

PROF. DR. IBRAHIM ELMADFA | DR. ALEXA LEONIE MEYER

VIELKÖNNER BALLASTSTOFFE

*Fitter Darm,
starkes Immunsystem,
Topfigur*



BALLASTSTOFFREICH ESSEN ...

- ... macht satt und schlank ohne Hungergefühl
- ... bringt Ihre Verdauung in Schwung und sorgt für einen gesunden Darm
- ... hilft Kalorien sparen und kurbelt die Fettverbrennung an
- ... hält Ihren Stoffwechsel auf Trab
- ... beschert Ihnen langfristig gute Blutwerte
- ... stärkt Ihre Abwehrkräfte
- ... beugt Diabetes vor und hilft bei bestehendem Diabetes

VIELFÄLTIG KOMBINIEREN FÜR EINE EXTRAPORTION BALLASTSTOFFE

Stellen Sie sich Ihre Mahlzeiten aus verschiedenen ballaststoffreichen Lebensmitteln zusammen. So sammeln Sie besonders viele Ballaststoffe, die noch dazu unterschiedliche Eigenschaften und vielfältige andere Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe mitbringen. Schnüren Sie sich also ein abwechslungsreiches Kombi-Nährstoffpaket für mehr Genuss, Gesundheit und Wohlbefinden.

KOMBINIEREN SIE:



NUDELN



GEMÜSE



GETREIDE



HÜLSENFRÜCHTE



BROT



GEMÜSEDIP



GETREIDE-
FLOCKEN



BEEREN

THEORIE

Ein Wort vorab	5
----------------	---

UNTERSCHÄTZTE WERTSTOFFE	7
-----------------------------	---

Was sind Ballaststoffe?	8
Bau- und Vorratsmaterial der Pflanzen	9

Wie wirken Ballaststoffe im Körper?	12
Früher und heute	13
Futter für die Darmflora	13
Kurzkettige Fettsäuren	15
Gute Verdauungshelfer	16
Erfolgreiche Satt- und Schlankmacher	17
Cholesterinspiegel auf Topniveau	18
Stabiler Blutzucker	19
Gesunde Darmflora – Starke Immunabwehr	20
Chronisch entzündliche Darmkrankungen	21
Reizdarmsyndrom	22
Schutz vor Krebs?	22

Ballaststoffe im Fokus der Wissenschaft	24
Functional Food	25
Richtwert 30 Gramm – die optimale Menge	25
Ballaststoffe als Mineralstoffräuber?	26
Test: Wie ballaststoffreich ist meine Ernährung?	28

PRAXIS

BALLASTSTOFFE & ERNÄHRUNG	31
------------------------------	----

Schritt für Schritt zu mehr Ballaststoffen	32
Die Grundregeln – Vollkorn bevorzugen	33
Obst & Gemüse satt	36
Nüsse & Saaten als Zusatz	38
Exkurs: Lebensmittel ohne Ballaststoffe	40
Das 3-Stufen-Programm	42
Jugend, Alter, Schwangerschaft ...	46
Verhalten bei Unverträglichkeiten	50



Den Blick schärfen – Ballaststoffe erkennen	52
Zutaten & Aussehen von Vollkornbackwaren	53
Ballaststofftabellen	54
Herausragende Ballaststoffquellen im Porträt	65
Tauschaktion für mehr Ballaststoffe	71
Einkaufstipps	71
Ballaststoffsammeln leicht gemacht – Die Module	72

Ballaststoffreich genießen außer Haus	76
Ballaststoffe im Arbeitsalltag	77
Ballaststoffreich essen im Restaurant	81

BALLASTSTOFFKÜCHE	85
Frühstück	86
Snacks & kleine Gerichte	92
Hauptgerichte	104
Süßes & Dessert	118

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	124
Sachregister	125
Rezeptregister	126
Impressum	127



WIE WIRKEN BALLASTSTOFFE IM KÖRPER?

