroms oder mit unspezifischen Darmbeschwerden. Es ersetzt keine medizinische Behandlung und Beratung durch eine anerkannte Ernährungsfachperson. Beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Hilfe in Anspruch.

Inhalt

6	Begleitwort
7	Vorwort
Reizdarm und FODMAP-Konzept	
10	Der Darm – das unterschätzte Organ
11	Das Reizdarmsyndrom
15	Das Mikrobiom
18	Was sind FODMAPs?
20	Das FODMAP-Konzept
23	Praktische Umsetzungshilfen
24	Die FODMAP-Küche praxisnah
44	Einkauf und Küchenvorrat in der Eliminationsphase
45	Fragen und Antworten
48	Hinweise zu den Rezepten
Rezepte	
51	Good Morning: Allerlei Frühstücksideen
81	Kleine Mahlzeiten: Salate, Suppen, Snacks
115	Frisch und vielfältig: Gemüse, Kartoffeln, Pasta
145	Gerichte mit Reis, Hirse, Quinoa & Co.
171	Alltägliches und Raffiniertes mit Fleisch und Fisch
215	Verführerisch süß: Kuchen und Desserts
Anhang	
252	Lebensmittelliste von A bis Z
255	Verzeichnis der Infoboxen
256	Bildnachweis
257	Adressen
258	Rezeptverzeichnis
262	Die Autorin

Der Darm – das unterschätzte Organ

Darmprobleme sind heute weit verbreitet. Etwa jede siebte Person leidet an unspezifischen Verdauungsbeschwerden. Die einen klagen über Verstopfung, die anderen über Durchfall und manche sogar über beides. Viele wissen nicht, weshalb sie abends einen geblähten Bauch oder Bauchkrämpfe haben und mit lästigen Darmgasen zu kämpfen haben. Mit der Zeit verzichtet man auf Restaurantbesuche und sagt Essenseinladungen mit einer Ausrede ab. Auch bei der Arbeit fühlen sich Darmgeplagte oft unwohl und nicht voll leistungsfähig. Und zu Hause macht das Kochen keinen Spaß mehr, wenn sogar gesundes Essen mit viel Gemüse und Obst schlecht verträglich ist. Wenn Darmprobleme länger anhalten, schlägt das zunehmend auf die Psyche, und man fragt sich: Was stimmt nicht mit mir? Weshalb und worauf reagiert mein Bauch so empfindlich?

Der Darm ist viel komplexer, als man vermuten würde. Tatsächlich ist er mit seinen rund sieben Metern Länge ein perfekt organisiertes Verdauungsorgan und wahrscheinlich das meistunterschätzte Organ in unserem Körper. Täglich arbeitet unser Verdauungssystem rund um die Uhr, meist unbemerkt und von uns wenig beeinflusst. Der Darm kann jedoch weit mehr, als nur den Speisebrei zu zerlegen und die Nährstoffe aufzunehmen. Er ist das Zentrum unseres Immunsystems und sorgt mit seiner vielschichtigen Schutz- und Barrierefunktion für Gesundheit und Wohlbefinden. Der Darmzustand – das »Bauchgefühl« – widerspiegelt auch unsere Stimmungslage. Fachleute vermuten, dass Darmbakterien an der Entstehung von neurodegenerativen (z. B. Alzheimer, Parkinson) und psychischen Erkrankungen (z. B. Depression, Angststörungen) beteiligt sein können.

Der Darm ist ein perfekt organisiertes Verdauungsorgan und gleichzeitig Zentrum des Immunsystems.

Was aber, wenn der Darm nicht reibungslos funktioniert? Leichte Verdauungsbeschwerden sind normal und kein Grund zur Sorge. Meistens handelt es sich um vorübergehende Unpässlichkeiten, die nach kurzer Zeit wieder verschwinden. Wenn sich jedoch ein stark geblähter Bauch über Tage bemerkbar macht und andauernde Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfälle das Alltagsleben nachhaltig beeinträchtigen, ist eine ärztliche Abklärung unerlässlich. Denn das Beschwerdebild passt zu verschiedenen Krankheiten. Es ist deshalb wichtig, herauszufinden, was genau die Symptome verursacht, damit Betroffene aufgrund einer richtig gestellten Diagnose eine entsprechende Therapie angehen können.

WUSSTEN SIE, DASS ...

- ... im Darm 100 Billionen Bakterien leben?
- ... das Darmmikrobiom ein bis zwei Kilogramm wiegen kann?
- ... sich etwa 150 bis 200 verschiedene Bakterienarten im Darm tummeln?
- ... die gesamte Darmoberfläche auseinandergefaltet rund 500 Quadratmeter beträgt, was etwa der Fläche von zwei Tennisplätzen entspricht?
- ... 70 Prozent der Immunzellen im Darm sitzen, und der Darm somit das größte immunologische Organ des Menschen ist?
- ... der Darm über ein ausgeklügeltes Kommunikationssystem verfügt?

Das Reizdarmsyndrom

Eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts ist das Reizdarmsyndrom (RDS). Schätzungsweise 15 Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind davon betroffen. Die Krankheit tritt häufiger bei Frauen als bei Männern auf und zeigt sich oft auch bei jungen Erwachsenen. Typische Beschwerden sind krampfartige Bauchschmerzen, Blähbauch, Verstopfung und Durchfälle. Die Beschwerden treten häufig nach dem Essen auf. Während manche nach der Mahlzeit zur Toilette müssen und mit Durchfall zu kämpfen haben, fühlen sich andere aufgebläht und haben übermäßigen Windabgang. Hartnäckige Verstopfung und Durchfall können auch im Wechsel auftreten. Viele fühlen sich erschöpft, müde, kraftlos, und manche leiden sogar unter Angstzuständen und depressiven Stimmungsschwankungen.

