

SABINE OFFENBORN

# 111 Schonkost-Rezepte für Magen und Darm

Wohltuende Ernährung bei  
Verdauungsbeschwerden



# Auf einen Blick: Lebensmittel, die allgemein als verträglich gelten

Magenfreundliches Gemüse:

**Möhren, Fenchel, Pastinake, Kürbis, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, grüne Bohnen, Tomaten, grüner Salat**

Gut verträgliches Obst:

**reifes Obst, Äpfel, Birnen, Beeren, Bananen**

Magenschonendes Getreide und Getreideprodukte:

**feine Vollkornbrote, altbackenes Brot, Reis, Nudeln, Grieß, Kuchen aus Rühr- und Hefeteig, Kartoffeln**

Milch und Milchprodukte:

**fettarme Milch, fettarmer Joghurt, Dickmilch und Sauermilch, milde Käsesorten mit einem Fettanteil von maximal 45 Prozent i.Tr.**

Fleisch und Fleischwaren:

**mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch (Filet, Schnitzel), Kaninchen, Wild, magere Wurstsorten wie Bierschinken und gekochter Schinken, Corned Beef, Geflügelwurst**

Fisch:

**magere Süß- und Salzwasserfische, Schalen- und Krustentiere**

A photograph of fresh green parsley. A bunch of parsley is in a white ceramic pot on the left side of the frame. Another bunch of parsley lies on a light-colored wooden surface in the foreground. The background is a soft-focus wooden surface.

**SABINE OFFENBORN**

# 111 Schonkost-Rezepte für Magen und Darm

**Wohltuende Ernährung bei  
Verdauungsbeschwerden**



## 4 **VORWORT**

## 7 **SCHONKOST – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

- 8 Was mit der Nahrung in unserem Körper passiert
- 10 Die richtige Ernährung – ausgewogen und gesund
- 11 Eiweiß
- 12 Fette
- 13 Kohlenhydrate
- 15 **Wie Sie ernährungsbedingte Beschwerden vermeiden**
- 15 Verstopfung und Blähungen
- 19 Durchfall
- 21 Sodbrennen
- 23 Reizdarm
- 25 **Geeignete und ungeeignete Lebensmittel auf einen Blick**
- 25 Die besonders leicht verdauliche Kost
- 28 Die leichte Vollkost
- 35 Nicht geeignete Lebensmittel
- 38 Wertvolle Milchsäurebakterien
- 43 **Die Schonkost im Alltag umsetzen**
- 43 Geeignete Garmethoden
- 45 Zehn Regeln für die leichte Vollkost
- 49 Beispiel für einen ausgewogenen Tag
- 52 Mahlzeiten für zu Hause und unterwegs planen

57 **111 REZEPTE FÜR DIE LEICHTE KÜCHE**

- 58 Getränke
- 66 Müsli und andere Frühstücksideen
- 76 Brot und Brötchen
- 88 Suppen
- 101 Salate
- 113 Hauptgerichte
- 138 Kleine Snacks
- 143 Aufstriche und Dips
- 151 Soßen
- 154 Gebäck und Torten
- 170 Süßspeisen und Eis

181 **ANHANG**

- 181 Adressen, die weiterhelfen
- 182 Rezeptregister



# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn bestimmte Lebensmittel, die Sie bislang gut vertragen haben, plötzlich zu Beschwerden wie Blähungen, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung führen, ist es an der Zeit, dass Sie Ihre Ernährung überdenken. Nicht selten rebellieren Ihr Magen und Ihr Darm gegen schlechte Essgewohnheiten – doch auch bestimmte Erkrankungen können es erforderlich machen, dass Sie Ihren Speiseplan genauer unter die Lupe nehmen.

Die Schonkost hilft Ihnen dabei, in Zukunft wieder ohne Beschwerden zu leben. Lange Zeit wurde der Begriff „Schonkost“ in Kliniken für den sogenannten Kostaufbau nach Operationen oder zur diätetischen Behandlung bei Erkrankungen von Magen und Darm verwendet: Schonkost stand für eine Ernährungsform, bei der diese Organe entlastet werden sollten. Teilweise waren die Vorgaben dieser Kost sehr streng, und obwohl es den Betroffenen damit besser ging, war sie doch wenig abwechslungsreich und dementsprechend auf die Dauer wenig beliebt.

Heute gilt der Begriff Schonkost unter Ernährungsexperten als veraltet. Modernere Begriffe wie „leichte Vollkost“, „besonders leicht verdauliche Kost“ oder gar „gastroenterologische Basisdiät“ haben sich durchgesetzt. Und auch inhaltlich hat sich seit den Zeiten von Haferschleim und Co. so manches geändert: Die leichte Vollkost gibt nicht nur Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl, zu den Zubereitungsmethoden und dem Ernährungsverhalten, sie lässt auch individuelle Abwandlungen zu. Heute gilt: Alles, was vertragen wird, ist auch erlaubt!

Trotzdem: Der Begriff Schonkost hat sich gehalten und ist bis heute für viele Menschen der Begriff für Gerichte, die besonders



gut verdaulich sind und die Magen und Darm kaum belasten. Der Unterschied ist: Heute schmecken diese vielfältigen Gerichte genauso gut wie andere, so dass sie sogar für die ganze Familie zubereitet werden können – und keiner merkt es!

