Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Aloe-vera-Schorle 107
Aloha-Burger 110
Amaranth-Puffer mit Kräuterdip 99
Ananas
– Aloha-Burger 110
– Ananas-Quinoa-Frühstück 88
– Fenchel-Ananas-Smoothie 106
– Fruchtiger Seelachs mit Kokossoße 123
Apfel
– Apfelmuffins mit Zimt 139
– Zanderfilet auf Quinoa-Gemüse-Bett 120
Asiatische Gemüse-Bowl mit Lachs 8
Aubergine, Leichter Tofu-Gemüsereis 120
Avocado
– Avocado-Reissalat 112
– Gefüllte Backkartoffel mit Guacamole 126
– Gefüllter Butternuss-kürbis 127
– Grüne Avocado-Kaltschale 102
– Sunny California-Sandwich 95

B

Bananen
– Hafer-Mandel-Cookies 139
– Schoko-Muffins mit Banane 140
– Sojajoghurt mit Maracuja-Splash 91
Basische Gemüsebrühe 103
Basmatireis mit Kokos-Curry-Pute 115
Beeren-Bowl mit Amaranth 91
Beerenjoghurt mit Reiswaffeln 85
Berrylove-Dessert-Creme 99
Brokkoli
– Buntes Grillgemüse 94
– Süßkartoffelsuppe mit Brokkoli 102
– Warmes Ofen-Frühstück 87
Buchweizen
– Gefüllte Gemüse-Crêpes 111
– Topinambur-Buchweizen-Salat mit Beeren-Topping 96
– Yellow-Porridge 84
– Zimt-Porridge mit Heidelbeeren 85
Bunte Gemüse-Reibekuchen 114
Bunter Paprikaaufstrich nach Frischkäse-Art 98
Bunter Quinoasalat 112
Buntes Gemüse auf Polentaschnitten 126
Buntes Grillgemüse 94

C

Cashew-Cookies mit Heidelbeeren 138
Chicorée
– Aloha-Burger 110
– Leichter Tofu-Gemüse-reis 120
Chinakohl
– Coconut-Kohlgemüse 94
– Süßkartoffeln mit Nuss-Crumble 118
Coconut-Kohlgemüse 94

D

Deluxe-Sandwich mit Roter Bete und gebratener Hähnchen-brust 98
Duftende Sonntagsbrötchen 134
Dunkles Schokoladen-Porridge 91

E

Erdbeeren
– Erdbeer-Rhabarber-Streusel-auflauf 138
– Sojajoghurt mit Maracuja-Splash 91
Erfrischendes Aroma-wasser 107

F

Feine Kakao-Kokos-Creme 101
Fenchel
– Basische Gemüsebrühe 103
– Bunter Quinoasalat 112
– Buntes Gemüse auf Polenta-schnitten 126
– Fenchel-Ananas-Smoothie 106
– Grüner-Pak-Choi-Smoothie mit frischen Kräutern 106
– Überbackener Gemüseauflauf mit Kartoffeln 110
– Warmes Ofen-Frühstück 87
– Wohltuende Fenchel-Pfanne 95
Frischer Bauchwohl-Tee 107
Fruchtiger Seelachs mit Kokossoße 123

G

Gefüllte Backkartoffel mit Guacamole 126
Gefüllte Gemüse-Crêpes 111
Gefüllte Zucchini 122
Gefüllter Butternusskürbis 127
Gelbes Curry von Petersilien-wurzel 112
Gemüsepüree mit Ofen-Lamm 117
Glutenfreie Kerne-Cracker 130
Glutenfreies Ofenbrot 131
Granatapfel
– Bunter Quinoasalat 112
– Granatapfel-Orangen-Hähnchen 127
– Orientalische Puten-Spieße mit Hirsesalat 109
Granola mit Kokosjoghurt und Melone 87
Grundrezept für glutenfreies Brot 130
Grüne Avocado-Kaltschale 102
Grüne-Smoothie-Suppe 104
Grüner-Pak-Choi-Smoothie 106
Grüner Spargel mit Polenta-Püree 111
Grünkohl, Grüne-Smoothie-Suppe 104