Da der Darm selbst nicht krankhaft verändert ist, wird das Reizdarmsyndrom als funktionelle Krankheit bezeichnet. Bei Betroffenen sind verschiedene Ablaufmechanismen im Verdauungssystem gestört oder diese funktionieren übermäßig oder nur ungenügend.

Das Reizdarmsyndrom zählt zu den funktionellen Darmerkrankungen, es gibt keine organische Ursache.

Steht die ärztliche Diagnose Reizdarmsyndrom fest, haben die Betroffenen endlich die Gewissheit, dass ihre Beschwerden medizinisch erklärbar sind. Gleichzeitig stellt sich die Frage nach einer geeigneten und erfolgreichen Behandlung. Um es vorwegzunehmen: Das Reizdarmsyndrom ist nicht heilbar. Die gute Nachricht ist aber, dass die Krankheit nicht gefährlich ist und weder das Risiko für Darmkrebs erhöht noch die Entwicklung von entzündlichen Darmkrankheiten wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa fördert. Auch die Lebenserwartung gegenüber der Allgemeinbevölkerung ist bei Patientinnen und Patienten mit einem RDS nicht tiefer. Doch die Beschwerden können die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit im Alltag stark beeinträchtigen.

SYMPTOME EINES REIZDARMSYNDROMS

- Durchfälle, Verstopfung oder im Wechsel
- Schmerzerleichterung nach Stuhlentleerung
- Erhöhter Stuhldrang oder Gefühl der unvollständigen Darmentleerung
- Blähungen, Blähbauch, Völlegefühl
- Bauchkrämpfe
- Häufiger Windabgang

Dazu können nicht darmspezifische Beschwerden kommen, wie zum Beispiel:

- Abgeschlagenheit, Müdigkeit
- Angstgefühle, Nervosität
- Depressive Verstimmung
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Schlafstörungen

Stress- und Belastungssituationen können die Symptome auslösen oder verstärken.

Ursachen und Auslöser

Die Ursachen des RDS sind nicht vollständig geklärt und können bei Betroffenen unterschiedlich sein. Reizdarmsyndrom ist ein sehr komplexes Krankheitsbild. Die Forschung hat in den letzten Jahren große Fortschritte darin gemacht, die Auslöser und Zusammenhänge der Krankheit besser zu verstehen.

Tatsächlich sind mehrere Faktoren an der Entstehung beteiligt. So sieht die Wissenschaft in der Veranlagung eine der Ursachen. In Familienstudien wurde eine familiäre Häufung des Reizdarmsyndroms beobachtet, und Zwillingsstudien weisen ebenfalls auf eine genetische Disposition hin.

Auch verschiedene Vorgänge im Darm spielen eine Rolle. Studien zeigen, dass Magen-Darm-Infektionen in ursächlicher Verbindung mit dem Reizdarmsyndrom stehen. Zudem scheint die Darmmotilität beeinträchtigt zu sein, also die Bewegungsfähigkeit des Darms bzw. die Bewegungen der Darmmuskulatur. Eine weitere Ursache für Reizdarmsyndrom können mikroskopisch winzige Entzündungen in der Darmschleimhaut sein. Durch diese entzündlichen Prozesse werden mehr Hormone und körpereigene Botenstoffe produziert, die das Nervensystem im Darm anregen. Diese Entzündungsherde sind nicht zu verwechseln mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis

Kräuter, Gewürze und Würzmittel

Mit frischen Kräutern und Gewürzen lässt sich jedes Gericht noch schmackhafter zubereiten. Die meisten Kräuter (Seite 79) und Gewürze enthalten von Natur aus sehr wenige FODMAPs. Würzen Sie also großzügig mit gesunden Kräutern und setzen Sie fein duftende Gewürze gezielt ein.

Nutzen Sie die Möglichkeit, eigene **Kräuter** in Töpfen auf dem Balkon oder im Garten zu ziehen. Sie sind frisch und immer griffbereit. Einige Kräuter wie Thymian und Rosmarin sind winterhart und manche Sommerkräuter lassen sich vor dem ersten Frost drinnen weiterpflegen und -ernten. Viele Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Dill sind tiefgekühlt erhältlich. Oder Sie frieren erntefrische Kräuter selbst ein. Sogar zarte ganze Basilikumblätter lassen sich in einem Behälter gut verpackt tiefkühlen und zum Beispiel direkt in eine Tomatensauce einrühren. Ist Frisches nicht verfügbar, sind getrocknete Kräuter eine gute Alternative.

Wählen Sie reine **Gewürze** wie Zimt, Paprika oder Muskatnuss. Denn pikante Gewürzmischungen und Würzmarinaden können FODMAP-reiche Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch oder getrocknete Pilze enthalten. Stellen Sie Ihre eigenen Gewürzmischungen her und entdecken Sie die große Vielfalt aromatischer Gewürze (Barbecue-Mischung auf Seite 98 und Garam Masala auf Seite 213).

Chilischoten sind FODMAP-arm, aber manche Personen reagieren auf den scharfen Inhaltsstoff Capsaicin mit Beschwerden. Wenn dies auch bei Ihnen der Fall ist, meiden Sie mit Chili gewürzte Speisen oder entfernen Sie die scharfen Kerne in den Chilischoten. Lesen Sie mehr zu Chili & Co. auf Seite 105.

Die klassischen **Gewürzmischungen** aus verschiedenen Länderküchen wie Ras el Hanout, Gyros, Fünf-Gewürze-Pulver und Garam Masala können unterschiedliche Zutaten enthalten. Harissa und Currypasten (auch Currypulver) enthalten häufig Knoblauch und Zwiebeln. Auch hier gilt es, einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen.

