

SERIE MEDIZIN À LA CARTE – TEIL 3

Urlaub für den Darm: Buttermilch hilft bestimmt!

Gesund genießen – ja, das geht! Wie, das stellen wir Ihnen in den nächsten vier Wochen auf dieser Seite vor. Unsere neue Serie „Medizin à la carte“ vereint wissenschaftliche Fakten und Rezepte für ausgewogene Ernährung. Heute zeigen wir Ihnen unser drittes Gericht – das Ihren Darm wieder in die perfekte Balance bringt.

VON PROF. DR. DR. BEREND FEDDERSEN

Wer kennt das nicht? Darmverstimmung: Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein, der Effekt ähnelt sich meist doch. Zu flüssig (Durchfall), falsche Richtung (Erbrechen) – oder beides im Wechsel. Da hilft nur Ruhe, Zwieback, Salzstangen und viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen. Aber: Was macht man, wenn diese Phase der „Ruhigstellung“ des Darmes vorbei ist und man so langsam wieder anfangen will etwas anderes als klare Suppe zu sich zu nehmen?

Hierzu muss man sich Folgendes vergegenwärtigen: Unser Darm ist bevölkert von hilfreichen Bakterien. Ohne sie könnten wir nicht überleben. Sie übernehmen wichtige Aufgaben bei der Stärkung der Immunabwehr, helfen bei der Verdauung und schützen vor Fäulnisbakterien sowie Giftstoffen. Solche hilfreichen Bakterien werden bei einigen Durchfallerkrankungen oder durch die Einnahme von Antibiotika hinweggespült, sodass sich die krankheitsauslösenden Bakterien breit machen können.

Gute Bakterien bekommt man in der Apotheke

Um dies zu verhindern, kann man solche guten Bakterien in der Apotheke bekommen. Dadurch kann der Durchfall reduziert werden. Insgesamt ist es hilfreich, besonders viele gute Bakterien durch die Nahrung im Darm anzusiedeln. Ob die probiotischen Joghurts wirklich ausreichen, mit denen man Milchsäurebakterien zuführt, ist nicht ganz sicher. Die Einnahme sollte mindestens vier Wochen betragen. Der Weg bis zum Dickdarm ist halt einfach doch weit – und die meisten Bakterien werden wohl eher nicht lebendig ankommen. Für die Stärkung der Immunabwehr reicht das aber trotzdem.

In einer Studie konnte gezeigt werden, dass der Genuss von Buttermilch zu einem breiteren Spektrum der Darmflora führt. Da passt doch die Buttermilchkaltschale mit dem gefüllten Chicoréeblatt bestens (siehe Rezept rechts) – und lässt uns leicht glücken, wenn wir sie in der Speiseröhre versenken.

Aber warum bitte schön dazu die Chicorée? Die Chicorée gehört zu den sogenannten Präbiotika, welche die hilfreichen Bakterien fördern. Solche Ballaststoffe sollten wir täglich zu uns nehmen, da sie gut für unsere Milchsäurebakterien sind. Es gibt sogar Überlegungen, ob der Mehrfachzucker Inulin, der in der Chicorée und in vielen Joghurtprodukten vorkommt, auch das Dickdarmkrebsrisiko senken kann. Wie ist das möglich?

Da wir keine Enzyme haben, die das Inulin verstoff-



Damit der Darm eine kulinarische Auszeit nimmt – unser Foto zeigt ein Darmmodell im Liegestuhl. Wer seinen Darm in die Ferien schicken will, der macht das am besten mit der einen oder anderen Portion Buttermilch. Denn: Dieser Genuss führt zu einem breiteren Spektrum unserer Darmflora. PANTHERMEDIA

Unser Rezept: Buttermilch-Kaltschale mit gefülltem Chicoréeblatt mit Quinoa und Pfifferlingen

Buttermilch-Kaltschale mit gefülltem Chicoréeblatt
(für 4 Personen)

Für die Buttermilch-Kaltschale:

1 L Buttermilch
1 Limette
2 EL Leinöl
1 TL Honig
Salz und Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Die Limette heiß abwaschen. Dann die Schale davon abreiben und den Saft auspressen.
2. Die Buttermilch mit dem Abrieb und dem Saft der Limette sowie dem Honig und Leinöl verrühren.

3. Zum Schluss mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken und etwa 1 Stunde kaltstellen.

Zubereitungszeit: 10 Min.
Kühlzeit: ca. 1 Std.

Für das gefüllte Chicoréeblatt:

1 Stck. großer Chicorée
250g kleine Pfifferlinge
150g Quinoa
400ml Gemüsebrühe
2 EL Curry
4 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel



Gesund kann ja so lecker sein: Buttermilchkaltschale mit allerfeinsten Zutaten. FOTO: FKN; GRAFIK: SVEN HECKELMILLER

2 Zweige Minze
3 Zweige grüner Koriander
1 TL Koriandersaat (gemahlen)
1 EL Himbeeressig
1 EL Sesamöl
Salz und Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Die Brühe zusammen mit Curry, dem Kreuzkümmel und der Koriandersaat zum Kochen bringen und mit Salz abschmecken.

2. Quinoa zur Brühe geben und etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

3. Chicorée abschneiden und möglichst große Blätter (ca. 4 Stck.) davon abschälen, den Rest in Streifen schneiden.

4. Die Pfifferlinge putzen, waschen und auf ein Küchentuch legen. Dann scharf in Rapsöl anbraten. Die Chicoréestreifen nach etwa 3 Minuten dazugeben.

5. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

7. Den lauwarmen Quinoa mit dem Pilz-Chicoréegemüse vermengen. Mit Olivenöl, Essig und Sesam abschmecken.

8. Die Kräuter grob schneiden und zum Gemüse geben.

9. Zum Schluss die Chicoréeblätter mit dem Gemüse füllen.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Verlosung

Appetit bekommen? Wir verlosen ein **Essen für zwei Personen im Restaurant von Spitzenkoch Alexander Ebert** am Reglerplatz 3 in München. Wenn Sie gewinnen wollen, rufen Sie einfach bis Montag, 15. August, unter folgender Nummer an: 01378 80 66 47 (Telemedia, 50 Cent aus dem Festnetz). **Das Kennwort: „Darm“.** Der/Die Gewinner/in wird auf der nächsten Seite am Mittwoch veröffentlicht. Der Gewinner der Vorwoche: Ludwig Rappold aus Walpertskirchen

Nächste Woche

lesen Sie, wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen – und mit Vitamin A Diabetes vorbeugen (17. August).

wecheln, kommt es quasi im Originalzustand bei den Milchsäurebakterien im Dickdarm an, die das Inulin abbauen. Dabei entstehen hilfreiche Stoffwechselprodukte. Diese können dann krebserregende Stoffe, die bei verkohltem und zu stark

gegrilltem Fleisch entstehen, „entschärfen“. Auch gibt es Hinweise, dass entartete Darmzellen, die zu Tumorzellen auswachsen könnten, durch die Inulin-Abbauprodukte beseitigt werden.

Das Inulin steckt in der Chicoréewurzel, nicht in den

Blättern. Und: entfaltet seine Wirkung besonders gut, wenn es in der Kombination mit bestimmten Milchsäurebakterienstämmen eingenommen wird. Also genau unsere Kombination aus Chicorée und Buttermilch! Ein weiterer positiver Effekt ist auch, dass

die Chicorée unsere Verdauung insgesamt durch eine vermehrte Gallensaftproduktion anregt. Mit dem Quinoa kommen dann noch alle neun essenziellen Aminosäuren dazu – und der Mineralienreichtum, der dieses glutenfreie Korn so wertvoll macht.

Aus medizinischer Sicht sollte man da nicht „Nein“ sagen – und aus geschmacklicher sowieso nicht. Ein Gericht, welches so locker leicht daherkommt, dass es perfekt zum Sommer passt: Das ist unsere Buttermilchkaltschale!

WUSSTEN SIE EIGENTLICH, DASS ...

... Chicorée nur im Dunkeln wächst?

Oder vielmehr: wachsen *darf*. Dunkelheit verhindert beim Chicorée die Blattgrünbildung, was wiederum eine noch stärkere Produktion der Bitterstoffe vermindert. Diese können übrigens durch die Zugabe von Zitrone oder warmem Abwaschen abgemildert werden. Die Chicorée ist eine Rübensprosse, die als Knospe aus der Zichorienwurzel wächst. Die erste ihrer Art wurde 1846 in Brüssel gezogen. Zichorienwurzeln wurden zur Herstellung von Kaffee-Ersatz angebaut. Dieser ist sehr bekömmlich, regt den Darm an – und enthält kein Koffein. Anderes ballaststoffreiches Gemüse und somit gut für unsere kleinen Helferlein im Darm sind zudem: Spargel, Schwarzwurzel, Artischocke, Topinambur, Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Pastinake, Vollkornweizen, Roggen und Hafer.

Medizin à la carte

Sieben Tage – sieben (Volks-)Krankheiten – sieben Rezepte: Auf unserer Mittwochs-Seite stellen wir Ihnen Mahlzeiten vor, die sie leicht und schnell nachkochen können. Und: mit denen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes **gesund essen!** All das garniert mit gut verdaulichen wissenschaftlichen Fakten, die Sie dazu anregen, vielleicht das eine oder andere **Küchen-Experiment** zu wagen. **Mediziner** Prof. Dr. Dr. Berend Feddersen (l.) und **Spitzenkoch** Alexander Ebert (r.) sind jetzt für Sie im Einsatz.



... Darm und Gehirn eng verbunden sind?

Der „Nervus vagus“ verbindet Darm und Hirn. Dieser Nerv erledigt viele unterbewusste Aufgaben – etwa die Regulation der Herzfrequenz, der Darmperistaltik und die Verschaltung von Stress-Signalen. Die Verbindung von Darm und Hirn geht dabei weit über Rückmeldungen wie „Hunger“ und „satt“ hinaus. Sie spielt besonders beim „Reizdarm-Syndrom“ eine Rolle. Auch Darmbakterien sind daran beteiligt: Sie beeinflussen die Produktion von Botenstoffen, die im Gehirn unter anderem die Stimmung regulieren.

... Welse tierische Superschmecker sind?

Welse haben auf der Haut, den Kiemen, den Lippen und an den fühlartigen Barteln am Maul viele Geschmacksknospen. Solche haben wir Menschen nur auf der Zunge. Da der Wels aber im Trüben fischt, schmeckt er schon, bevor er etwas im Rachen hat. Das ist ähnlich wie bei uns Menschen: Erst der Geruchssinn ermöglicht uns ein volles Geschmackserlebnis. Auch hier gibt es eine enge Verbindung zum Darm: Weht uns der Geruch des Auslösers einer Darmverstimmung wieder in die Nase, kann das einen Würgeiz auslösen.