H

Haferflocken
– Dunkles Schokoladen-Porridge 91
– Glutenfreie Kerne-Cracker 130
– Granola mit Kokosjoghurt und Melone 87
– Hafer-Mandel-Cookies 139
– Power-Hafer-Riegel mit Cranberries 140
– Warme Waffeln mit Haferflocken 130
Hähnchenbrustfilet
– Deluxe-Sandwich mit Roter Bete und gebratener Hähnchenbrust 98
– Granatapfel-Orangen-Hähnchen 127
– Hühnereintopf Asia-Art 104
– Würzige Rosmarinkartoffeln mit Hähnchen 117
Heidelbeeren
– Beeren-Bowl mit Amaranth 91
– Beerenjoghurt mit Reiswaffeln 85
– Berrylove-Dessert-Creme 99
– Cashew-Cookies mit Heidelbeeren 138
– Heidelbeer-Muffins mit Kokoscrunch 139
– Kokos-Milchreis mit Fruchtspiegel 101
– Quinoa-Bowl mit frischen Beeren 84
– Sommerliches Heidelbeer-Sorbet 101
– Zimt-Porridge mit Heidelbeeren 85
Herzhaftes Rindergulasch mit Ofenbrot 115
Himbeeren
– Beeren-Bowl mit Amaranth 91
– Beerenjoghurt mit Reiswaffeln 85
– Berrylove-Dessert-Creme 99
– Kakao-Pfannkuchen mit frischen Himbeeren 129
– Topinambur-Buchweizen-Salat mit Beeren-Topping 96
Hirse
– Frischer Beerenjoghurt mit Reiswaffeln 85
– Hirsemüsli mit roter Beerensoße 87

Storr/Karpe, Gesunde Darmflora (ISBN 9783432107943), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag Stuttgart KG

– Orientalische Puten-Spieße mit Hirsesalat 109
– Wurzelgemüse aus der Pfanne 119
– Yellow-Porridge 84

Honigmelone
– Granola mit Kokosjoghurt und Melone 87
– Grüner Spargel mit Polenta-Püree 111

Hühnereintopf Asia-Art 104

I

Ingwer-Gemüse-Aufstrich mit Ofenbrot 8

J

Joghurtbrötchen 134

K

Kakao-Pfannkuchen mit frischen Himbeeren 129
Karotten-Rosmarin-Pommes 93

Kartoffeln
– Bunte Gemüse-Reibekuchen 114
– Gefüllte Backkartoffel mit Guacamole 126
– Gemüsepüree mit Ofen-Lamm 117
– Grüne-Smoothie-Suppe 104
– Kartoffelsalat mit Kräutern 114
– Lockeres Kartoffelbrot 131
– Nussige Putenfilets mit Pastinaken-Püree 122
– Überbackener Gemüseauflauf mit Kartoffeln 110
– Veganes Kartoffelpüree 94
– Warmes Ofen-Frühstück 87
– Wohlige Wurzelcremesuppe 103
– Würzige Rosmarinkartoffeln mit Hähnchen 117

Knochenbrühe 103

Kohlrabi
– Kräuter-Kohlrabi mit Süßkartoffeln 118
– Veganes Kokos-Curry mit Kohlrabi 125
– Zanderfilet auf Quinoa-Gemüse-Bett 120

Kokosmilch
– Asiatische Gemüse-Bowl mit Lachs 8
– Basmatireis mit Kokos-Curry-Pute 115
– Fruchtiger Seelachs mit Kokossoße 123
– Gefüllte Zucchini 122
– Hühnereintopf Asia-Art 104
– Kokos-Curry-Süßkartoffeln 125
– Kokos-Milchreis mit Fruchtspiegel 101
– Kokos-Wirsing-Traum 114
– Kürbissuppe mit Kurkuma 9
– Porridge mit Aprikosen 85
– Süßkartoffelsuppe mit Brokkoli 102
– Veganes Kokos-Curry mit Kohlrabi 125

Kräuter-Kohlrabi mit Süßkartoffeln 118

Kürbis
– Gefüllter Butternusskürbis 127
– Kürbis-Pastinaken-Ofengemüse 119
– Kürbis-Quinoa-Allerlei 127
– Kürbissuppe mit Kurkuma 9

L

Lachs
– Asiatische Gemüse-Bowl mit Lachs 8
– Fruchtiger Seelachs mit Kokossoße 123

Lamm
– Gemüsepüree mit Ofen-Lamm 117
– Zarte Lammkoteletts mit Zitronensoße 123

Lauch
– Herzhaftes Rindergulasch mit Ofenbrot 115
– Kürbis-Quinoa-Allerlei 127

Leichter Tofu-Gemüsereis 120
Lockerer Pizzateig 137
Lockeres Kartoffelbrot 131

M

Macadamianüsse
– Macadamiakekse 137
– Maiswaffeln mit Möhrencreme 88
– Porridge mit Aprikosen 85

