

Sandra Pugliese | Anna Iben Hollensberg | Charlotte Gylling Mortensen

Probiotika und Präbiotika Powerfood für den Darm

Mit leckeren Rezepten

siya

INHALT

6	Vorwort
9	Die Geburtsstunde der Fermentierung und der Probiotika
12	Was leisten Darmmikrobiota und Probiotika?
12	• Die Darmmikrobiota
20	• Probiotika
24	Nebenwirkungen und Toxizität
25	Was sagt die Forschung?
34	Präbiotika
40	Fermentierte Lebensmittel
46	So stärken Sie Ihre Darmmikrobiota
48	Zusammenfassung
50	Glossar
52	Häufige Fragen
61	Legen Sie los!
73	Kombucha, Kefir, Kwas, Shrub, Gingerbeer und Joghurt
75	• Kombucha
79	• Jun-Kombucha
81	• Wasserkefir
85	• Kwas
87	• Ingwer-Kurkuma-Bier
91	• Shrub
93	• Cremiger Kombucha-Drink mit Ananas, Spinat und Ingwer
95	• Himbeerlassi mit Banane
97	• Joghurt
101	• Milchkefir
103	• Labneh

105 **Das Fermentieren von Gemüse und Obst**

- 107 • Sauerkraut
- 109 • Fermentiertes Gemüse
- 111 • Fermentierte Chilisoße mit Knoblauch und Ingwer
- 113 • Kimchi
- 115 • Gesalzene Zitronen
- 117 • Gurkenrelish
- 119 • Fermentiertes Obst

121 **Kalte und warme Gerichte**

- 123 • Graupensalat mit Aubergine und Artischockenherzen
- 125 • Chicorée mit Radicchio, Topinambur und Senfdressing
- 127 • Ramen
- 129 • Scharfe Riesengarnelen mit Artischocken und gesalzener Zitrone
- 131 • Lamm-Tajine
- 133 • Gemüsespaghetti mit Lauch und Champignons
- 135 • Topinambur-Risotto mit Haselnüssen und Thymian
- 137 • Kurz gebratene Graupen mit Brokkolireis und Kimchi

139 **Brot und Kuchen**

- 141 • Einfacher Sauerteig – Grundrezept
- 144 • Der avanciertere Sauerteig
- 147 • Sauerteigbaguette
- 151 • Klassisches deutsches Roggenbrot – perfekt für Kwas
- 155 • Glutenfreies Sauerteigbrot
- 159 • Sauerteigfocaccia mit Artischocken und Oliven
- 161 • Sauerteigwaffeln
- 162 • Cheesecake mit Labneh und Schokolade

167 **Essen als Medizin**

- 167 • *Functional Medicine* ist eine ganzheitliche Behandlung
- 169 • Die Selbstregulierung des Körpers
- 171 • Die Geschichte des *Institute for Functional Medicine*
- 172 • Was erwartet den Patienten bei einer *Functional-Medicine*-Behandlung?
- 175 • Die große Bedeutung der Ernährung in der *Functional Medicine*

178 **Über die Autorinnen**

180 **Quellen**