

CARINE BUHMANN

Die FODMAP-Küche bei Reizdarm

130 leichte Rezepte
zum Genießen und Wohlfühlen



CARINE BUHMANN

Die FODMAP-Küche bei Reizdarm

130 leichte Rezepte
zum Genießen und Wohlfühlen

atVERLAG

Sämtliche **Rezepte** – außer Kuchen und Brot – sind für **zwei Personen** berechnet. Für eine größere Tischrunde lassen sich die Zutatenmengen in den Rezepten auf einfache Weise verdoppeln.

Die in den **Infoboxen** erwähnten Portionsgrößen und die entsprechenden FODMAP-Empfehlungen beziehen sich jeweils auf **eine Person**.

Wichtiger Hinweis

Der Inhalt dieses Buches wurde gründlich recherchiert und erarbeitet. Die vorliegenden Ausführungen beruhen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und wurden mit größter Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen Verlag und Autorin keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der Rezepte oder Informationen ergeben.

Das Buch richtet sich an Personen mit einer ärztlich gesicherten Diagnose des Reizdarmsyndroms oder mit unspezifischen Darmbeschwerden. Es ersetzt keine medizinische Behandlung und Beratung durch eine anerkannte Ernährungsfachperson. Beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Hilfe in Anspruch.

Inhalt

6	Begleitwort
7	Vorwort
Reizdarm und FODMAP-Konzept	
10	Der Darm – das unterschätzte Organ
11	Das Reizdarmsyndrom
15	Das Mikrobiom
18	Was sind FODMAPs?
20	Das FODMAP-Konzept
23	Praktische Umsetzungshilfen
24	Die FODMAP-Küche praxisnah
44	Einkauf und Küchenvorrat in der Eliminationsphase
45	Fragen und Antworten
48	Hinweise zu den Rezepten
Rezepte	
51	Good Morning: Allerlei Frühstücksideen
81	Kleine Mahlzeiten: Salate, Suppen, Snacks
115	Frisch und vielfältig: Gemüse, Kartoffeln, Pasta
145	Gerichte mit Reis, Hirse, Quinoa & Co.
171	Alltägliches und Raffiniertes mit Fleisch und Fisch
215	Verführerisch süß: Kuchen und Desserts
Anhang	
252	Lebensmittelliste von A bis Z
255	Verzeichnis der Infoboxen
256	Bildnachweis
257	Adressen
258	Rezeptverzeichnis
262	Die Autorin

Begleitwort

Es ist nicht leicht, ein Begleitwort für ein Kochbuch aus der Sicht eines Gastroenterologen zu schreiben. Denn unweigerlich steht man im Spannungsfeld zwischen feinem Essen und unangenehmen Symptomen des Magen-Darm-Trakts. Immer häufiger leiden Menschen an Verdauungsproblemen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, und nicht selten wird die Diagnose »Reizdarmsyndrom« gestellt.

Die Symptome sind dabei vielfältig: Es vergeht kaum ein Tag in meiner gastroenterologischen Praxis, ohne dass Betroffene mich auf ihre Probleme wie Blähungen, Flatulenz und Rülpsen ansprechen. »Die Hosen spannen, der Unterbauch ist hart und schmerzhaft«, »Kurz nach dem Essen fühle ich mich stark aufgebläht, als ob ich schwanger wäre«, »Täglich habe ich laute Darmgeräusche und unkontrollierten Windabgang« sind nur einige der beschriebenen Beschwerden.

In der Entstehung des Reizdarms spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Viele Symptome des Reizdarmsyndroms können durch eine spezifische Diät behandelt werden. Diese Diät, das FODMAP-Konzept, wird in diesem hervorragenden Rezeptbuch einfach und verständlich erklärt. Dabei ist der Autorin das Kunststück gelungen, den betroffenen Patientinnen und Patienten einen Ratgeber an die Hand zu geben, der mit darmverträglichen und leckeren Rezepten anregt, selbst aktiv zu werden und seine Ernährung umzustellen. Selbstverständlich kann und soll dieses Buch keine Ernährungsberatung ersetzen. Es zeigt aber einen Lösungsweg für eine umfassende Darmgesundheit und hilft bei der praktischen Anwendung des FODMAP-Konzepts im Essalltag. Zudem ergänzt eine Reihe von Informationen und Tipps rund um das Thema Reizdarm die Rezepte, was das Buch nicht nur für Patientinnen und Patienten sowie Angehörige empfehlenswert macht, sondern auch für Ärztinnen und Ärzte sowie Ernährungsfachpersonen.