In diesem Buch lernen Sie, warum manche Lebensmittel und Ernährungsgewohnheiten zu Verdauungsproblemen führen. Seit vielen Jahren berate ich in meiner Praxis für Ernährungstherapie Menschen mit verschiedenen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts sowie Lebensmittel-Unverträglichkeiten und -allergien und kann Ihnen – neben theoretischem Wissen – viele wertvolle Tipps für die praktische Umsetzung bei Planung, Einkauf, Kochen und Essen geben.

Für meine Rezepte sind keine außergewöhnlichen oder schwer zu beschaffenden Lebensmittel notwendig. Auch besondere Küchenkenntnisse sind nicht erforderlich. Meine Tipps für Ihr Ernährungsverhalten lassen sich leicht zu Hause und unterwegs umsetzen – schließlich sollte eine gesunde Ernährung heute überall funktionieren!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihre



Staatlich geprüfte Diätassistentin





# SCHONKOST – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Es ist nicht egal, was wir essen: Unsere Nahrung hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Wie sie von unserem Körper verarbeitet wird und welche Bestandteile sie umfassen sollte, erfahren Sie im Folgenden. Außerdem erhalten Sie Tipps zur richtigen Ernährung bei Beschwerden und lernen die geeigneten Nahrungsmittel dafür kennen. Tipps und Regeln zur problemlosen Umstellung auf die leichte Vollkost runden das Kapitel ab.



## Was mit der Nahrung in unserem Körper passiert

Wenn Sie genussvoll in ein Käsebrötchen beißen, ist Ihnen nicht unbedingt bewusst, was wohl mit dem Brötchen auf der Reise durch Ihren Magen und Darm passiert. Tatsächlich lohnt es sich aber, darüber nachzudenken, denn nicht alle Menschen vertragen so ein Käsebrötchen gleich gut. Die Auswahl der einzelnen Bestandteile eines Brötchens trägt dazu bei, wie gut oder weniger gut es mit unserer Verdauung läuft. Wir können uns entscheiden: helles Brötchen oder Vollkornbrötchen, fettreicher oder fettarmer Käse, mit Tomate und Salatblatt oder ohne Tomate und Salatblatt, Streichfett unter dem Käse oder lieber nicht. All das beeinflusst den Verdauungsvorgang. Entweder unterstützt unsere Nahrung eine gute Verdauung oder sie behindert diese.

Jeder Mensch tickt etwas anders. So unterscheiden wir uns auch in den unterschiedlichen Verdauungstypen voneinander. Der eine neigt eher zur Verstopfung, der andere eher zum Durchfall. Manche plagen sich nach dem Essen mit Blähungen herum, andere verspüren immer wieder Übelkeit oder Sodbrennen. Manchmal ist die Situation so verzwickelt, dass der Magen scheinbar auf alle möglichen Lebensmittel gereizt reagiert. So wie jeder Verhaltenstyp seine Vorlieben hat und darauf achten sollte, was ihm guttut, so hat auch jeder Verdauungstyp seine Zu- oder Abneigung gegenüber Lebensmitteln und braucht die richtige Auswahl, damit es ihm gut geht.

Im besten Fall läuft alles glatt. Im Mund wird das Brötchen mit Hilfe der Zähne gründlich zerkleinert und auf die Verdauung vorbereitet. Gründlich meint wirklich gut gekaut, denn der Magen hat keine Zähne. Deshalb heißt es so schön: Gut gekaut ist halb verdaut. Für unser Brötchen bedeutet das: Bereits der Speichel startet die Verdauung der Kohlenhydrate (Brötchen, Tomate oder Salatblatt). Im Magen wird durch die Magensäure die Ei-



Jeder Verdauungstyp hat seine Zu- oder Abneigung gegenüber Lebensmitteln und braucht die richtige Auswahl, damit es ihm gut geht.

weißverdauung (Käse) vorbereitet. Die Bewegung des Magens durchmischt den Nahrungsbrei und gibt alles weiter an den Dünndarm.

Unser Dünndarm umfasst eine Strecke von drei bis sechs Metern und ist in drei Segmente aufgeteilt, der Zwölffingerdarm befindet sich mit 25 bis 30 Zentimetern Länge gleich am Anfang. Er kann Gallensäure und Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse aufnehmen. Die Gallensäure sorgt dafür, dass die Fette (Streichfett und Käse) in kleine Fett-Tröpfchen zerkleinert werden, um später im weiteren Dünndarm besser aufgenommen zu werden. Die Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse spalten Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße nochmals in kleinere Fragmente, damit diese durch die Dünndarmschleimhaut besser in die Blutgefäße aufgenommen werden können.

In den anderen beiden Abschnitten des Dünndarms werden dann fast alle Bestandteile aus der Nahrung aufgenommen: Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate für die Energiegewinnung und den Aufbau unseres Körpers, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe für alle wichtigen Stoffwechselläufe.