Maiswaffeln mit Möhrencreme 88
Mandelmilch 106

Möhren
– Basische Gemüsebrühe 103
– Herzhaftes Rindergulasch mit Ofenbrot 115
– Hühnereintopf Asia-Art 104
– Karotten-Rosmarin-Pommes 93
– Maiswaffeln mit Möhrencreme 88
– Möhrenkuchen mit Nuss und Schoko 138
– Möhrensuppe mit Knuspernkernen 102
– Vitaminreiche Dill-Möhren 95
– Wohlige Wurzelcremesuppe 103
– Wurzelgemüse aus der Pfanne 119

N

Nussige Putenfilets mit Pastinaken-Püree 122
Nudeln mit Paprikasoße 119

O

Orientalische Puten-Spieße mit Hirsesalat 109

P

Pak Choi
– Granatapfel-Orangen-Hähnchen 127
– Grüner-Pak-Choi-Smoothie 106

Paprika
– Asiatische Gemüse-Bowl mit Lachs 8
– Avocado-Reissalat 112
– Bunter Paprikaaufstrich nach Frischkäse-Art 98
– Bunter Quinoasalat 112
– Buntes Grillgemüse 94
– Nudeln mit Paprikasoße 119
– Orientalische Puten-Spieße mit Hirsesalat 109
– Tofu-Spieße mit Gemüse 125
– Überbackener Gemüseauflauf mit Kartoffeln 110
– Überbackener Gemüsetoast 88

Pastinaken
– Bunte Gemüse-Reibekuchen 114
– Herzhaftes Rindergulasch mit Ofenbrot 115
– Hühnereintopf Asia-Art 104
– Knochenbrühe 103
– Kürbis-Pastinaken-Ofengemüse 119
– Nussige Putenfilets mit Pastinaken-Püree 122
– Wohlige Wurzelcremesuppe 103
– Wurzelgemüse aus der Pfanne 119

Petersilienwurzeln
– Gelbes Curry von Petersilienwurzel 112
– Gemüsepüree mit Ofen-Lamm 117
– Wurzelgemüse aus der Pfanne 119

Pinienkerne
– Beeren-Bowl mit Amaranth 91
– Gefüllter Butternusskürbis 127
– Glutenfreie Kerne-Cracker 130
– Kräuter-Kohlrabi mit Süßkartoffeln 118

Polenta
– Buntes Gemüse auf Polentaschnitten 126
– Grüner Spargel mit Polenta-Püree 111

Porridge mit Aprikosen 85
Power-Hafer-Riegel mit Cranberries 140

Putenbrustfilet
– Basmatireis mit Kokos-Curry-Pute 115
– Nussige Putenfilets mit Pastinaken-Püree 122
– Orientalische Puten-Spieße mit Hirsesalat 109

Q

Quinoa
– Ananas-Quinoa-Frühstück 88
– Bunter Quinoasalat 112
– Gefüllter Butternusskürbis 127
– Kürbis-Quinoa-Allerlei 127
– Quinoa-Bowl mit frischen Beeren 84
– Zanderfilet auf Quinoa-Gemüse-Bett 120

Storr/Karpe, Gesunde Darmflora (ISBN 9783432107943), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag Stuttgart KG

R

Reismilch
- Ananas-Quinoa-Frühstück 88
- Dunkles Schokoladen-Porridge 91
- Fenchel-Ananas-Smoothie 106
- Gefüllte Gemüse-Crêpes 111
- Grüner Spargel mit Polenta-Püree 111
- Heidelbeer-Muffins mit Kokoscrunch 139
- Hirsemüsli mit roter Beerensoße 87
- Kokos-Milchreis mit Fruchtspiegel 101
- Nussige Putenfilets mit Pastinaken-Püree 122
- Quinoa-Bowl mit frischen Beeren 84
- Sommerliches Heidelbeer-Sorbet 101

Rindfleisch
- Aloha-Burger 110
- Gefüllte Zucchini 122
- Herzhaftes Rindergulasch mit Ofenbrot 115

Rote Bete
- Deluxe-Sandwich mit Roter Bete und gebratener Hähnchenbrust 98
- Gemüsepüree mit Ofen-Lamm 117
- Warmes Ofen-Frühstück 87
- Zanderfilet auf Quinoa-Gemüse-Bett 120

Rucola
- Avocado-Reissalat 112
- Buntes Gemüse auf Polenta-schnitten 126
- Deluxe-Sandwich mit Roter Bete und gebratener Hähnchenbrust 98
- Grüne Avocado-Kaltschale 102