In zuckerarmen **Marinaden** finden sich teilweise FODMAPs (Polyole). Prüfen Sie deshalb die Zutatenliste auf der Verpackung.

Viele Reizdarmbetroffene vertragen keinen **Knoblauch**. Bereits eine geringe Menge Knoblauch enthält viele Fruktane (siehe auch Seite 49 und 130). Der heute immer öfter angebotene schwarze Knoblauch, der sich durch die Fermentation dunkel verfärbt hat, besitzt eine weiche, fast klebrige Konsistenz und erinnert mit seinem milden, süßlichen Geschmack eher an Balsamicoessig und Lakritze. Der Gärungsprozess baut die Fruktane teils ab, dafür nimmt der Fruktosegehalt stark zu. Schwarzer Knoblauch zählt wie

der weiße Knoblauch zu den FODMAP-reichen Lebensmitteln und ist aus diesem Grund zu meiden.

Auch **Zwiebeln** sind fruktanreich. Eine Ausnahme bildet der grüne Teil von Frühlings- bzw. Bundzwiebeln. Im Gegensatz zum weißen Teil sind im Zwiebelgrün nur wenige FODMAPs enthalten. Alternativ eignet sich Schnittlauch, der zwiebelähnlich schmeckt und dem Gericht erst am Schluss beigefügt wird.

Einige **Würzmittel** wie Senf (Seite 181), Ketchup (Seite 190) und Fischsauce (Seite 194) können FODMAP-haltige Zutaten enthalten. Lesen Sie deshalb die Zutatenliste.

Eine beliebte Zutat in der Küche sind **Gemüsebrühen**, ob als Paste oder Instantpulver. Es gibt viele unterschiedliche Brühen. Die meisten Produkte kommen allerdings nicht ohne Knoblauch, Zwiebeln oder andere FODMAP-reiche Zutaten aus. Prüfen Sie jeweils die Zutatenliste. Testen Sie erst in der Toleranzfindungsphase, ob Sie eine normale Brühe vertragen. Es gibt inzwischen einige Hersteller, die spezielle FODMAP-arme Brühen anbieten. Informieren Sie sich im Internet über geeignete Produkte.

KURZ & BÜNDIG: KRÄUTER, GEWÜRZE UND WÜRZMITTEL

- Würzen Sie großzügig mit frischen Kräutern, sie sind FODMAP-arm.
- Verwenden Sie vorzugsweise reine Gewürze und stellen Sie eigene Gewürzmischungen her.
- Gewürzmischungen und Marinaden enthalten oft FODMAP-reiche Zutaten.
- In Würzmitteln finden sich häufig Zwiebeln und Knoblauch.
- Testen Sie Chilischoten und scharf Gewürztes auf die Verträglichkeit.

Geringer FODMAP-Gehalt	Mittlerer FODMAP-Gehalt	Hoher FODMAP-Gehalt
Frühlingszwiebel, grüner Teil	Balsamicoessig	Frühlingszwiebel, weißer Teil
Alle Gewürze	Tomate, getrocknet	Schalotte
Alle Kräuter, frisch und getrocknet		Zwiebel
Chilischote, rot und grün		Knoblauch
Ingwer		Gewürzmischungen und Marinaden (mit Knoblauch, Schalotten, Zwiebeln, Trockenpilzen)
Zitronengras		Gemüsebrühe (mit Knoblauch, Zwiebeln)
Austersauce		Wasabipaste
Fischsauce		
Ketchup		
Miso		
Senf		
Sojasauce		
Essiggurke, eingelegt		
Jalapeño, eingelegt		
Kapern, eingelegt		
Meerrettich		
Oliven		
Wasabipulver		

Good Morning: Allerlei Frühstücksideen

- 52 Flockenmüesli mit roten Beeren und karamellisierten Macadamia
- 54 Klassischer Haferporridge mit Banane und Erdbeeren
 - 55 Hirseporridge mit Pekancrunch
 - 56 Quinoa-Beeren-Bowl
 - 58 Twisterbaguette mit Kernen
- 60 Birchermüesli mit Erdbeeren und Kiwi
- 61 Hirsespeise mit Bananen und Himbeeren
 - 63 Müeslimischung auf Vorrat (Granola)
 - 64 Milchreis mit karamellisierten Bananen
- 66 Quinoa mit exotischen Früchten und Kokoschips
- 67 Buchweizenblinis mit bunten Beeren und Ahornsirup
 - 68 Waffeln mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott
- 71 Fluffige Omeletts mit Tomaten und Ziegenfrischkäse
 - 72 Frittata mit Peperoni und Feta
 - 73 Kastenbrot mit Kernen und Nüssen
 - 74 Buchweizenbrötchen mit Chia
- 76 Maiscrêpes mit Lachs und Meerrettichfrischkäse
 - 79 Röstiküchlein mit Gurkendip



Flockenmüesli mit roten Beeren und karamellisierten Macadamia

Zubereitungszeit: 15 Minuten

- 25 g Quinoaflocken (ca. 2 EL)
- 25 g Hirseflocken (ca. 3 EL)
- 25 g feine Haferflocken (ca. 2 EL)
- 100 ml Wasser
- 200 g Kokosjoghurt natur
(vegane Joghurtalternative)
- 1 EL Ahornsirup

- 15 g Zucker (ca. 2 EL)
- 30 g Macadamianüsse (ca. 15 Nüsse)

- 100 g Erdbeeren
- 100 g Himbeeren
- 1 EL getrocknete Cranberrys

- 1** Alle Flocken mit dem Wasser, dem Kokosjoghurt und dem Ahornsirup verrühren und 5 Minuten stehen lassen.
- 2** Inzwischen in einer kleinen Bratpfanne den Zucker schmelzen lassen. Sobald der Zucker karamellisiert und bräunlich wird, die Temperatur reduzieren und die Macadamianüsse hineingeben. Mit einem Kochlöffel die Nüsse im Karamellzucker wenden, bis sie rundherum schön damit überzogen sind. Auf einem Backpapier verteilen und auskühlen lassen. Vorsicht: Flüssiger Karamell ist sehr heiß.
- 3** Die Stielansätze der Erdbeeren wegschneiden, die Beeren je nach Größe halbieren oder klein schneiden. Zusammen mit den Himbeeren unter das Flockenmüesli mischen.
- 4** Zum Servieren das Müesli in zwei Schälchen anrichten. Die karamellisierten Macadamianüsse grob hacken oder ganz lassen und mit den Cranberrys darüber verteilen.