Alle Nahrungsbestandteile, die im Dünndarm nicht aufgenommen werden, werden weiter in den Dickdarm geschoben. Unser Dickdarm ist etwa 1,5 Meter lang. Er steigt auf der rechten Seite auf bis unter den Rippenbogen, verläuft quer zur linken Seite und steigt dort wieder ab. Abschließend macht er zwei enge Kurven, am Schluss steht der Ausgang. Der Dickdarm zieht das Wasser und weitere Mineralstoffe aus dem restlichen Speisebrei heraus und dickt durch den Wasserentzug den Stuhl ein. Die enthaltenen Ballaststoffe dienen zum Teil den Dickdarmbakterien als Nahrung oder sie werden ausgeschieden. Ein- bis dreimal am Tag, bei einigen Menschen auch nur alle drei Tage, bewegt sich die Muskulatur des Dickdarms in einer Welle vom Anfang bis zum Ende durch, und der Stuhl wird abgesetzt: Das Käsebrötchen



Regelmäßige Mahlzeiten tragen maßgeblich zu einer guten Verdauung bei.

bzw. was davon noch übrig ist, verlässt den Magen-Darm-Trakt wieder.

Regelmäßige und ballaststoffreiche Mahlzeiten sorgen dafür, dass der Verdauungsvorgang gleichmäßig und ohne Probleme läuft. Leider ist das aber nicht immer der Fall. Bei manchen Menschen macht das Essen Probleme. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Gründe, die Sie auf den nächsten Seiten kennenlernen werden.

## Die richtige Ernährung – ausgewogen und gesund

Mit den Lebensmitteln, die wir täglich essen, nehmen wir gleichzeitig wichtige Nährstoffe auf:

- Sie versorgen uns mit Energie durch Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett.
- Sie liefern uns Bau- und Hilfsstoffe für die Erhaltung aller Körperzellen durch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Sie bringen uns Wasser für ausreichend Flüssigkeit in unserem Körper.
- Sie haben genügend Ballaststoffe, um den Darm zu trainieren und dadurch gesund zu erhalten.

Zu den energieliefernden Nährstoffen zählen wir Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Andere Nährstoffe wie Ballaststoffe, Wasser, Vitamine und Mineralstoffe liefern keine Energie, sind aber für unzählige Stoffwechselfvorgänge unverzichtbar.

## Vorschlag für Ihre Einkaufsliste

*Getränke*

*Gemüse*

*Obst*

*Milch und Milchprodukte*

*Eier*

*Fisch*

*Fleisch und Aufschnitt*

*Nüsse, Ölsaaten, Öl, Streichfett*

*Kartoffeln, Reis, Nudeln*

*Getreideprodukte*

*Gewürze und Kräuter*

*Snacks*

### Der Wochenplan

Egal ob Sie für einen Tag oder eine Woche planen: Nehmen Sie sich Ihren Kalender und die Rezepte zur Hand und etwas Zeit für Ihre gesunde Ernährung. Schauen Sie sich an, wie Ihr Tag bzw. Ihre Woche abläuft:

- Bin ich zu Hause oder unterwegs?
- Habe ich Zeit, um essen zu gehen oder sollte ich etwas mitnehmen?
- Kann ich mir etwas aufwärmen oder sollte alles fertig sein?

Am Anfang ist es etwas ungewohnt, schon so weit im Voraus an das Essen zu denken, aber mit der Zeit wird es Ihnen immer selbstverständlicher werden. Kennzeichnen Sie sich alle Mahlzeiten, die Sie planen wollen, in Ihrem Wochenplan.

### Wochenplan

	ERSTES FRÜHSTÜCK	ZWEITES FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ZWISCHEN-MAHLZEIT	ABENDESSEN
Mo.					
Di.					
Mi.					
Do.					
Fr.					
Sa.					
So.					

Anschließend überlegen Sie, was Sie noch in Ihrem Vorrat haben und was verbraucht werden sollte. Diese Auswahl kann Ihnen bei der Suche nach passenden Rezepten helfen. Suchen Sie sich die Rezepte aus, die Sie zubereiten möchten. Wenn Sie überlegen, was Sie sich wann kochen möchten, stellen Sie sich folgende Fragen:

- Was ist wie lange haltbar?
- Was kann ich wann vorbereiten?
- Was kann ich kalt oder warm essen?
- Was schmeckt mir wann am besten?
- Was fehlt noch für eine ausgewogene Ernährung?

Zum Schluss müssen Sie nur noch die Lebensmittel, die Ihnen für die Zubereitung der Mahlzeiten fehlen, auf Ihren Einkaufszettel schreiben. Nun können Sie ganz gezielt einkaufen was Sie brauchen.

### **Auf Vorrat kochen**

Viele Suppen und Speisen, die Sie sich frisch zubereiten, können in doppelter Menge vorbereitet werden. Lassen Sie die fertige Mahlzeit abkühlen, verpacken Sie sie in Geschirr, das kälte- und hitzebeständig ist, und frieren Sie sie ein. Dafür reicht schon ein kleines Gefrierfach im Kühlschrank.

### **Mahlzeiten außer Haus planen**

Auch wenn Sie mal absolut keine Zeit haben, sich etwas zu kochen, kann die Mahlzeitenplanung trotzdem gut klappen. Nehmen Sie statt der Rezepte einfach die Speisepläne der Restaurants, Kantinen oder Lieferdienste in Ihrer Nähe zur Hand. Ganz in Ruhe können Sie aussuchen, was Ihnen schmeckt und Ihrem Bauch gut bekommt. Sie können ohne Zeitdruck entscheiden, ob Sie etwas weglassen oder gegen andere Lebensmittel austauschen möchten.