Dass Ballaststoffe sich positiv auf die Gesundheit auswirken, ist wissenschaftlich vielfach bestätigt. Es ist jedoch keine wirklich neue Entdeckung. Die unterstützende Wirkung von Brot aus grobem Mehl auf die Verdauung wurde schon im 5. Jahrhundert v. Chr. in dem Hippokrates zugeschriebenen Werk »Die Alte Heilkunst« erwähnt. In jüngerer Zeit sind Erkenntnisse dazugekommen, die die vielfältige

Wirkung von Ballaststoffen auf die Gesundheit zeigen. So kann eine ausreichende Zufuhr sich günstig auf den Stoffwechsel auswirken und helfen, Übergewicht vorzubeugen oder zu reduzieren. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Magen-Darm-Erkrankungen und andere durch unseren Lebensstil begünstigte Krankheiten kann verringert werden.

FRÜHER UND HEUTE

Leider ist die Ballaststoffaufnahme in den meisten Industriestaaten heute deutlich niedriger als in früheren Zeiten und liegt in der Regel unter den empfohlenen Richtwerten. Einer der Gründe ist die zunehmende Verarbeitung von Lebensmitteln: Unter anderem haben moderne Mahltechniken die Entfernung der Randschichten des Getreidekorns, der sogenannten Kleie, wesentlich vereinfacht. In früheren Zeiten war die Abtrennung der Kleie, die den Hauptanteil der Ballaststoffe enthält, nicht so vollständig möglich. Selbst das einst nur reichen Bevölkerungsschichten vorbehaltene feine Mehl enthielt noch vergleichsweise mehr Ballaststoffe als heutiges Weißmehl.

Vorteile natürlicher Pflanzenkost

Auch bei anderen Lebensmitteln hat sich der Gehalt an Ballaststoffen verringert. So enthalten Wildpflanzen, die früher gesammelt wurden, um den Speiseplan zu bereichern, mehr Fasern und Ballaststoffe als die modernen Kulturpflanzen, bei deren Züchtung oftmals auf mehr Zartheit und Süße hingearbeitet wird. Untersuchungen an heute noch als Jäger und Sammler lebenden Menschen haben ergeben, dass die meisten trotz eines zum Teil beachtlichen Anteils an tierischer Nahrung deutlich mehr Ballaststoffe aufnehmen als Menschen in Industrieländern. Dasselbe gilt auch für Angehörige traditioneller Ackerbaugesellschaften. Bei ihnen trägt allerdings

auch der insgesamt höhere Verzehr von pflanzlichen Grundnahrungsmitteln wie Brot, Getreide, Wurzeln und Hülsenfrüchten zur guten Ballaststoffzufuhr bei.

FUTTER FÜR DIE DARMPFLORA

Unser Körper beherbergt bis zu zweimal so viele Mikroorganismen wie eigene Zellen. Die meisten davon leben im Dickdarm. Diese Darmbakterien ernähren sich von Bestandteilen unserer Nahrung. Dabei unterscheiden sich die Bakterienarten in ihren Vorlieben für bestimmte Nährstoffe. Manche bauen bevorzugt Kohlenhydrate ab, andere Eiweiß oder Fett. Entsprechend bestimmt unsere Ernährung die Zusammensetzung der Darmflora und Ballaststoffe spielen dabei eine wichtige Rolle. So ist die Darmflora von Menschen, die sich vorwiegend von pflanzlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln ernähren, deutlich artenreicher als die von Menschen, die mehr tierische und stärker verfeinerte Lebensmittel konsumieren, wie in Industrieländern üblich.

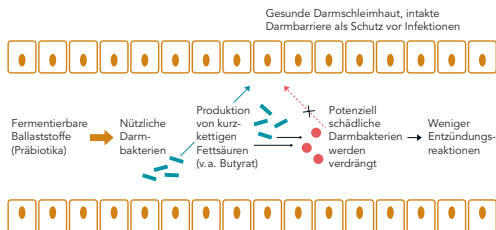
Einflussnahme ist möglich

Auch Abbauprodukte aus den Nährstoffen beeinflussen das Darmgewebe und damit unsere Gesundheit. So begünstigt ein hoher Konsum von tierischen Produkten und somit von Protein und gesättigten Fettsäuren die Bildung von Substanzen mit schädlichen Auswirkungen auf die Darmgesundheit. Dazu gehören Schwefelwasserstoff, Nitroso- und