VARIANTEN

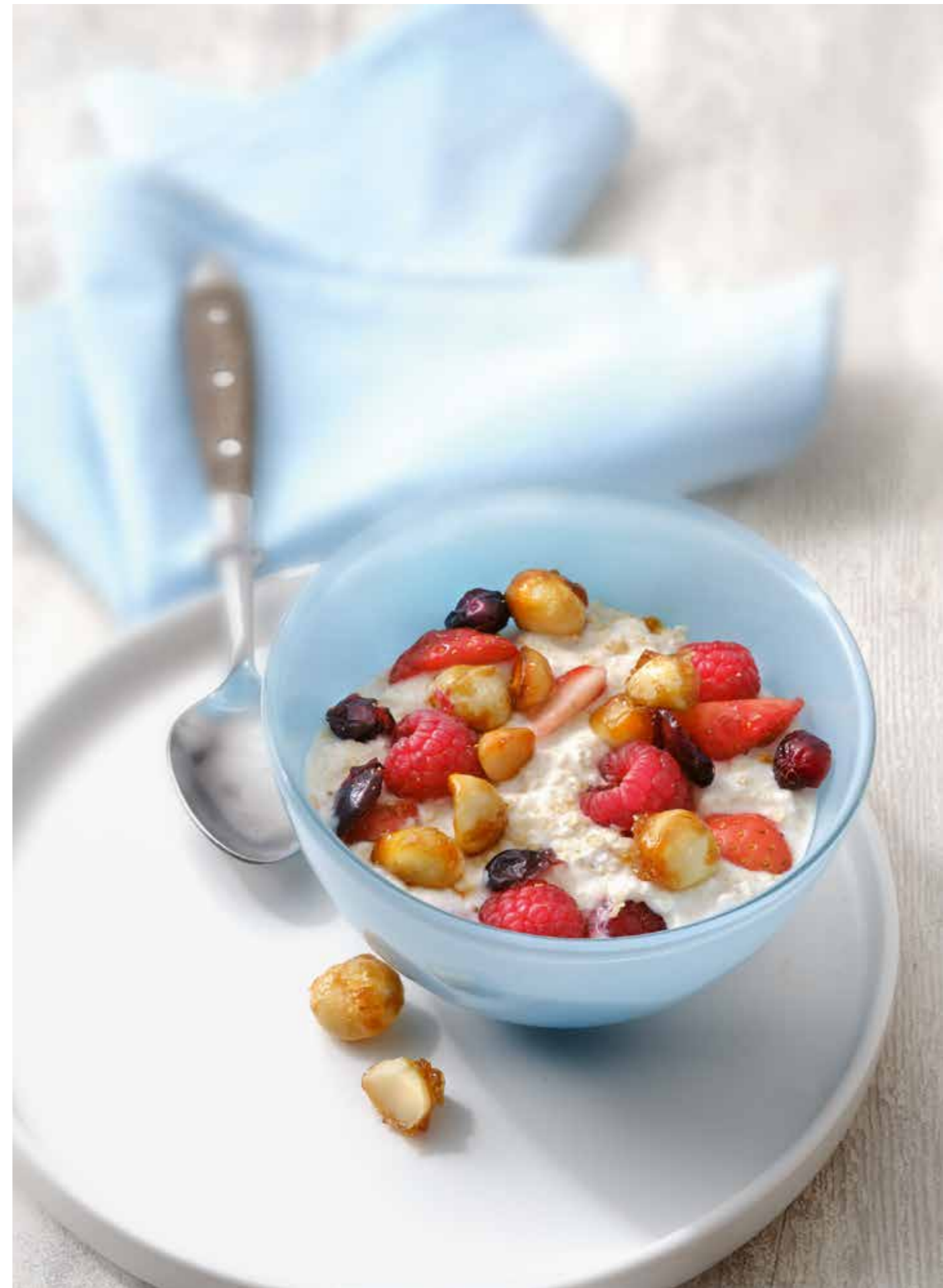
- Anstelle einer Flockenmischung kann man auch nur eine Sorte Flocken verwenden.
- Den Kokosjoghurt durch (laktosefreien) Joghurt ersetzen.

TIPP

Für den Vorrat die dreifache Menge Macadamianüsse karamellisieren und in einem Schraubglas aufbewahren. So nehmen sie keine Feuchtigkeit auf und bleiben schön knackig.

MACADAMIA

Macadamianüsse sind FODMAP-arm. Eine empfohlene Portion beträgt 30 g, dies entspricht je nach Größe der Nüsse zehn bis fünfzehn Stück. Die knackige Nuss schmeckt leicht süßlich mit einem zart-buttrigen Aroma.