S

Saftiges Sauerteigbrot 133
Schoko-Muffins mit Banane 140
Sojajoghurt mit Maracuja-Splash 91
Sommerlicher Nudelsalat mit Oliven 118
Sommerliches Heidelbeer-Sorbet 101

Spargel
- Grüner Spargel mit Polenta-Püree 111
- Veganes Kokos-Curry mit Kohlrabi 125
- Warmes Ofen-Frühstück 87

Sunny California-Sandwich 95

Süßkartoffel
- Kokos-Curry-Süßkartoffeln 125
- Kräuter-Kohlrabi mit Süßkartoffeln 118
- Süßkartoffel-Bagel 83
- Süßkartoffeln mit Nuss-Crumble 118
- Süßkartoffelsuppe mit Brokkoli 102

T

Tofu

Fenchel-Ananas-Smoothie 106
- Leichter Tofu-Gemüse-reis 120
- Tofu-Spieße mit Gemüse 125

Topinambur-Buchweizen-Salat mit Beeren-Topping 96

U

Süßkartoffeln mit Nuss-Crumble 118
Überbackener Gemüseauflauf mit Kartoffeln 110
Überbackener Gemüsetoast 88

V

Veganes Kartoffelpüree 94
Veganes Kokos-Curry mit Kohlrabi 125
Vitaminreiche Dill-Möhren 95

W

Waffel-Start 84
Warme Waffeln mit Haferflocken 130
Warmes Ofen-Frühstück 87
Wirsing, Kokos-Wirsing-Traum 114
Wohlige Wurzelcreme-suppe 103
Wohltuende Fenchel-Pfanne 95
Wurzelgemüse aus der Pfanne 119
Würzige Rosmarinkartoffeln mit Hähnchen 117

Y

Yellow-Porridge 84

Z

Zanderfilet auf Quinoa-Gemüse-Bett 120
Zarte Lammkoteletts mit Zitronensoße 123
Zimt-Porridge mit Heidelbeeren 85

Zucchini
- Basische Gemüsebrühe 103
- Bunte Gemüse-Reibekuchen 114
- Buntes Gemüse auf Polentaschnitten 126
- Buntes Grillgemüse 94
- Gefüllte Gemüse-Crêpes 111
- Gefüllte Zucchini 122
- Tofu-Spieße mit Gemüse 125

Storr/Karpe, Gesunde Darmflora (ISBN 9783432107943), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag Stuttgart KG

Stichwortverzeichnis

A
Abführmittel 25
Abgeschlagenheit 27
Abwehrfunktion 16
Acetat 28
Actinobacteria 15
Akne 12
Alkohol 54, 63
Allergien 12
Ammoniak 30
Angsterkrankung 12
Antibiotika 15, 25, 31
Apfelessig 79
Appetitverlust 28
Atemtest 30
Aufstoßen 28
Ausschlag 12
Autoimmunerkrankungen 16

B
Backwaren 60
Bacteroidetes 15 – 16
Bakterien 14
Bakteriengifte 30
Ballaststoffe 20 – 21, 63
Bauchschmerzen 12, 28
Bauchspeicheldrüsen-
entzündung 13, 27
Behandlung 31, 52
Beschwerden 12
Bewegung 58
Bifidobacterium 16
Bindegewebserkrankungen 27
Bindegewebsschicht 41
Biomarker 42
Blähungen 12, 28
Blutdrucksenker 25
Brot 60
Butyrat 28, 45

C
Candida 18, 34
– Beschwerden 36
– Diät 37
– Medikamente 38
– Reizdarm 38
Candidose 36
Casein 47
Claudine 42
Clostridium difficile 18

D
Darmbarriere 41, 45
Darmflora
– Bakterienstämme 15
– Fette 46
– FODMAP 45
– Funktion 16
– gesunde 14
– kranke 18
– Schleimhautschutz 16
– Verdauungsleistung 17
Darmgase 28
Darmkur 72
Darmschleimhaut 41
Depression 12
Diabetes mellitus 16
Diagnose 13
– Probleme 30
Dickdarmbakterien 26
Dünndarmdivertikel 27
Dünndarmfehlbesiedlung 12, 18, 24
– Antibiotika 25
– Behandlung 31
– Beschwerden 27
– Fette 46
– Nüchternphasen 26
– Schutz 31
– Ursachen 25
Dünndarmflora 25
Durchfall 12, 17
Dysbiose 18 – 19