Phenolverbindungen sowie verschiedene biogene Amine, organische Stickstoffverbindungen. Einige von ihnen werden sogar als krebserregend eingestuft. In welchem Ausmaß sie entstehen, hängt stark von der Zusammensetzung der Darmflora ab. Dagegen führt eine ballaststoffreiche Ernährung zu einer Zunahme von günstigen Mikroorganismen wie zum Beispiel Lactobazillen und Bifidobakterien. Letztere gedeihen besonders gut durch fermentierbare Oligosaccharide und Inulin, die in Gemüsearten wie Zwiebeln, Topinambur, Artischocken und Kohlsorten vorkommen. Lactobazillen und

Bifidobakterien produzieren unter anderem Vitamine der B-Gruppe, die der menschliche Organismus teilweise absorbieren und für seine Gesundheit nutzen kann. Komplexere, schwerer abzubauende Kohlenhydrate, wie sie besonders in Vollkorngetreide vorkommen, werden langsamer fermentiert und gelangen bis in die unteren Teile des Dickdarms. Dort unterdrücken sie den sonst vorherrschenden Proteinabbau und hemmen das Entstehen der oben genannten potenziell schädlichen Stoffwechselprodukte. Dazu tragen auch die bei der Fermentation gebildeten organischen Säuren bei.

ABBAU VON BALLASTSTOFFEN ZU KURZKETTIGEN FETTSÄUREN IM DARM



Vielfältige Wechselbeziehungen

Über unsere Ernährung können wir also Einfluss auf die Darmflora nehmen. Und obwohl die Zusammensetzung der Darmflora im Wesentlichen langfristige Ernährungsmuster widerspiegelt, können sich auch kurzfristige Änderungen im Speiseplan auswirken. Unterschiede in der Darmflora wurden auch bei Menschen mit bestimmten Erkrankungen im Vergleich zu gesunden Menschen beobachtet. Sogenannte Dysbiosen, also eine Zunahme von schädlichen Mikroorganismen im Darm, treten zum Beispiel bei entzündlichen Darmerkrankungen und Allergien auf. Sie sind außerdem aber auch bei Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Dickdarmkrebs zu beobachten. In Tierversuchen konnte zudem gezeigt werden, dass keimfrei aufgezogene Mäuse, die keine Darmflora ausbilden, anders als normale Tiere von einer fett- und zuckerreichen Kost nicht adipös wurden. Dies geschah erst, nachdem ihnen die Darmflora von adipösen Tieren eingepflanzt worden war. Umgekehrt verbesserten sich bei übergewichtigen Menschen nach Übertragung von Darmbakterien schlanker gesunder Personen die Insulinwirkung und der Zuckerstoffwechsel. Trotz großer individueller Unterschiede in der Zusammensetzung der Darmflora lassen sich also gewisse Muster erkennen, die mit der Ernährungsweise und auch mit manchen ernährungsbedingten Erkrankungen wie Adipositas im Zusammenhang stehen.

KURZKETTIGE FETTSÄUREN

Bei der bakteriellen Fermentation werden in unserem Körper Kohlenhydrate, besonders fermentierbare Ballaststoffe und resistente Stärke, zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut. Diese Fettsäuren werden vom Körper anders verwertet als langkettigere Fettsäuren, da sie direkt in die Leber transportiert werden. Somit beeinflussen sie den Cholesterinspiegel nicht. Welche kurzkettigen Fettsäuren gebildet werden, hängt von den produzierenden Bakterien und den als Ausgangsmaterial dienenden Ballaststoffen ab.