Kleine Mahlzeiten: Salate, Suppen, Snacks

- 82 Herbstsalat mit Ziegenkäse im Speckmantel
- 84 Bunt gemischter Salat (Israelischer Salat)
- 85 Chicoréesalat an Joghurt-Curry-Dressing mit Poulet
 - 87 Fruchtig-bunter Sommersalat
- 88 Radicchio-Chicorée-Salat mit Orangen und Knusperkernen
 - 90 Reichhaltige Snackplatte mit Hummus
- 91 Salatbowl mit Avocado und Lachs an Senfdressing
 - 93 Take-away-Salatmix
- 94 Salade niçoise mit frischem Thunfisch
- 96 Gurken-Radieschen-Salat an Kerbel-Joghurt-Dressing
- 97 Gemüse mit Quarkdip und Knuspertofu
- 98 Lunchbox mit Salat und Pulled Chicken
- 100 Salat mit Grillgemüse an Zitronen-Basilikum-Dressing
 - 101 Gemüse-Carpaccio mit Parmesan
- 103 Poulet im Knuspermantel mit Salatbowl
 - 104 Eier-Muffins griechische Art
 - 105 Schnelle Gazpacho
- 106 Gurkenkaltschale mit Crevettenspieß
 - 109 Kürbissuppe mit Kokosmilch
 - 110 Wurzelgemüsesuppe
- 111 Karottensüppchen mit Orange und Ingwer
- 112 Pastinakensüppchen mit Parmesan-Chips





Kürbissuppe mit Kokosmilch

Für 2–4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

- 300 g Kürbis (Hokkaido)
- 200 g Kartoffeln, geschält
- 150 g Karotten, geschält
 - 1 Frühlingszwiebel, nur das Grün verwenden
- 1 EL Olivenöl, mit Knoblauch aromatisiert
- ca. 800 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL mildes Currypulver*
- 120 ml Kokosmilch
 - Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Kürbiskerne
- 150 g Ziegenfrischkäse (alternativ laktosefreier Feta)
- Kürbiskernöl

* Zutatenliste auf FODMAPs prüfen

- 1** Den Kürbis, die Kartoffeln und die Karotten in Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Das Zwiebelgrün fein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf heiß werden lassen. Zuerst das Zwiebelgrün darin andünsten. Danach das Gemüse und die Kartoffeln beifügen und mitdünsten. Salz, Kurkuma- und Currypulver dazugeben und mit dem Wasser aufgießen. Bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- 2** Die Kokosmilch dazugießen und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Pfeffer nochmals abschmecken.
- 3** Die Kürbiskerne in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe kurz rösten, bis sie fein duften, dann grob hacken. Den Ziegenfrischkäse in kleine Stückchen schneiden.
- 4** Zum Anrichten die Suppe in kleine Schüsseln gießen. Den Ziegenfrischkäse und die Kürbiskerne darauf verteilen und mit wenig Kürbiskernöl beträufeln.

TIPPS

- Die Kokosmilch durch (laktosefreien) Rahm (Sahne) ersetzen.
- Die Suppe reicht als Hauptmahlzeit für 2 Personen. Dazu noch ein Brötchen servieren (Seite 74). Oder als Beilagensuppe für 4 Personen.
- Die Suppe eignet sich auch als Take-away. Am Arbeitsplatz aufwärmen und dazu ein Brötchen mit Ziegenfrischkäse, Schinken, Käse oder Trockenfleisch.

KÜRBIS

- Wählen Sie für die FODMAP-arme Eliminationsphase jene Kürbissorten, die nur wenige FODMAPs enthalten. Dazu zählen Hokkaido (Foto) und Spaghettikürbis sowie Patisson. Davon können Sie eine übliche Portionsmenge von 120 g essen.
- Für Butternusskürbis gilt eine knapp halbe Portion als FODMAP-arm.
- Viele der bei uns erhältlichen Kürbissorten sind nicht auf ihren FODMAP-Gehalt getestet. Prüfen Sie deshalb in der Toleranzfindungsphase, welche Portionsmenge der verschiedenen Sorten Sie gut vertragen.



Frisch und vielfältig: Gemüse, Kartoffeln, Pasta

- 117 Gemüsequiche mit Pinienkernen
- 118 Auberginen- und Zucchiniröllchen mit Feta und Dörrtomaten
 - 119 Gemüsepfanne mit Reismudeln
- 120 Lauwarmer Auberginen-Zucchini-Salat mit Datteltomaten
 - 123 Kartoffelsalat mit Datteltomaten und Ei
- 124 Kartoffeln mit Sommergemüse aus dem Ofen
 - 125 Kartoffelquiche mit Spinat
 - 126 Kartoffel-Gemüse-Auflauf
 - 128 Kartoffelpizza
- 130 Lasagne mit Ratatouille
- 132 Einfacher Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin
- 133 Pastagratin mit Hackfleisch
- 135 Maisnudeln mit grünem Gemüse und Lachs
 - 136 Soba-Bowl mit Tofu und Federkohl
- 138 Penne mit Basilikumpesto und Tomaten
- 139 Buchweizennudeln mit Tofu und Pak Choi
- 140 Nudeln mit Zucchini-Zoodles und Tomaten
 - 142 Spaghetti Carbonara



Gemüsequiche mit Pinienkernen

Für 4 Personen (siehe Hinweis)

Für eine Backform von 28 cm Durchmesser

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Backzeit: 35 Minuten

Teig

250 g glutenfreies Mehl*

1 Prise Salz

60 g kalte Butter

1 Ei

60 g (laktosefreier) Quark

3–4 EL Wasser

Belag

3 EL geriebener Parmesan

250 g Karotten

150 g Knollensellerie

150 g Pastinaken

100 g Fenchel

1–2 EL Olivenöl

ca. 75 ml Wasser

Salz, Pfeffer aus der Mühle

3 EL Petersilie

3 EL Pinienkerne

Guss

2 Eier

250 ml (laktosefreier) Rahm (Sahne)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

* Zutatenliste auf FODMAPs prüfen

(siehe Seite 230)

1 Für den Teig das Mehl und das Salz in einer Schüssel vermischen. Die Butter in kleinen Stückchen mit dem Mehl zwischen den Händen krümelig verreiben. Das Ei, den Quark und das Wasser dazugeben und alles rasch zu einem geschmeidigen Teig vermengen.