Prof. Dr. med. Stephan Vavricka

Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie FMH
Zentrum für Gastroenterologie und Hepatologie, Zürich

Vorwort

In meinen Vorträgen, Schulungsseminaren und Kochkursen treffe ich immer wieder auf Menschen mit unterschiedlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Leiden sie unter starken Darmbeschwerden, ist dies sehr unangenehm, belastend und kann die Lebensqualität beeinträchtigen, vor allem wenn Durchfälle und Bauchschmerzen über längere Zeit andauern oder immer wieder auftreten. Doch Betroffenen mit Reizdarmsyndrom und Personen mit Darmbeschwerden unklarer Ursache kann geholfen werden. Neben verschiedenen Therapieansätzen ist das FODMAP-Konzept eine sehr erfolgversprechende Methode, um die Darmprobleme in den Griff zu bekommen.

Nach dem Erfolg des ersten Kochbuchs und Ratgebers »Das FODMAP-Konzept. Leichte Küche bei Reizdarm« habe ich auf vielseitigen Wunsch ein zweites Buch in Angriff genommen. Es enthält viele neue leckere Rezepte mit zahlreichen Tipps und Varianten und berücksichtigt dabei die gut verträglichen Lebensmittel sowie die richtige Kombination einzelner Zutaten.

In meiner Küche wurde während Monaten viel gekocht und gebacken, auch verworfen oder nochmals ausprobiert. Alle Rezepte habe ich von Familie und Freunden nachtesten lassen, um ihr kritisches Feedback zu bekommen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Brigitte, Karin, Martina, Pascale und Yvonne. Ein ganz besonderer Dank gilt Silvia Maissen, Ernährungsberaterin SVDE und FODMAP-Expertin. Sie hat sämtliche Rezepte auf ihre FODMAP-Tauglichkeit geprüft, Fragen beantwortet und Inputs gegeben. Ihre Erfahrungen aus der Ernährungsberatung mit Reizdarm-betroffenen und ihr Fachwissen waren sehr hilfreich.

Dieser praktische Ratgeber erklärt leicht verständlich das komplexe Krankheitsbild des Reizdarmsyndroms, erläutert wissenschaftliche Zusammenhänge zwischen Nahrung, Verdauung und Darmbeschwerden und zeigt, wie Sie das FODMAP-Konzept erfolgreich anwenden können. Dabei hilft der umfangreiche Rezeptteil mit unkomplizierten und köstlichen Gerichten, damit Sie im Essalltag nicht auf Genuss verzichten müssen. Zudem finden Sie zu jedem Rezept eine illustrierte Infobox mit praxisbezogenen Erklärungen zu ausgewählten Lebensmitteln. Das Buch bietet neben nützlichen Empfehlungen zu einzelnen Lebensmittelgruppen nach dem einfachen Ampelsystem auch Ideen für das Einkaufen und den Küchenvorrat. So werden Sie sich schnell in der FODMAP-Küche zurechtfinden.

Mit dem FODMAP-Konzept können Sie Ihr Leben positiv verändern, Ihr Wohlbefinden steigern und mehr Lebensqualität gewinnen.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, spannende Lektüre und viel Freude beim Kochen, Essen und Genießen!

Carine Buhmann

Was sind FODMAPs?

Es ist schon länger bekannt, dass bestimmte Zuckerarten und Zuckeralkohole in Lebensmitteln bei empfindlichen Personen und insbesondere bei Reizdarmbetroffenen zu Beschwerden führen. Sie werden als FODMAPs bezeichnet. Der Begriff FODMAP stammt aus dem Englischen und steht als Abkürzung für »Fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und (and) Polyole«. Fermentierbar bedeutet, dass diese Zuckerarten und -alkohole im Darm von den dort lebenden Bakterien zersetzt (vergärt) werden. FODMAPs finden sich natürlicherweise in vielen Lebensmitteln, teils werden sie auch in der Lebensmittelverarbeitung zugesetzt.

WAS HEISST FODMAP?