Viele Suppen und Speisen, die Sie sich frisch zubereiten, können in doppelter Menge vorbereitet werden.



# 111 REZEPTE FÜR DIE LEICHTE KÜCHE

Sie wissen nun, dass Sie durch eine Ernährungsumstellung sehr viel gegen Ihre Beschwerden tun können: Gesunde Lebensmittel, schonend zubereitet und angepasst an Ihre Bedürfnisse, werden Ihren Speiseplan bereichern. Im Folgenden habe ich für Sie schmackhafte und abwechslungsreiche Rezepte zusammengestellt, die Ihnen gut-tun. Probieren Sie sie doch einfach einmal aus!



# GETRÄNKE

## Magenfein-Tee

Beruhigt Magen und Darm

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**

**Ziehzeit: ca. 10 Minuten**

### Eine Portion enthält:

0 kcal	0 g Kohlenhydrate
0 g Eiweiß	0 g Ballaststoffe
0 g Fett	

### Zutaten für 1 Liter

- 1 l kochendes Wasser
- 2 gestr. TL Anis, getrocknet
- 1 gestr. TL Kümmelsamen, getrocknet
- 3 gestr. TL Fenchelsamen, getrocknet

### Zubereitung

Wasser im Wasserkocher aufkochen. Anis-, Kümmel- und Fenchelsamen in eine Schale geben und mit dem Mörser grob zerkleinern (alternativ kann man die Gewürze mit einem Löffel zerdrücken).

Die zerkleinerten Gewürze in einen Teefilter geben, in eine Teekanne hängen und mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen. Den Tee ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann den Teebeutel entfernen.

#### TIPP

Wer mag, kann den Tee mit Honig oder Zucker etwas süßen.

## Guten-Morgen-Tee

Erfrischend und stärkend

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**

**Ziehzeit: ca. 10 Minuten**

### Eine Portion enthält:

0 kcal	4 g Kohlenhydrate
0 g Eiweiß	0 g Ballaststoffe
0 g Fett	

### Zutaten für 1 Liter

- 1 l kochendes Wasser
- ½ Zitrone (bio)
- 1 Stück Ingwer, in Scheiben
- 3–4 Zweige frische Zitronenmelisse

### Zubereitung

Wasser im Wasserkocher aufkochen. Die Zitrone und den Ingwer kurz unter fließendem Wasser abspülen und in Scheiben schneiden. Die Melisse kurz mit kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Zitronenscheiben, Ingwerscheiben und Melisse in eine Teekanne geben, mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Vor dem Trinken den Tee durch ein Sieb gießen.

#### TIPP

Der Tee schmeckt im Sommer auch gekühlt sehr gut.



# MÜSLI UND ANDERE FRÜHSTÜCKSIDEEN

## Kirsch-Smoothie

Der Geschmack von Schoko-Kirsch im Glas

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

### Eine Portion enthält:

313 kcal	35 g Kohlenhydrate
19 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
10 g Fett	

### Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Kirschen aus dem Glas
- 120 ml Espresso
- 150 g Magerquark
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Vanillezucker
- 4 EL Schmelzflocken
- 40 g Haselnüsse, gemahlen
- 1 TL Kakaopulver

### Zubereitung

Kirschen aus dem Glas nehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Espresso zubereiten. Kirschen, Espresso, Magerquark, Milch, Vanillezucker, Schmelzflocken und Haselnüsse in ein hohes Gefäß geben und sehr fein pürieren.

Smoothie auf 2 Gläser verteilen und mit dem Kakaopulver bestreuen.

### TIPP

Der Smoothie kann gut mitgenommen werden, um ihn später zu trinken. Am besten mit einem Kühlpack transportieren, so bleibt er kühl.

## Himbeer-Smoothie

Mit Joghurt – besser als nur Saft

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**

### Eine Portion enthält:

281 kcal	34 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe
9,5 g Fett	

### Zutaten für 2 Portionen

150 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt

150 ml Orangensaft

300 g Joghurt, 1,5 % Fett

2 EL Mandeln, gemahlen

4 EL Schmelzflocken

etwas Vanillezucker

### Zubereitung

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und sehr fein miteinander pürieren. Smoothie auf 2 Gläser verteilen und genießen.

### TIPP

Der Smoothie dickt durch die Schmelzflocken mit der Zeit etwas an. Wer es flüssiger mag, kann noch etwas von dem Saft aus dem Glas zugeben.



# BROT UND BRÖTCHEN

## Tante Jennys Knäcke

Ein Snack für zwischendurch

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Gehzeit: ca. 60 Minuten**

**Backzeit: 10–20 Minuten**

**Trocknungszeit: 24 Stunden**

### Eine Portion enthält:

67 kcal	8 g Kohlenhydrate
2 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
3 g Fett	

### Zutaten für 20 Scheiben

200 g Dinkelvollkornmehl

50 g Sesamsamen

1 EL Honig

½ TL Salz

150 ml Wasser

40 g Butter

etwas Mehl zum Ausrollen

### Zubereitung

Dinkelmehl in eine Schüssel sieben, Sesam, Honig, Salz, Wasser und Butter zugeben. Alles mit den Knethaken gut miteinander verkneten und abgedeckt für eine Stunde ruhen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, mit der Teigrolle und etwas Mehl den Teig dünn ausrollen. Das Blech in den Backofen auf die mittlere Schiene schieben und 10–20 Minuten backen.