2 Den Teig zu einer Kugel formen, auf ein Backpapier geben und flach drücken. Eine Klarsichtfolie darüberlegen und auf die Größe des Backblechs ausrollen. Mit dem Papier aufs Blech ziehen und einen schönen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit dem Parmesan bestreuen. Kühl stellen.

3 Inzwischen die Karotten, den Knollensellerie und die Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel in feine Streifen schneiden. Zuerst die Gemüsewürfelchen im heißen Olivenöl andünsten, dann die Fenchelstreifen beifügen und mitdünsten. Das Wasser dazugeben und das Gemüse bei mittlerer Hitze knapp bissfest garen. Es sollte kein Kochwasser übrig bleiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie fein hacken und untermischen.

4 Die Gemüsemischung auf dem Teigboden verteilen. Die Eier und den Rahm mit dem Schneebesen kräftig verrühren, leicht salzen und pfeffern. Den Guss über das Gemüse gießen.

5 Die Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe kurz rösten und über das Gemüse verteilen.

6 Die Quiche in der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 200 Grad Ober- und Unterhitze etwa 35 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit mit Folie abdecken.

HINWEIS

Dieses Rezept ist für 4 Personen berechnet. Denn Sie können die Quiche am nächsten Tag sehr gut im Ofen kurz aufwärmen oder kalt essen (auch als Take-away geeignet). Dazu passt eine Portion gemischter Blattsalat.

TIPP FÜR DIE TOLERANZFINDUNGSPHASE

In der Toleranzfindungsphase können Sie kleine Mengen von FODMAP-reichen Gemüsesorten verwenden und auf Verträglichkeit testen.

FENCHEL

Eine kleine Portionsgröße von 50 g Fenchel ist FODMAP-arm. Ab 60 g steigt der Gehalt an Mannit (Polyol) und Fruktan (Oligosaccharid) moderat an. Diese Menge entspricht – je nach Größe – etwa einem Viertel einer mittelgroßen Fenchelknolle. Ab 75 g ist der Fruktangehalt hoch.

In der Eliminationsphase können Sie kleine Mengen Fenchel zum Beispiel roh unter einen Salat mischen oder gekocht in eine Gemüsebeilage geben. Testen Sie in der Toleranzfindungsphase, welche Portionsmenge Fenchel Sie gut vertragen.



Gerichte mit Reis, Hirse, Quinoa & Co.

- 147 Quinoa-Pfanne mit Ofengemüse
- 148 Hirsebratlinge mit Tzatziki
- 149 Basmatireis mit Gemüsecurry
- 150 Galettes mit Sommergemüse
- 153 Maispizza mit Spinat und Ziegenfrischkäse
- 154 Sommerlicher Hirsesalat mit Gurke und Melone
 - 155 Nasi Goreng
 - 157 Quinoa-Taboulé mit Feta
- 158 Tofu-Nuss-Bratlinge mit Coleslaw
- 160 Äpler-Spätzle
- 161 Pizza mit Rohschinken, Mascarpone und Rucola
- 162 Schnelles Wokgemüse mit Fried Rice
- 165 Cremige Hirse mit Blattspinat
- 166 Glasnudelpfanne mit Tofu und Gemüse an Kokos-Erdnuss-Sauce
 - 167 Reis-Gemüse-Pilaw
 - 169 Schweizer Käseküchlein



Quinoa-Pfanne mit Ofengemüse

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit im Ofen: 20 Minuten

- 200 g Aubergine
- 120 g Zucchini
- 100 g rote Peperoni (Paprika)
- Salz
- 1 Frühlingszwiebel, nur das Grün verwenden
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g helles Quinoa
- ca. 175 ml Wasser
- 100 g Tomaten aus der Dose (Pelati), gehackt
- 2 EL Pinienkerne

- 100 g (laktosefreier) Feta
- 180 g (laktosefreier) Joghurt
- 1-2 EL fein geschnittenes Basilikum

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Das Gemüse putzen, die Stielansätze beziehungsweise Kerngehäuse entfernen. Die Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Die Zucchini in 5 mm dicke Scheiben und die Peperoni in Streifen schneiden. Das Grün der Zwiebel in feine Ringe schneiden.
- 3 Die austretende Flüssigkeit der Auberginenscheiben mit einem Küchenpapier gut abtupfen, die Scheiben in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den Zucchini, den Peperonistreifen und dem Zwiebelgrün in eine große Schüssel geben und mit dem Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals durchmischen. Auf dem Backpapier verteilen und in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens rund 20 Minuten garen.
- 4 Inzwischen das Quinoa in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem kaltem Wasser durchspülen, zusammen mit dem abgemessenen Wasser und den gehackten Tomaten in einem Topf zum Kochen bringen. Leicht salzen und anschließend zugedeckt bei milder Temperatur etwa 20 Minuten quellen lassen.
- 5 Die Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften. Den Feta mit einer Gabel fein zerkrümeln und mit dem Joghurt vermischen. Das Basilikum unterrühren. Mit Pfeffer leicht würzen. Die Pinienkerne und den Feta-Joghurt-Dip zur Seite stellen.
- 6 Das gekochte Quinoa in eine vorgewärmte flache Schüssel geben, das Ofengemüse darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Schluss mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Den Feta-Joghurt-Dip in einem Schälchen separat dazu servieren oder als Topping auf das Ofengemüse geben.

TOMATEN AUS DER DOSE



Konservierte Tomaten aus der Dose (Pelati) können unterschiedliche Mengen Fruktose enthalten. Als FODMAP-arme Portion pro Person gelten 90–100 g. Ab einer Menge von 115 g steigt der Fruktosegehalt moderat an. Wenn Sie Fruktose schlecht vertragen, begrenzen Sie die Portionsgröße und testen Sie die für Sie verträgliche Menge.