- F** = Fermentierbare
- O** = Oligosaccharide (Mehrfachzucker) wie Fruktane, Frukto-Oligosaccharide (FOS), Galakto-Oligosaccharide (GOS)
- D** = Disaccharide (Zweifachzucker) wie Laktose
- M** = Monosaccharide (Einfachzucker) wie Fruktose
- A** = And (englisch für »und«)
- P** = Polyole (Zuckeralkohole) wie etwa Sorbit, Xylit

Die Zuckerarten unterscheiden sich entsprechend der Anzahl ihrer Moleküle und deren Kettenlänge. Die Zuckeralkohole wiederum bestehen aus unterschiedlichen chemischen Verbindungen. Das scheint auf den ersten Blick verwirrend. Doch es genügt zu wissen, dass FODMAPs verschiedene Zuckerarten sind, in zahlreichen Lebensmitteln vorkommen und ein Zuviel davon bei einem Reizdarmsyndrom zu Verdauungsbeschwerden führt. Es gilt also individuell herauszufinden, ob und welche FODMAPs in welcher Menge Symptome auslösen.

FODMAPs sind nicht ungesund oder schlecht. Im Gegenteil: Sie wirken gesundheitsfördernd und sollen deshalb nicht gänzlich weggelassen werden. Ziel ist es, die Gesamtmenge der FODMAPs so zu reduzieren und individuell anzupassen, dass Sie möglichst beschwerdefrei oder zumindest beschwerdearm leben können.

GUT ZU WISSEN

- FODMAPs sind nicht ungesund.
- Kleine Mengen FODMAPs sind oft gut verträglich.
- Bestimmte FODMAPs wirken sogar präbiotisch.
- Schränken Sie FODMAPs nicht vorsorglich oder mehr als nötig ein.
- Eine FODMAP-reduzierte Ernährung kann Beschwerden lindern, heilt das Reizdarmsyndrom aber nicht.

Wirkung und Vorkommen der FODMAPs

Was geschieht mit den FODMAPs im Darm, und weshalb verursachen sie bei Reizdarmbetroffenen Beschwerden? Folgende Eigenschaften haben FODMAPs gemeinsam:

- Sie werden im Dünndarm nur teilweise aufgenommen, weil es dafür keine Verdauungsenzyme gibt oder die dafür benötigten Transportsysteme nicht ausreichen. In der Folge gelangen sie unverdaut oder teilweise unverdaut in den Dickdarm.
- Sie wirken osmotisch, das heißt, sie können viel Wasser binden, sodass sich viel Flüssigkeit im Darm ansammelt. Dies beschleunigt die Darmpassage, verstärkt die Darmbewegungen und kann zu Durchfall führen.
- Sie werden im Dickdarm von den Dickdarmbakterien rasch fermentiert. Bei dieser Vergärung entstehen Gase. Die Gasbildung erhöht den Druck auf die Darmwand, was den typischen Blähbauch, Bauchkrämpfe und Bauchschmerzen verursacht.

FODMAPs können teils sofort
nach dem Essen oder auch
verzögert nach mehreren Stunden
Beschwerden verursachen.



Fruktose braucht für die Aufnahme im Dünndarm einen »Transporter«. Ist die Funktion dieses Transporters eingeschränkt, gelangt Fruchtzucker unverdaut in den Dickdarm. Die dort vorhandenen Bakterien und Hefepilze fermentieren den Fruchtzucker. Dabei entstehen Gase, die zu Blähungen und Bauchschmerzen führen. Auch Durchfälle sind möglich, da Fruktose »osmotisch« wirkt und Wasser anzieht. Fruktosereich sind bestimmte Früchte, Trockenobst, Fruchtsäfte und Honig.



Laktose setzt sich aus Glukose und Galaktose zusammen. Im Darm spaltet das Enzym Laktase diese Zuckerverbindung. Ist im Dünndarm zu wenig Laktase vorhanden oder ist seine Aktivität reduziert, gelangt Laktose unverdaut in den Dickdarm, wo Bakterien sie vergären. Dabei entstehen Gase, die zu Blähungen und Durchfällen führen. Milchzucker ist in allen Milchprodukten wie Milch, Joghurt, Quark, Käse in unterschiedlicher Menge enthalten. Auch in vielen Fertigprodukten versteckt sich Milchzucker als Stabilisator oder Aromastoff.