Nach dem Backen mit einem Messer in 20 gleichgroße Stücke schneiden oder rund ausstechen. Wenn das Gebäck etwas abgekühlt ist, langsam vom Backpapier lösen und auf einen Küchengitter etwa 24 Stunden trocknen lassen. Dann lässt sich das Knäcke in einer Dose lagern.

### TIPP

Knäckegebrot hält sich gut getrocknet lange in Vorratsdosen.

## Süßes Kürbisbrot

Mit Aufstrich zum Frühstück oder  
nachmittags zum Tee

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Gehzeit: ca. 60 Minuten + 30 Minuten**

**Backzeit: ca. 45 Minuten**

### Eine Portion enthält:

135 kcal	26 g Kohlenhydrate
4 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe
1,5 g Fett	

### Zutaten für 18 Scheiben

500 g Kürbis, geputzt

(ergibt 300 g Kürbispüree)

1 EL Öl

500 g Weizenmehl, Type 550

20 g frische Hefe

2 EL warmes Wasser

½ TL Zucker

75 g Zucker

1 TL Salz

1 Ei

150 g Joghurt, 1,5 % Fett

Mehl zum Kneten

### Zubereitung

Kürbis in Würfel schneiden und auf einem Backblech im Ofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten garen, bis er weich ist. Anschließend in ein hohes Gefäß geben und 1 EL Öl hinzufügen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Weizenmehl in eine große Schüssel sieben. Die Hefe mit 2 EL warmem Wasser und einem ½ TL Zucker auflösen und auf das Mehl geben.

Zucker, Salz, Ei, Joghurt und Kürbispüree hinzufügen und alles miteinander mit den Knethaken gründlich zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Ein feuchtes Küchentuch auf die Schüssel legen, damit der Teig nicht austrocknet, und ca. 1 Stunde ruhen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Den Teig mit etwas Mehl vom Rand der Schüssel lösen, nochmals durchkneten und in eine gefettete Kastenform legen. Nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Eine Schüssel mit Wasser unten in den Ofen stellen. Das Brot im Backofen auf der mittleren Schiene 45 Minuten backen. Nach dem Backen das Brot in der Form kurz abkühlen lassen, auf ein Küchengitter legen und vollständig auskühlen lassen.

### TIPP

Für den Vorrat das Brot nach dem Abkühlen in Scheiben schneiden und portionsweise in Gefriertüten einfrieren.



# SUPPEN

## Karotten-Kürbis-Orangen-Suppe

Kürbisfleisch macht die Suppe cremig

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

### Eine Portion enthält:

90 kcal	9 g Kohlenhydrate
2 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
5 g Fett	

### Zutaten für 4 Portionen

8 Karotten
200 g Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido, Butternut)
2 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Orangensaft
2 EL Joghurt, 1,5 % Fett
2 EL Kürbiskerne

### TIPP

Die Kürbiskerne können in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht angeröstet werden, bis sie anfangen zu duften. Dadurch bekommen die Kerne einen noch nussigeren Geschmack.

### Zubereitung

Die Karotten waschen, putzen, schälen und in Stücke schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen, 200 g abnehmen, erst in Spalten und dann in Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Karottenwürfel darin anschwitzen, die Kürbiswürfel hinzufügen und ebenfalls mit anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe anrühren. Das Gemüse damit im Topf ablöschen und im geschlossenen Topf 20 Minuten weich kochen. Mit einem Pürierstab nun das Gemüse mit dem Orangensaft bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Nochmals aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Verfeinern der Suppe den Joghurt glatt rühren und zur Suppe geben. Zum Schluss die Kürbiskerne über die Suppe streuen.



# SALATE

## Salat aus jungem Spinat und Granatapfel

Schnell zubereitet

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

### Eine Portion enthält:

274 kcal	17 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß	10 g Ballaststoffe
17 g Fett	

### Zutaten für 2 Portionen

250 g junger Spinat
300 g Karotten
1 Granatapfel
2 EL Zitronensaft
100 g Joghurt, 1,5 % Fett
Salz, Pfeffer
1 Handvoll frische Küchenkräuter (z. B. Kresse, Schnittlauch, Petersilie)
40 g Walnüsse

### Zubereitung

Spinat in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Karotten schälen und grob raspeln. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen. Alles in einer großen Salatschüssel vermischen.

Für das Dressing in einem Gefäß Zitronensaft, Joghurt, Salz und Pfeffer vermischen. Die Küchenkräuter kurz mit kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln, dann mit einem Messer auf dem Küchenbrett fein hacken. Walnüsse mit dem Messer auf dem Küchenbrett grob hacken. Vor dem Essen das Dressing, die Kräuter und die Nüsse auf den Salat geben.

### TIPP

Wenn der Salat später gegessen werden soll, ist es ratsam, das Dressing separat in einem kleinen Gefäß mitzunehmen und erst kurz vor dem Essen über den Salat zu geben.