Alltägliches und Raffiniertes mit Fleisch und Fisch

- 172 Pouletgeschnetztes an Austernpilzsauce
- 175 Involtini mit Mangoldgemüse an Safransauce
 - 176 Lammspieße mit Joghurt-Minz-Dip
- 177 Poulet mit Mascarponefüllung und Ofentomaten
 - 178 Klassischer Burger mit Käse und Speck
- 181 Poulet mit Kartoffeln und Gemüse auf dem Blech
 - 182 Chop Suey mit Poulet und Bambussprossen
 - 183 Rindfleisch-Satay mit Erdnusssauce
- 184 Zucchini und Peperoni mit Hackfleischfüllung
 - 186 Schweinefleisch süß-sauer
 - 188 Rindsvoressen nach Großmutter's Art
 - 189 Zürcher Geschnetztes mit Rösti
- 190 Cevapcici vom Grill mit Kartoffel-Wedges
- 193 Rindfleischstreifen mit Gemüse und Nudeln
 - 194 Wokgericht Asia-Style
- 195 Asiatisches Nudelgericht mit Gemüse und Crevetten
 - 196 Thai-Curry mit Riesencrevetten und Ananas
 - 199 Poké-Bowl mit Lachs und Reis
- 200 Kabeljau mit Tapenade und Zitronenrisotto
- 201 Egli nach Müllerinart mit Chicorée-Grapefruit-Salat
 - 202 Lachs auf Gemüsebett im Päckchen
- 204 Fisch mit Tomaten-Oliven-Salsa und Babykartoffeln
 - 206 Fischcurry mit Gemüse und Kochbananen
 - 207 Zander auf Tomatenbett mit Oliven
- 209 Fischknusperli aus der Pfanne mit Tartarsauce
- 210 Fisch mit Kokoskruste und Kräuterkartoffeln
- 211 Tagliatelle mit Lachs und Blattspinat



Schweinefleisch süß-sauer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

250 g geschneitztes Schweinefleisch
1 EL Sojasauce
1 EL Wasser
1 TL Maisstärke

1 kleine Frühlingszwiebel, nur das Grün verwenden
120 g rote Peperoni (Paprika), entkernt
120 g Ananasscheiben aus der Dose (siehe Hinweis)

Sauce

2 EL Sojasauce
2 EL Wasser
1 EL Reissessig
1 EL Ketchup
1 EL Rohrzucker
1 EL Maisstärke

ca. 50 ml Ananassaft aus der Dose
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Sesamöl zum Anbraten

- 1 Das Fleisch in eine kleine Schüssel geben. Die Sojasauce, das Wasser und die Maisstärke verrühren und mit dem Fleisch vermengen.
- 2 Das Zwiebelgrün in feine Ringe, die Peperoni und die Ananasscheiben in kleine Stücke schneiden. Die Zutaten für die Sauce gut verrühren und zur Seite stellen.
- 3 Wenig Öl in einer Wok- oder Bratpfanne erhitzen und das Fleisch darin unter ständigem Wenden etwa 2 Minuten braten, anschließend herausnehmen. Die Pfanne mit einem Küchenpapier ausreiben.
- 4 Nochmals wenig Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Das Zwiebelgrün, die Peperoni- und Ananasstücke darin kurz andünsten. Etwas Wasser beifügen und einige Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Peperonistücke sollten noch Biss haben.
- 5 Das Fleisch dazugeben. Die vorbereitete Sauce darübergießen und alles gut vermengen. Den Ananassaft dazugießen und weitere 2–3 Minuten rührbraten. Nach Bedarf noch mehr Ananassaft beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Dazu passt Basmatireis oder Parfümreis.

HINWEIS: FRISCHE ANANAS ODER AUS DER DOSE?

Viele frische Früchte sind auf ihren FODMAP-Gehalt analysiert. Für Obstkonserven hingegen fehlen häufig entsprechende Analysen. Obst aus der Dose wird in Sirup oder im eigenen Fruchtsaft konserviert. Achten Sie beim Kauf von konservierten Ananasscheiben darauf, dass sie nur in Wasser und Zucker eingelegt sind, und meiden Sie jene Ananas aus der Dose mit fruchtzuckerreichem Sirup oder Light-Dosenananas, die Süßstoffe mit hohem FODMAP-Gehalt aufweisen.

VEGETARISCHE VARIANTE MIT TOFU

Wählen Sie einen Tofu von fester Konsistenz. Dieser lässt sich besser in mittelgroße Würfel schneiden und marinieren und behält seine Form beim kurzen Anbraten, ohne zu zerfallen. Die gebratenen Tofuwürfel erst am Schluss sorgfältig mit der Sauce vermengen.

SOJASAUCE

Die würzige Sojasauce (z. B. Tamari) ist in einer üblichen Portionsmenge von 2 Esslöffeln FODMAP-arm.

Die aus Indonesien stammende süße Sojasauce (Ketjap Manis) hingegen enthält moderate Mengen an Fruktanen (Oligosacchariden). Deshalb gilt für die süße Sojasauce nur die halbe Portionsmenge, das heißt, 1 Esslöffel ist FODMAP-arm. Süße Sojasauce wird häufig für Satay-Saucen verwendet.