Fruktane bestehen aus zwei oder mehreren Zuckerteilchen (Fruktose und Glukose). Auch Frukto-Oligosaccharide (FOS) und Inuline zählen zu den Fruktanen. Sie werden im Dünndarm nicht aufgenommen, sondern gelangen unverdaut in den Dickdarm. Dort werden sie von den Darmbakterien zersetzt, wobei Gase entstehen. Empfindliche Personen reagieren mit Blähungen und Bauchschmerzen darauf. Als wichtiger Zuckerspeicher in Pflanzen finden sich Fruktane in sehr vielen Getreide-, Obst- und Gemüsesorten. Fruktanreich sind etwa Zwiebeln, Knoblauch, Weizen und Artischocke.



Polyole (u. a. Sorbit, Mannit) zählen zu den Zuckeralkoholen und bestehen aus unterschiedlichen chemischen Verbindungen. Man kennt sie auch als Zuckeraustauschstoffe, die synthetisch hergestellt und mit einer E-Nummer gekennzeichnet sind (z. B. E967 für Xylit). In vielen zuckerfreien Bonbons und Kaugummis finden sich Polyole. Sie gelangen unverdaut in den Dickdarm, wo Darmbakterien sie vergären, was in der Folge Blähungen verursacht. Auch Durchfall tritt häufig auf, denn Xylit und Sorbit binden nachweislich viel Wasser im Dünndarm. Polyole kommen natürlicherweise auch in Lebensmitteln vor. Kernobst und Steinfrüchte wie Äpfel, Pflaumen und Brombeeren enthalten viel Sorbit.



Galakto-Oligosaccharide (GOS) kommen in größeren Mengen in Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen vor. GOS gelangen unverdaut in den Dickdarm und dienen den günstigen Darmbakterien als »Futter«. Dies wiederum fördert und unterstützt das Mikrobiom. GOS besitzen deshalb eine positive präbiotische Wirkung. Doch bei der Vergärung entstehen Gase, was bei empfindlichen Personen Blähungen und Bauchschmerzen verursacht. Durch Einweichen in Wasser, Kochen und Konservieren lässt sich der Gehalt an GOS teilweise reduzieren.

Die FODMAP-Küche praxisnah

Das folgende Kapitel gibt einen Überblick über die verschiedenen Lebensmittelgruppen und informiert praxisnah zum FODMAP-Gehalt einzelner Lebensmittel. Die konkreten Empfehlungen und praktischen Tipps helfen Ihnen, sich schnell in der FODMAP-Küche zurechtzufinden. Die farbigen Tabellen nach dem bewährten Ampelsystem sind zudem eine nützliche Orientierungshilfe.

Früchte und Obst

Früchte sind vitamin- und mineralstoffreich, liefern Nahrungsfasern und viele gesundheitsfördernde Biosubstanzen. Dazu zählen Duft-, Aroma- und Farbstoffe, wie beispielsweise Carotinoide, Flavonoide und Phenolsäuren. Diese Stoffe gelten als Radikalfänger, wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Sie schützen vor schädlichen Umwelteinflüssen und stärken die Immunabwehr. Deshalb gilt allgemein die Empfehlung, neben drei Portionen Gemüse täglich auch zwei Portionen Früchte oder Obst zu essen, möglichst farbenfroh, um von unterschiedlichen Biosubstanzen zu profitieren. Eine Portion entspricht einer Handvoll.

Im Allgemeinen gelten **Steinobst**, **Kernobst** und **bestimmte Beerensorten** als FODMAP-reich, weshalb sie in der Eliminationsphase zu meiden sind.

Hingegen können Sie aus verschiedenen FODMAP-armen Früchten auswählen, wie etwa Banane, Orange, Ananas, Kiwi.

Essen Sie nicht mehrere Obstportionen in einer Mahlzeit. Ein Müesli, bestehend aus zwei Früchten mit geringem FODMAP-Gehalt und kombiniert mit einem Fruchtsaft, kann schnell zu viel Fruchtzucker bringen.

Wenn Frisches nicht erhältlich ist, sind ungezuckerte tiefgekühlte Früchte eine sinnvolle Alternative. Das hat den Vorteil, dass bei Bedarf die gewünschte Portion griffbereit ist.