# KLEINE SNACKS

## Snack-Muffin

Pikant und lecker

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Backzeit: ca. 30 Minuten**

### Eine Portion enthält:

161 kcal	19 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
6 g Fett	

### Zutaten für 2 Portionen

300 g Weizenmehl, Type 1050
50 g Maisgrieß
1 TL Natron
1 EL Zitronensaft
150 g Magerquark
60 ml Kefir
60 ml Olivenöl
1 TL Bockshornklee
Salz
300 g Spinat, TK, aufgetaut
125 g Mozzarella
¼ Bund frisches Basilikum

### Zubereitung

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinblech oder 12 Tassen mit Öl ausstreichen oder Papierförmchen auslegen. In einer Rührschüssel Mehl, Grieß, Backpulver, Zitronensaft, Quark, Kefir, Öl, Bockshornklee und Salz mit dem Rührgerät oder den Händen zu einem Teig verkneten.

Tiefkühlspinat gut ausdrücken, Spinat fein schneiden und unter den Teig heben. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, ebenfalls unter den Teig geben.

Teig auf 12 Portionen verteilen. Blech auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben und 30 Minuten backen. Zum Schluss mit abgezapftem Basilikum bestreuen.

### TIPP

Bockshornklee, auch Schabzigerklee genannt, gibt es im Gewürzregal. Es eignet sich gut als Brotgewürz.



# GEBÄCK UND TORTEN

## Aprikosentorte

Leichte Quarksahne mit Frucht

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Backzeit: 18–20 Minuten**

**Kühlzeit: 60 Minuten**

### Eine Portion enthält:

225 kcal	27,5 g Kohlenhydrate
8 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
9 g Fett	

### Zutaten für 8 Portionen

Fett für die Form
60 g Zucker
1 EL Vanillezucker
1 TL geriebene Zitronenschale (bio)
2 Eier
50 g Weizenmehl
½ TL Backpulver
20 g Speisestärke
200 g Aprikosen aus der Dose, abgetropft, ungesüßt
4 Blatt Gelatine
200 g Sahne
5 EL Orangensaft oder Saft von den Aprikosen
50 g Zucker
200 g Magerquark
Puderzucker

### Zubereitung

Eine Springform (Durchmesser 20 cm) mit Backpapier auslegen und die Seiten einfetten. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucker, Vanillezucker und geriebene Zitronenschale mischen.

In einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät erst die Eier ca. 1 Minute schaumig schlagen, danniterrühren, den gemischten Zucker langsam einrieseln lassen unditerrühren, bis sich der Zucker gelöst hat.

Mehl, Backpulver und Speisestärke mischen und ebenfalls löffelweise unter die Eiermasse rühren. Den Teig in die Springform geben, glattstreichen und auf mittlerer Schiene 18–20 Minuten backen. Die Aprikosen in ein Sieb geben, abtropfen lassen und eventuell die Flüssigkeit auffangen.

Nach dem Backen die Backform auf das Kuchengitter setzen und abkühlen lassen. Den Ring der Backform entfernen und den Boden einmal waagrecht in der Mitte durchschneiden, so dass zwei Böden entstehen. Den unteren Boden auf einen fla-

chen Teller legen und den Backring wieder um den Boden legen. Acht halbe Aprikosen für die Deko zur Seite stellen, den restlichen Teil der Früchte auf dem Boden verteilen.

Gelatine in etwas kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen, Gelatine zum Auflösen ins Wasserbad geben, Saft zugeben, Zucker unterrühren und mit dem

Quark vermischen. Vorsichtig die Sahne unterheben und die Masse auf den vorbereiteten Boden geben.

Den oberen Boden umgedreht auf die Sahnemasse legen und mit Puderzucker bestreuen. Die restlichen Früchte auf der Torte anrichten. Torte für eine Stunde kühl stellen, dann kann sie in 8 Stücke geschnitten werden.





## Vanillewaffeln

Schnell zubereitet

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Backzeit: 5 Minuten**

### Eine Portion enthält:

228 kcal	20 g Kohlenhydrate
4,5 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
14,5 g Fett	

### Zutaten für 8 Portionen

30 g Zucker
1 EL Vanillezucker
2 Eier
Salz
80 ml Öl
150 g Dinkelmehl, Type 1050
1 TL Natron
1 EL Zitronensaft
150 g saure Sahne

### Zubereitung

Alle Zutaten nach und nach in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät zu einem Teig verrühren. Den Teig ruhen lassen und in der Zeit das Waffeleisen vorheizen. Eventuell einmal mit etwas Öl einfetten. Aus dem Teig portionsweise 8 Waffeln backen.

### TIPP

Dazu passt frisches Obst und Quarksahne.



# SÜSSSPEISEN UND EIS

## Joghurt-Orangen-Mousse

Enthält viel Eiweiß

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Kühlzeit: 20 Minuten**

### Eine Portion enthält:

155 kcal	21 g Kohlenhydrate
14 g Eiweiß	2,5 g Ballaststoffe
1 g Fett	

### Zutaten für 4 Personen

200 ml Orangensaft

20 g Puderzucker

10 g Speisestärke

300 g Magerquark

100 g Joghurt, 1,5 % Fett

200 g Himbeeren

### Zubereitung

Vom Orangensaft 2 EL abnehmen, mit dem Zucker und der Speisestärke verrühren. Den restlichen Saft aufkochen, mit der angerührten Stärke binden, nochmals aufkochen lassen, in ein Gefäß geben und im Kühlschrank 20 Minuten abkühlen lassen.