Verführerisch süß: Kuchen und Desserts

- 216 Beerenmousse-Torte
- 218 Gebratene Ananas mit Vanilleeis
- 220 Blitzdessert mit Vanilleeis und heißen Himbeeren
- 221 Cremiges Bananen-Erdbeer-Eis
- 222 Cheesecake mit Passionsfrucht
- 225 Panna cotta mit Erdbeersauce
- 226 Heidelbeermuffins
- 227 Beeren-Trifle mit Vanillecreme
- 228 Heidelbeerroulade
- 230 Crêpes mit Mascarpone-Kokos-Creme und Orangen
- 231 Orangen-Syllabub
- 233 Rhabarber-Himbeer-Kuchen
- 234 Himmlischer Schokoladenkuchen
- 235 Saftiger Kartoffelkuchen
- 236 Brownies mit Himbeeren
- 239 Schokoladen-Bananen-Kuchen
- 240 Hafercookies mit Cranberrys
- 241 Zitronen-Kosmakronen
- 242 Schnelle Erdnusscookies mit Schokolade
- 244 Süße Maronenwürfel
- 246 Erdmandelwaffeln mit Beerenkompott
- 247 Karotten-Nuss-Kuchen
- 248 Zitronen-Cupcakes



Brownies mit Himbeeren

Für 9 Stück

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: ca. 35 Minuten

220 g dunkle Zartbitterschokolade,
mind. 70% Kakaoanteil
100 g weiche Butter
100 g Zucker
4 Eier
100 g Baumnusskerne (Walnüsse)
25 g Kakaopulver
25 g Maisstärke
¼ TL Salz
150 g frische Himbeeren

- 1 Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine quadratische Backform (18 × 25 cm) mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Schokolade grob zerbrechen und in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen lassen. Den Topf vom Herd ziehen.
- 3 Die Butter und den Zucker beifügen und rühren, bis die Masse schön cremig ist. Leicht abkühlen lassen. Die Eier in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen kräftig verrühren und unter die Schokoladenmasse rühren.
- 4 Die Nüsse grob hacken und zusammen mit dem Kakaopulver, der Maisstärke und dem Salz zur Schokoladenmasse geben. Alles rasch vermengen. Die Himbeeren unterheben, dabei einige Beeren zur Seite legen.
- 5 Die Teigmasse in die vorbereitete Backform geben und glatt streichen. Die restlichen Himbeeren daraufsetzen und leicht eindrücken. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen und in neun gleich große Stücke schneiden.

TIPP

Wer es nur schokoladig mag, lässt die Himbeeren einfach weg.

SCHOKOLADE – DUNKEL ODER HELL?

Je nach Schokoladensorte ist der Gehalt an Laktose und somit der FODMAP-Gehalt unterschiedlich. Deshalb gilt für die FODMAP-arme Ernährung:

- Wählen Sie dunkle Edelbitterschokolade. Diese Schokoladensorte mit einem hohen Kakaoanteil hat viel weniger Laktose als Milkschokolade oder weiße Schokolade.
- Achten Sie darauf, dass die Schokolade keine getrockneten Früchte enthält oder Süßstoffe mit einem hohen FODMAP-Gehalt wie Agavendicksaft, Maissirup, Honig oder Zuckeralkohole (Polyole).
- Das in Schokolade häufig enthaltene Sojalezithin wird als FODMAP-arm eingestuft.



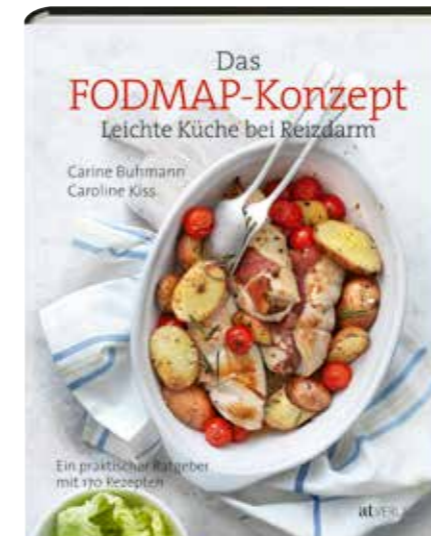
Die Autorin



Carine Buhmann ist dipl. Gesundheitsberaterin für Ernährung, Dozentin, Food-Journalistin und Autorin zahlreicher erfolgreicher Koch- und Ernährungsbücher. Als Ernährungsexpertin mit langjähriger Erfahrung ist sie in der Erwachsenenbildung tätig, hält Vorträge, gibt Praxiskurse und Schulungen für Fachleute und Ernährungsinteressierte. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, speziell glutenfreie Ernährung bei Zöliakie und das FODMAP-Konzept bei Reizdarmsyndrom zählen zu ihren Schwerpunktthemen.

www.fodmap-konzept.ch
www.carinebuhmann.ch

Ebenfalls von Carine Buhmann sind im AT Verlag erschienen:



Das FODMAP-Konzept – Leichte Küche bei Reizdarm

Praktischer Ratgeber und beliebtes Kochbuch für Menschen mit Reizdarmsyndrom und unspezifischen Darmbeschwerden. Das Buch klärt über das Reizdarmsyndrom auf und zeigt mit über 170 köstlichen Rezepten, wie man abwechslungsreich und ausgewogen essen und die Beschwerden lindern kann. Mit Wochenmenüvorschlägen, vielen praktischen Tipps und Lebensmitteltabellen. Auch als Handbuch für die Ernährungsberatung geeignet.



Glutenfrei kochen und backen

Der Bestseller zu Zöliakie und ein unentbehrlicher Ratgeber für die gluten- und weizenfreie Küche. Das Buch informiert praxisnah über Zöliakie und gibt viele hilfreiche Ernährungstipps. Eine ausführliche Warenkunde mit wertvollen Übersichtstabellen hilft beim Einkauf glutenfreier Produkte. Zahlreiche Koch- und Backtipps erleichtern die Umsetzung im Alltag. Dass Genuss trotz Zöliakie möglich ist, beweisen über 150 köstliche und gelingsichere Rezepte ohne Gluten.