Bei der **Melone** ist die Sorte entscheidend. So sind die FODMAP-Werte in einer Portion der Cantaloupe-Melone niedrig, während die Honigmelone einen moderaten FODMAP-Gehalt aufweist. Die Wassermelone dagegen liefert bereits in einer kleinen Menge viele FODMAPs (Seite 87).

Beachten Sie, dass die Empfehlungen zu **Erdbeeren** (Seite 225) und **Trauben** (Seite 82) angepasst wurden. Neuste Untersuchungen zeigen, dass die heutigen Sorten einen höheren FODMAP-Gehalt aufweisen im Vergleich zu früheren Analysen (Seite 46).

Trockenfrüchte sind meist FODMAP-reich und in der Eliminationsphase nicht geeignet. Denn durch das Trocknen

verlieren die Früchte viel Wasser und gleichzeitig konzentriert sich ihr Fruchtzuckergehalt. Eine kleine Portionsgröße (1 Esslöffel) Rosinen oder getrocknete Cranberrys, zum Beispiel über das Müesli oder den Salat gestreut, wird allerdings von den meisten Personen mit Reizdarmsyndrom gut vertragen.

Mit **Obstsäften** und **Frucht-Smoothies** sollten Sie zurückhaltend sein, denn in einem Glas Orangensaft steckt der ausgepresste Saft von mehreren Orangen, was viel Fruchtzucker mit sich bringt. Zudem enthält ein gekaufter Saft im Vergleich zur ganzen Frucht viel weniger Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

Es gibt Obstsorten, die entweder viel Fruktose (z. B. Mango) oder viel Sorbit enthalten (z. B. Brombeere, Pfirsich). Einige Früchte wiederum sind sowohl fruktose- als auch sorbitreich (z. B. Apfel, Birne, Kirsche). In der Toleranzfindungsphase sollten Sie deshalb einzelne Fruchtarten schrittweise auf die persönliche Verträglichkeit testen. Probieren Sie auch neue, bisher wenig bekannte Sorten und erweitern Sie die Auswahl an bunten Früchten mit unterschiedlichen Aromen.

Falls Sie gelegentlich **Obst aus der Dose** essen, achten Sie darauf, dass es in Wasser und Zucker konserviert ist. In Fruchtsaft eingelegtes Obst, konserviertes Obst in Maisirup mit hohem Fruktosegehalt oder Light-Dosenfrüchte können viel überschüssigen Fruchtzucker oder Sorbit enthalten.

KURZ & BÜNDIG: OBST

- Empfehlenswert sind zwei Portionen Früchte pro Tag.
- Faustregel: Eine Portion entspricht einer Handvoll.
- Wählen Sie in der Eliminationsphase FODMAP-arme Früchte.
- Testen Sie in der Toleranzfindungsphase weitere Fruchtarten einzeln auf die Verträglichkeit.
- Ziehen Sie frisches Obst konservierten Früchten aus der Dose vor.
- Lassen Sie Fruchtsäfte und Smoothies in der Eliminationsphase weg.
- Seien Sie wegen des konzentrierten Fruchtzuckers sehr zurückhaltend mit Trockenobst.

Geringer FODMAP-Gehalt	Mittlerer FODMAP-Gehalt	Hoher FODMAP-Gehalt
Ananas, frisch	Ananas, konserviert, aus der Dose	Ananas, getrocknet
Banane (gelb, fest)	Banane, getrocknet	Apfel
Clementine	Cranberrys, getrocknet	Aprikose
Drachenfrucht	Erdbeere	Banane (gesprenkelt, weich, reif)
Kaktusfeige	Granatapfel	Birne
Kiwi, grün und gold	Grapefruit	Brombeere
Kumquat	Heidelbeere	Datteln
Limette/Limettensaft	Himbeere	Feige
Mandarine	Kaki	Gojibeeren, getrocknet
Melone (Sorte Cantaloupe)	Melone (Sorte Honigmelone)	Kirsche
Orange	Passionsfrucht	Litschi
Papaya	Rosinen	Mango
Rhabarber		Nektarine
Sternfrucht		Papaya, getrocknet
Zitrone/Zitronensaft		Pfirsich
		Pflaume
		Rambutan
		Traube, rot und weiß
		Wassermelone
		Zwetschge