Den Quark mit dem Joghurt verrühren, den angedickten Saft aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Rührstäben der Küchenmaschine zügig unterschlagen, so dass eine luftige Masse entsteht.

Himbeeren säubern und mit dem Puderzucker bestäuben. Mousse in zwei Schüsseln geben und mit den Himbeeren servieren.

### TIPP

Die Mousse eignet sich sogar zum Einfrieren.

## Heidelbeerjoghurt mit Gold-Leinsamen

Für den Magen besonders gut verträglich

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Kühlzeit: 3 Stunden**

### Eine Portion enthält:

171 kcal	25 g Kohlenhydrate
6 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe
6 g Fett	

### Zutaten für 4 Personen

200 g Joghurt, 1,5 % Fett

200 ml Milch, 1,5 % Fett

2 EL Gold-Leinsamen, geschrotet

400 g frische Heidelbeeren

2 EL Agavensirup

### Zubereitung

Joghurt und Milch in einem Gefäß miteinander verrühren, den Leinsamenschrot unterrühren. In den Kühlschrank stellen und 3 Stunden ruhen lassen, bis er etwas andickt.

Die Heidelbeeren putzen, waschen und abtropfen lassen. Vor dem Verzehr mit dem Agavensirup auf den Joghurt geben.

### TIPP

Statt goldene Leinsamen können auch Chiasamen verwendet werden.



# ANHANG

## Adressen, die weiterhelfen

### Adressen qualifizierter Ernährungsberater

[www.vdd.de](http://www.vdd.de)

Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband (VDD)

[www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)

Berufsverband Oecotrophologie e.V.  
(VDOE)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
(DGE)

[www.vfed.de](http://www.vfed.de)

Verband für Ernährung und Diätetik e.V.  
(VFED)

### Weiterführende Informationen zur gesunden Ernährung oder speziellen Ernährungsfragen

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

Bundeszentrum für Ernährung

[www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung (Gastro-Liga) e.V.

## Rezeptregister

### Getränke

- Magenfein-Tee 58
- Guten-Morgen-Tee 58
- Blütenduft-Tee 60
- Lavendel-Limetten-Tee 60
- Winterglück 61
- Sommerfrüchte 62
- Gurken-Zitronen-Wasser 62
- Green Tea (Cold Brew) 64
- Orangen-Spritz 64
- Mango-Lassi 65
- Rhabarber-Vanille-Limo 65

### Müsli und andere Frühstücksideen

- Kirsch-Smoothie 66
- Himbeer-Smoothie 67
- Basismüsli 68
- Porridge 68
- Hirsebrei mit Kiwi-Banane 70
- Overnight-Oats 71
- Frischkornbrei 71
- Süßer Frühstücks-Pancake 72
- Pikanter Frühstücks-Pancake 73
- Tomate-Mozzarella-Brötchen 74
- Sandwich 74

### Brot und Brötchen

- Tante Jennys Knäcke 76
- Milchbrötchen 77
- Süßes Kürbisbrot 78
- Vollkornbrot mit feinem Hafer 80
- Grahambrot 81
- Sauerteigbrot 82
- Goldener Buttermoast 84
- Dreikorn-Toast 85
- Dinkelbrötchen 86
- Pizzateig 87

### Suppen

- Karotten-Kürbis-Orangen-Suppe 88
- Fruchtige italienische Tomatensuppe 90
- Cremige Polenta-Spinatsuppe 91
- Orientalische Brokkolisuppe 92
- FrISChe Gemüsebrühe 94
- Gemüse-Dinkel-Suppe 95
- Sellerie-Apfel-Suppe 96
- Kalte Gurken-Avocado-Suppe 98
- Rhabarber-Himbeer-Traum mit Nocken 99
- Nudelsuppe „to go“ 100

### Salate

- Salat aus jungem Spinat und Granatapfel 101
- Frühlingssalat 102
- Salat aus Sommergemüse mit Grillfleisch 103
- Herbstlicher Marktsalat 104
- Wintersalat mit Orange und Walnuss 106
- Indischer Reissalat 107
- Griechischer Salat 108
- Karottensalat mit Zimt 110
- Regenbogen im Glas 111
- Marinierter Fenchel mit Orange 112

### Hauptgerichte

- Asiatische Nudelpfanne 113
- Hähnchenragout auf Tagliatelle 114
- Putenbrustfilet in Tomatensoße 116
- Hähnchenschenkel mit fruchtigem Couscous 117
- Leichtes Geschnetzeltes vom Schwein mit Karottengemüse 118
- Kalbs-„Frikassee“ 119
- Frikadellen und Kartoffelsalat 120
- Kürbis-Nudeltopf 121