Säuren senken pH-Wert im Darm

Im Zusammenhang mit der Nahrung sind vor allem Essigsäure, Propionsäure und Buttersäure von Bedeutung. Als schwache Säuren senken sie den pH-Wert im Darm und hemmen dadurch das Wachstum von einigen krankheitsregenden Keimen, was wiederum die Darmbarriere schützt und verhindert, dass schädliche Stoffe aus dem Darmlumen in den Körper eindringen. Vor allem Buttersäure, die vorwiegend aus resistenter Stärke gebildet wird, unterstützt den Erhalt der Darmbarriere und scheint sogar hemmend auf Krebszellen zu wirken. Außerdem fördert ein leicht saures Milieu die Aufnahme von Mineralstoffen wie Kalzium. Darüber hinaus können kurzkettig Fettsäuren die Blut-Hirn-Schranke passieren. Im Gehirn stimulieren sie dann unter anderem die Freisetzung von appetithemmenden Botenstoffen.

DAS 3-STUFEN-PROGRAMM

Gehen Sie die Umstellung auf eine ballaststoffreichere Ernährung langsam an. Das 3-Stufen-Programm führt Sie Schritt für Schritt zu einer gesunden ausgewogenen Kost – auch im Berufsalltag. Auf Stufe eins und zwei sollten Sie jeweils etwa vier bis sechs Wochen verweilen. Auf Stufe drei können Sie dauerhaft bleiben.

Streben Sie im ersten Schritt eine tägliche Aufnahme von 25 Gramm Ballaststoffen an. In der zweiten Phase steigern Sie die Zufuhr dann auf die empfohlene Mindestmenge von 30 Gramm pro Tag. Mit Stufe drei haben Sie das Ziel erreicht: 35 Gramm Ballaststoffe oder sogar mehr nehmen Sie nun täglich zu sich. Wenn Ihre Ernährung schon reich an Ballaststoffen ist und Sie bereits 25 Gramm täglich aufnehmen, können Sie gleich bei Stufe zwei oder drei einsteigen. Hilfestellung bei der Einschätzung gibt Ihnen der Test auf Seite 28. Die drei Stufen geben Ihnen auch Zeit herauszufinden, welche ballaststoffreichen Lebensmittel Sie gut vertragen – und auch, welche Ihnen am besten schmecken. So können Sie mit der Zeit die für Sie ideale Ballaststoffkost zusammenstellen.

BALLASTSTOFFARME MAHLZEITEN EINFACH AUSGLEICHEN

Ideal ist es, wenn Sie die Ballaststoffzufuhr möglichst gleichmäßig über den Tag verteilen. Sie werden jedoch schnell merken, dass das gerade im Berufsalltag nicht immer

einfach ist. Dafür gibt es auf jeder Stufe dieses Programms ein 2+1-Modell mit einer ballaststoffarmen und zwei ballaststoffreichen Mahlzeiten. Es zeigt Ihnen, wie Sie ein ballaststoffarmes Kantinen- oder Restaurantessen schon beim Frühstück oder auch am Abend einfach kompensieren können.

ACHTUNG NEBENWIRKUNGEN

Ballaststoffe können bei Menschen, die nicht an sie gewöhnt sind, unangenehme Nebenwirkungen wie erhöhte Gasbildung, Völlegefühl, Blähungen und vermehrten Stuhlbrand auslösen. Keine Sorge, das ist nicht schädlich und zeigt nur, dass die Ballaststoffe bereits ihre Wirkung entfalten. Trotzdem sollen Sie nicht darunter leiden. Wenn Sie Ihrem Körper Zeit geben, sich an die neue Ernährungsweise zu gewöhnen, werden sich diese Erscheinungen in Grenzen halten und mit der Zeit ganz legen. Wenn Ihr Darm allerdings sehr empfindlich reagiert, sollten Sie es bei 30 oder 25 Gramm Ballaststoffen pro Tag belassen. Auch damit sind Sie im Großen und Ganzen schon ganz gut versorgt.

1. STUFE: 25 GRAMM BALLASTSTOFFE

Starten Sie jetzt in Ihre ballaststofforientierte Ernährung mit 25 Gramm Ballaststoffen täglich. Mit unseren beispielhaften Tagesplänen voller leckerer Ballaststoffgerichte vom Frühstück bis zum Abendessen wird Ihnen das problemlos gelingen. Einige der vorgeschlagenen Gerichte finden Sie im Rezeptteil dieses Buches ab Seite 85.