Lunchbox mit Salat und Pulled Chicken

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Bratzeit im Ofen: 30 Minuten

- 2 ganze Pouletschenkel (Hühnerschenkel; mit Knochen, je 200–250 g)
- 1–2 EL Olivenöl, mit Knoblauch aromatisiert
- 1 TL Barbecue-Gewürzmischung (siehe Hinweis)

- 100 g knackiger Blattsalat, z. B. Eisbergsalat, Lattichsalat
- 100 g Cherrytomaten
- 100 g Salatgurke
- 100 g Karotte

Einfache Cocktailsauce

- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Ketchup
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Pouletschenkel mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Das Olivenöl mit dem selbst gemachten Barbecuegewürz verrühren und die Pouletschenkel damit gut einstreichen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten braten. (Das Fleisch muss bis auf den Knochen gut durchgebraten sein.)
- 2 Die gebratenen Schenkel auf ein Küchenbrett geben und auskühlen lassen. Das Fleisch mit der Haut vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- 3 Den Blattsalat waschen, trocken schleudern und in mittelgroße Streifen schneiden. Die Tomaten halbieren, die Gurke der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Karotte schälen und grob raspeln.
- 4 Den Salat in zwei Lunchboxen verteilen. Auf der einen Seite der Boxen das zerzupfte Pouletfleisch anrichten und auf der anderen Seite Tomaten, Gurkenscheiben und Karottenraspel anrichten. Die Boxen verschließen.
- 5 Für die Cocktailsauce die Mayonnaise und den Ketchup verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen kleinen Behälter abfüllen und mit dem Deckel verschließen. Bis zum Essen kühl stellen.

TIPPS

- Dazu passt ein Buchweizenbrötchen (Seite 74) oder eine Scheibe Twisterbrot (Seite 58).
- Für diesen Take-away-Lunch sind Boxen mit verschiedenen Fächern ideal, um die einzelnen Komponenten getrennt einzufüllen.
- Am Vortag die doppelte Menge Pouletschenkel zubereiten. Die Hälfte davon frisch, zum Beispiel mit Bratkartoffeln und Gemüsebeilage, essen und die andere Hälfte für die Lunchbox am nächsten Tag vorbereiten.

HINWEIS: BARBECUE-GEWÜRZMISCHUNG

Gekaufte Gewürzmischungen können FODMAP-haltige Zutaten wie Zwiebeln oder Knoblauch enthalten. Diese Barbecue-Mischung ist einfach und schnell zuzubereiten.

- 100 g Salz
- 1½ EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Senfpulver
- 1 EL Rohrzucker
- ½ EL mildes Currypulver (ohne Knoblauch oder Zwiebeln)
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Cayennepfeffer

Alles gut vermischen, in ein Schraubglas (Inhalt ca. 150 ml) abfüllen und beschriften.

BLATTSALATE



Grüne Blattsalate, wie zum Beispiel Eisberg-, Kopfsalat oder Lollo, enthalten nur wenige FODMAPs. Sie können davon jeden Tag ein bis zwei Portionen essen. Als Portionsgröße gelten bei Blattsalaten rund 100 g.



Zucchini und Peperoni mit Hackfleischfüllung

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schmoren: 25 Minuten

- ½ mittelgroße Zucchini (130 g)
- ½ große rote Peperoni (Paprika), entkernt (150 g)
- 1 Frühlingszwiebel, nur das Grün verwenden
- 1 TL Olivenöl, mit Knoblauch aromatisiert
- 250 g gehacktes Rindfleisch
- 2 EL Rotwein
- 1 kleine Tomate (80 g)
- 1 EL Tomatenkonzentrat (Tomatenmark)
- 1 TL Salz
- ¼ TL Paprikapulver edelsüß
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL fein geschnittenes Basilikum
- 2 EL geriebener Parmesan