Fischpäckchen 122  
Fischauflauf „Portugiesisch“ 124  
Seelachsfilet auf Gemüsebett 125  
Frühlings-Lachs-Pasta 126  
Gnocchi italienisch 128  
Gemüseplatte mit Kräutersoße 129  
Fenchelgemüse aus dem Ofen 130  
Maispizza Margherita 131  
Mangold-Quiche 132  
Herbstgemüse vom Blech 133  
Hirseauflauf 134

### **Kleine Snacks**

Snack-Muffin 136  
Gerollter Wrap 138  
Gefüllte Boller 139  
Mini-Frittatas 140  
Kartoffel „to go“ mit Kresse-Quark 142

### **Aufstriche und Dips**

Roter Dip aus Kichererbsen 143  
Linsen-Karotten-Streich 144  
Tomaten-Basilikum-Frischkäse 146  
Brokkoli-Pesto 147  
Hausgemachte Rhabarberkonfitüre 148  
Himbeer-Honigmelonen-Konfitüre 149  
Orangen-Mandel-Creme 150

### **Soßen**

Leichte Grundsoße mit Mehlschwitze 151  
Leichte Grundsoße ohne Mehlschwitze 151  
Kräutersoße 152  
Quark-Dip für Snackgemüse 152  
Joghurt-Dressing für Salate 153  
Tomaten-Dressing für Salate 153

### **Gebäck und Torten**

Aprikosentorte 154  
Erdbeerkuchen vom Blech 156  
Beeren-Charlotte 158  
Buttermilch-Zitronenkuchen mit Frosting 160  
Johannisbeerkuchen mit Guss 162  
Haferplätzchen 163  
Limetten-Käsekuchen ohne Backen 164  
Saftige Dinkel-Hafer-Muffins 166  
Topfkuchen mit Cappuccino und Heidelbeere 167  
Orientalischer Gewürzkuchen 168  
Vanillewaffeln 169

### **Süßspeisen und Eis**

Joghurt-Orangen-Mousse 170  
Heidelbeerjoghurt mit Gold-Leinsamen 171  
Bananen-Tiramisu 172  
Mango-Eiscreme 174  
Grießflammerie mit Aprikose 175  
Schokosplittereis 176  
Kokos-Milchreis mit exotischen Früchten 177  
Limettenkefir 178  
Erdbeeren mit Vanillecreme 179  
Schokosoße auf Melone und Mango 180

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-86910-058-6 (Print)**

**ISBN 978-3-86910-059-3 (PDF)**

**ISBN 978-3-86910-060-9 (EPUB)**

**Fotos:**

*Titelfoto:* kasia2003 - stock.adobe.com

*Stock.adobe.com:* ansyvan: 1; kazoka303030: 6/7; Barbara Pheby: 56/57; emmi: 59; Thomas Francois: 61; anaumenko: 63; chandlervid85: 67; emmi: 69; Fischer Food Design: 75; kostrez: 79; Kanea: 83; Anastasia Izofatova: 89; Daniel Vincek: 93; Barbara Pheby: 97; bit24: 105; bit24: 109; Barbara Pheby: 110; Magrig: 115; HLPhoto: 123; nata\_vkusidey: 135; iuliiia\_n: 137; fahrwasser: 141; pgstudija: 145; A\_Lein: 147; Maxamillion: 155; emmi: 157; FomaA: 159; emmi: 161; muh23: 165; Flaffy: 169; harley\_: 171; trufelka: 173; nata\_vkusidey: 174  
*Ingo Wandmacher:* 127

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepten und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Sabine Offenborn berät als staatlich geprüfte Diätassistentin Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien in ihrer eigenen Praxis. Zusammen mit einer Kollegin betreibt die Lübeckerin das Onlineportal *lecker-ohne.de*, mit Rezepten und Informationen rund um spezielle Ernährungsthemen. In Kochkursen zeigt sie Menschen, die sich bei ihrer Ernährung einschränken müssen, wie sie viele leckere Gerichte auf den Tisch zaubern können. Rezepte ausdenken, schreiben, kochen und weitergeben gehört für Sabine Offenborn zu dem schönsten Teil ihres Berufes.



## 100 Prozent verträglich

Wenn Lebensmittel, die man bislang gut vertragen hat, plötzlich zu Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung führen, ist es an der Zeit, seine Ernährung zu überdenken. Moderne Schonkost ist weit mehr als fades Krankenhausessen: Heute schmecken diese vielfältigen und verträglichen Gerichte der ganzen Familie!

Mit diesem Ratgeber erhalten Sie eine wertvolle Anleitung für die praktische Umsetzung bei Planung, Einkauf, Kochen und Essen. Für die Rezepte sind keine außergewöhnlichen oder schwer zu beschaffenden Lebensmittel notwendig. Auch besondere Küchenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Tipps lassen sich leicht zu Hause und unterwegs umsetzen – schließlich sollte eine leicht verdauliche Ernährung heute überall funktionieren!

### Das spricht für dieses Buch:

- Ein Ratgeber für alle, die ihre Verdauung normalisieren möchten – ohne Abführmittel
- Für alle, die ihre Ernährung verändern möchten, um in Zukunft ohne Beschwerden zu leben
- Viele praktische Tipps zur Umsetzung der Schonkost im Alltag
- 111 leckere Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-058-6



9 783869 100586

19,99 EUR (D)

**Genussvoll essen  
für Magen und Darm**