1. TAGESPLAN – 27,9 GRAMM

- Frühstück: 2 Scheiben Vollkorntoast (50 g) mit Butter und Marmelade (15 g), Käse oder Frischkäse, Kaffee mit Milch – insg. 3,2 g Ballaststoffe
- Mittagessen: Lamm mit Maronen und Aprikosen (siehe Seite 105), dazu Pellkartoffeln (150 g) und 1 Fruchtjoghurt als Dessert – insg. 11,1 g Ballaststoffe
- Abendessen: Spaghetti mit Linsen-Sugo (Vollkorn- und weiße Nudeln 1:1 gemischt, siehe Seite 114), dazu Tomatensalat (120 g Tomaten) – insg. 13,6 g Ballaststoffe

2. TAGESPLAN – 26,8 GRAMM

- Frühstück: Vollkornweizenbrötchen (60 g) mit Butter und Marmelade (15 g), 1 Ei, 1 Orange (150 g) – insg. 7,6 g Ballaststoffe
- Mittagessen: Gemüseteller mit 150 g Blumenkohl, 100 g Möhren und 100 g Zucchini, dazu 150 g Pellkartoffeln und 1 Spiegelei – insg. 9,6 g Ballaststoffe
- Abendessen: Roggenbrot mit Pilzen überbacken (siehe Seite 94), dazu Gurkensalat (60 g Gurke) – insg. 9,6 g Ballaststoffe

2+1-PLAN – 28,5 GRAMM

- Frühstück: Dinkel-Hafer-Müsli mit Früchten (siehe Seite 87) – insg. 10,7 g Ballaststoffe
- Ballaststoffarmes Mittagessen: Schweinebraten mit Bratensauce, polierter Reis, kleiner gemischter Salat (Eisbergsalat und Gurke) – insg. 3,4 g Ballaststoffe
- Snack: 1 mittelgroßer Apfel (150 g) – 3,3 g Ballaststoffe
- Abendessen: Gemüse-Tofu-Ragout (siehe Seite 116) mit Natur-Reis (50 g) – insg. 11,1 g Ballaststoffe

Wichtig: Auf der 1. Stufe sollten Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken.





Gesunder Mix: Ideal ist es, wenn Sie sich ein Paket mit Ballaststoffen aus unterschiedlichen Quellen schnüren.

hergestellt ist. Auch ganze Getreidekörner müssen in Vollkornbackwaren nicht unbedingt enthalten sein. Sie erhöhen aber deren Gehalt an resistenter Stärke.

BALLASTSTOFFTABELLEN

Wie bereits erläutert, unterscheiden sich die einzelnen Ballaststoffe in ihren gesundheitlichen Wirkungen. Ideal ist es daher, unterschiedliche Quellen zu nutzen. In der Tabelle auf den folgenden Seiten finden Sie die Ballaststoffgehalte verschiedener Lebensmittel. Dabei ist zu beachten, dass es gerade beim Ballaststoffgehalt starke Schwankungen in Lebensmitteln gibt. Das spiegelt sich auch in zum Teil recht unterschiedlichen Angaben in Lebensmitteltabellen wider. Dies liegt zum

Teil an unterschiedlichen Analysemethoden. Besonders bei Obst und Gemüse kann aber auch der unterschiedliche Reifegrad eine Rolle spielen. So werden zum Beispiel Inulin und Pektin während der Lagerung von Obst und Gemüse abgebaut. Trotz dieser Schwankungen geben die Werte in Tabellen jedoch einen guten Überblick über den Ballaststoffgehalt einzelner Lebensmittel.

Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, sind die Lebensmittel in unserer Tabelle nach Gruppen und dazu nach ihrem Ballaststoffgehalt, von hoch bis niedrig, geordnet. Innerhalb dieser Untergruppen sind sie alphabetisch sortiert. Die Einteilung orientiert sich an den europäischen Richtlinien für Lebensmittelkennzeichnung. Als reiche Quellen gelten somit Lebensmittel, die mindestens 6 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm beziehungsweise 3 Gramm Ballaststoffe pro 100 Kilokalorien enthalten.