E
Emulgatoren 47
Entbindung 14
Enterotypen 15
entzündliche Darmerkran-
kung 13
Entzündungen 61
Entzündungsvorgänge 29
Ernährung, darmflorascho-
nend 21
Ernährungsumstellung 31
Erschöpfung 12
Erythrit 62
Essig 75
Eubiose 14, 21

F
Faecalibacterium prausnitzii 20
Fehlbesiedlung 29
Fermentierung 28
Fette 68, 75
Fettsäuren 28, 68
Firmicutes 15 – 16
Fisch 75
Flatulenz 12, 28
Fleisch 75
FODMAP 45, 60
Fruktan 21
Fruktooligosaccharide 37
Fruktosemalabsorption 13, 27
Fruktose 21
Fusobacteria 15

G
Galaktooligosaccharide 37
Gase 28
Geburt 14
Gelenkbeschwerden 27
Gemüse 75
Getreide 75
Gewichtsverlust 12, 27
Gewürze 75
Ghee 88
Gingerole 55
Glutamin 46
Gluten 46
glutenfreies Brot 130
Glutensensitivität 13

H
Haferflocken 79
Hautprobleme 12
Hautveränderungen 27
Hefen 35
Heidelbeeren 78
Heilerde 76
Heißhunger 12
Histamin 47
Holunderbeeren 54

I
Ileozökalklappe 27
Inappetenz 27
Ingwertee 55
Inulin 21

J
Juckreiz 12

K
Kaffee 63
Kaiserschnitt 14
Kauen 59
Knoblauch 53
Knochenbrühe 79
Kohlendioxid 28
Kohlenhydrate 27, 45
Kokosöl 78
Konzentrationsschwierig-
keiten 12
Kopfschmerzen 27
Koriander 79
Kräuter 75
Kurkuma 78

L
Laktat 30
Laktobazillen 20
Laktoseintoleranz 13, 27
Leaky Gut 18, 40
– Diagnose 42
– Ernährung 44
Lebensführung 53
Lebensmittel 53
Lebensmittelzusatzstoffe 47
Lebensstil 14, 58
Leinöl 76, 78

M
Magen 15
Magensäure 26, 32, 54
Magenspiegelung 31
Mangelernährung 27
Mehlsorten 60
metabolisches Syndrom 16
Methan 28
Mikrobiom 14
– Einflüsse 14
– Ernährung 15
– Veränderungen 14, 20
Mikroentzündungen 16

Storr/Karpe, Gesunde Darmflora (ISBN 9783432107943), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag Stuttgart KG

N
Nahrungsfett 20, 45
Nahrungsmittel-unverträglichkeit 12
Nüchternphasen 26, 59
Nüsse 69

O
Obst 75
Occludine 42
Öl 75
Olivenblätter 54
Oreganoöl 53

P
Panikattacke 12
Pilze 14
Präbiotika 66
Prevotella 15
Probiotika 32, 49, 52
Proteine 46
Proteobacteria 15
Psychopharmaka 25

Q
Quinoa 79

R
Regenerationsphasen 58
Reinigungskontraktionen 26
Reizdarmsyndrom 13, 50
Reizdarmyoga 58
Ruminococcus 15

S
Samen 69
Säureblocker 25
Schleimhaut 16
Schleimschicht 41
Schmerzmedikamente 25
Schwäche 27
Sekretionsleistung 16
Shoagole 55
SIBO 24
SIFO 26, 34
Snacken 59
Sojamilch 49
Sorbitmalabsorption 27
Stärke 65
Stevia 63
Stimmungsschwankung 12
Stuhlgang 17
Superfood 70, 78
Süßstoff 62
Süßungsmittel 75
Symbiose 18

T
Tee 63
THE BELLY FOODS® 72
Tight Junction 41
– Schädigung 43
Transportgeschwindigkeit 16

U
Übelkeit 28
Übergewicht 16

V
Vaginalflora 14
Verdauungsbeschwerden 19
Verrucomicrobia 15
Verstopfung 17
Vitamin-B_{12}-Mangel 12
Vitaminmangel 29
Völlegefühl 28

W
Wachstumsverzögerung 27
Wasserstoff 28
Weizen 60

Z
Zimtöl 53
Zöliakie 13, 27
Zonulin 42
Zucker 20, 27, 62
Zuckeraustauschstoffe 62
Zwölffingerdarm 15

Storr/Karpe, Gesunde Darmflora (ISBN 9783432107943), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag Stuttgart KG