In Hinblick auf den hohen Wassergehalt der meisten Gemüse- und Obstsorten und die daraus resultierenden niedrigeren Konzentrationen an Inhaltsstoffen und Energie wurden für diese allerdings etwas weniger strenge Grenzwerte verwendet. In den meisten Fällen werden sie in größeren Mengen gegessen und tragen somit auch bei niedrigerem Ballaststoffgehalt deutlich zur Zufuhr bei. Hier gelten Lebensmittel, die über 2,5 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm und gleichzeitig mindestens 3 Gramm pro 100 Kilokalorien enthalten, als gute Quellen.

BALLASTSTOFFE IN LEBENSMITTELN

	Ballaststoffe/100 g	Lösl. Ballaststoffe/100 g	Unlösl. Ballaststoffe/100 g	kcal/100 g	Ballaststoffdichte g/100 kcal
--	---------------------	---------------------------	-----------------------------	------------	-------------------------------

GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE

Hoher Gehalt					
Amarant, Korn, roh	9,3	3,4	5,9	403	2,31
Bulgur, roh	10,3	2,6	7,7	345	2,99
Canihua, roh	22,8	2,6	20,2	322	7,08
Couscous (Hartweizen), roh	6,2	1,9	4,3	353	1,75
Dinkel, Korn, roh	8,8	1,5	7,2	305	2,88
Ebly® Zartweizen, roh	6,1	2,3	3,8	344	1,77
Einkorn, Korn, roh	7,7	1,5	6,1	305	2,51
Emmer, Korn, roh	6,8	1,0	5,8	335	2,01
Gerste, entspelzt, Korn, roh	9,8	1,7	8,1	338	2,90
Grünkern, Korn, roh	8,8	3,4	5,4	347	2,54
Hafer, entspelzt, Korn, roh	9,7	4,8	4,9	351	2,75
Haferflocken, Vollkorn	9,7	4,8	4,9	373	2,59
Haferkleie	18,6	8,2	10,4	359	5,18
Kamut®, Khorasamweizen, Korn, roh	11,3	2,2	9,1	339	3,33
Mais, Korn	9,7	1,2	8,6	344	2,82
Maismehl, Vollkorn	9,4	2,1	7,3	347	2,71
Quinoa, rot, Korn, roh	8,0	0,9	7,1	328	2,43
Quinoa, weiß, Korn, roh	6,6	1,3	5,4	347	1,91
Roggen, Korn, roh	13,2	4,7	8,5	319	4,12
Roggenmehl Type 815	6,5	2,6	3,9	332	1,96
Roggenmehl Type 997	6,9	3,0	3,9	326	2,12
Roggenmehl Type 1150	8,0	3,1	4,9	332	2,41
Roggenvollkornmehl/-schrot	13,5	3,3	10,2	319	4,23



HAUPTGERICHTE

Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Gemüse spielen auch bei den Hauptgerichten der Ballaststoffküche die wichtigste Rolle. Denn vollwertige, vegetarische und vegane Gerichte sind reich an Pflanzenfasern und liefern uns zudem eine Fülle weiterer gesunder Inhaltsstoffe. Aber auch Fleisch, Fisch und Milchprodukte haben ihren Platz in der ballaststoffreichen Ernährung, auch wenn sie selbst keine

Ballaststoffe enthalten. Mit ein paar Tricks lassen sich sogar klassische Fleischrezepte in gute Ballaststoffgerichte verwandeln. Und indem Sie die Beilagen variieren, können Sie die Rezepte zusätzlich an Ihren persönlichen Ballaststoffbedarf anpassen. Anfangs eignen sich als Beilagen Natur-Reis, Couscous oder Hirse. Später können Sie dann zum Beispiel Vollkornroggen probieren.

LAMM MIT MARONEN UND APRIKOSEN

HARMONIE VON SÜSSE UND SÄURE

1 große milde Gemüsezwiebel • 1 Knoblauchzehe • 50 g getrocknete Aprikosen • 100 g geschälte und garte Maronen (vakuumverpackt) • 250 g Lamm-schulter • 1 EL neutrales Pflanzenöl (z. B. Rapsöl) • 100 ml trockener Rotwein • mind. 150 ml Rinderbrühe • 2 Lorbeerblätter • ¼ TL Zimtpulver • ¼ TL gemahlener Koriander • ¼ TL gemahlener Kardamom • 2 EL saure Sahne • Salz

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung •

45 Min. Schmoren

Pro Portion ca. 430 kcal, 29 g E, 14 g F, 39 g KH,

8 g Ballaststoffe (4 Punkte)

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Aprikosen grob hacken, Maronen halbieren.
2. Das Lammfleisch grob würfeln. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Lammfleisch darin rundherum anbraten.
3. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Nun in dem Öl Zwiebel, Knoblauch, Aprikosenstücke sowie Maronen leicht anbraten. Mit Rotwein und 150 ml Rinderbrühe ablöschen. Lorbeerblätter und die übrigen Gewürze bis auf das Salz hinzufügen und alles gut verrühren.
4. Das Fleisch wieder in den Topf geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 45 Min. weich schmoren. Falls die Flüssigkeit zu

stark einkocht, nach und nach noch etwas Rinderbrühe angießen.

5. Die Lorbeerblätter entfernen. Den Bratenfond mit der sauren Sahne verrühren, falls nötig auch noch etwas heiße Brühe hinzufügen und mit Salz abschmecken.

FRISCHE MARONEN

Sie können das Rezept auch mit 125 Gramm unverarbeiteten Maronen zubereiten. Schneiden Sie die Schale der Maronen am spitzen Ende mit einem scharfen Messer über Kreuz ein und garen Sie die Eskkastanien dann in kochendem Wasser in etwa 10 Minuten. Danach abkühlen lassen und die Schale entfernen.



GUTE BALLASTSTOFFQUELLEN



WEIZENKORN

6,5 g Ballaststoffe in ½ Kaffeetasse (50 g Rohgewicht)

KNÄCKEBROT AUS VOLLKORN-ROGGENMEHL

4 g Ballaststoffe in 3 Scheiben (30 g)



GETROCKNETE WEISSE BOHNEN, GEKOCHT

7 g Ballaststoffe in 1 Kaffeetasse (85 g)



GETROCKNETE APFELRINGE

2,8 g Ballaststoffe in 4–5 Stück (25 g)



KAPSTACHELBEEREN

2,5 g Ballaststoffe in 10 Stück (50 g)

UNGESCHÄLTE MANDELN

2,7 g Ballaststoffe in 12–15 Stück (20 g)



BALLASTSTOFFE FÜR UNTERWEGS – DIE RICHTIGE AUSWAHL TREFFEN

EINPACKEN!

Egal ob bei der Arbeit, beim Sport oder auf Reisen – auch unterwegs müssen Sie nicht auf ballaststoffreiche Kost verzichten. So sind beispielsweise kalorienarme Gemüsedips ein Snack, der satt macht und viele Vitamine, Mineralstoffe und gesunde Pflanzenstoffe liefert. Auch Vollkorngebäck passt in jede Tasche. Obst ist eine gesunde Süßigkeit mit vielen Vitaminen. Und Trockenobst liefert optimal Energie beim Sport und bei Wanderungen.



LIEGEN LASSEN!

Verzichten sollten Sie hingegen auf Snacks, die zwar leicht einzupacken beziehungsweise überall zu kaufen sind, aber kaum oder gar keine Ballaststoffe liefern. Dazu gehören unter anderem Kartoffelchips, Würstchen, belegte Weißmehlbrötchen und die meisten Süßigkeiten. Viele von ihnen sind reich an Fett, das meist gesättigt ist, sowie an Salz oder Zucker. Diese Dickmacher sollten Sie am besten gar nicht oder nur in kleinen Mengen essen.



GESUND UND SCHLANK MIT BALLASTSTOFFEN



Großer Tabellenteil zum Ballaststoffgehalt von
über 250 Lebensmitteln.

Drei-Stufen-Programm für den einfachen Weg zum
Ballaststoffprofi plus Tipps für das Essen außer Haus.

40 abwechslungsreiche Satt-und-schlank-Rezepte
aus der Ballaststoffküche.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-6657-9



9 783833 866579



www.gu.de