- 1** Die Zucchini der Länge nach halbieren. Mithilfe eines Melonenkugelausstechers das Fruchtfleisch herausschneiden und in kleine Würfelchen schneiden. Die Peperonihälfte halbieren. Das Zwiebelgrün fein schneiden. In einer Bratpfanne das Olivenöl heiß werden lassen, das Zwiebelgrün hineingeben und andünsten. Die Zucchiniwürfelchen beifügen und kurz mitdünsten.
- 2** Das Hackfleisch hineingeben und unter ständigem Wenden kurz anbraten. Den Rotwein dazugeben. Die Tomate in kleine Würfelchen schneiden und zusammen mit dem Tomatenkonzentrat beifügen, mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen. Das Basilikum sehr fein schneiden und untermischen. Rund 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser zugeben.
- 3** Die ausgehöhlten Zucchinihälften und die Peperoniertel mit der Hackfleisch-Zucchini-Masse füllen und mit dem Parmesan bestreuen. Das gefüllte Gemüse nebeneinander in die Gratinform legen und etwas Wasser in die Form gießen.
- 4** Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft etwa 25 Minuten schmoren lassen. Nach der Hälfte der Schmorzeit mit Folie abdecken.

TIPPS

- Dazu passen eine Portion gekochter Reis und ein marktfrischer Blattsalat.
- Bereiten Sie die doppelte Menge Hackfleisch zu. So können Sie den Rest als Sauce Bolognese zu einer Pasta, Polenta oder als Füllung in einer Crêpe verwenden.
- Statt Zucchini und Peperoni können Sie große Fleischtomaten nehmen und das ausgehöhlte Tomatenfleisch direkt zum Hackfleisch geben und mitkochen.

VEGETARISCHE VARIANTE

Das Gemüse mit einem Risotto füllen (siehe Rezept auf Seite 212).

TOMATENMARK



Tomatenmark (Tomatenkonzentrat) ist in einer Portionsgröße von 2 Esslöffeln FODMAP-arm. Diese Menge entspricht etwa 30 g.

Lesen Sie auch die Infoboxen zu frischen Tomaten (Seite 100), Dosentomaten (Seite 147) und getrockneten Tomaten/Dörrotomaten (Seite 118).



Panna cotta mit Erdbeersauce

Für 4 Gläschen mit je ca. 160 ml Inhalt
 Zubereitungszeit: 20 Minuten
 Kühl stellen: ca. 4 Stunden

300 ml (laktosefreier) Rahm (Sahne),
 Vollfettstufe
 200 ml (laktosefreie) Milch
 1 Vanilleschote
 2–3 EL Zucker
 4 Blatt Gelatine

Erdbeersauce

150 g Erdbeeren
 30 g Zucker

Zitronenmelisse zur Dekoration

- 1 Den Rahm und die Milch in einen Topf geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit einem Messerrücken die Samen heraus-schaben, zur Rahm-Milch-Flüssigkeit geben. Den Zucker beifügen und gut verrühren.
- 2 Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
- 3 Die Rahm-Milch-Flüssigkeit kurz aufkochen, dann bei reduzierter Temperatur etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Dann zur Seite stellen. Die Gelatineblätter ausdrücken und untermischen.
- 4 Die Masse in vier kleine Weckgläser zwei Drittel hoch einfüllen und etwa 4 Stunden kühl stellen.
- 5 Vor dem Servieren die Erdbeersauce zubereiten. Dazu den Stielansatz der Erdbeeren entfernen. 2 Erdbeeren in Scheiben schneiden, die restlichen Erdbeeren mit dem Zucker pürieren.
- 6 Zum Anrichten die Erdbeersauce in jedes Panna-cotta-Glas einfüllen und mit Erdbeerscheiben und einem Zitronenmelissenblättchen dekorieren.

VARIANTE MIT KOKOSMILCH, ZITRONENGRAS UND PASSIONSFRUCHT

Die Milch durch Kokosmilch ersetzen. 2 kleine zerquetschte Stängel Zitronengras in der Flüssigkeit mitköcheln lassen. Anschließend entfernen. Dazu eine Passionsfruchtsauce zubereiten: Das Fruchtfleisch von 2 Passionsfrüchten durch ein kleines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Mit dem Fruchtfleisch (inkl. der Kerne) einer weiteren Passionsfrucht vermischen (insgesamt 3 Passionsfrüchte, siehe Infobox auf Seite 222). Nach Belieben mit etwas Zucker süßen.

TIPP FÜR DIE TOLERANZFINDUNGSPHASE

Nach der Eliminationsphase können Sie für die Sauce auch FODMAP-reiche Früchte wie Mango, Zwetschgen oder Aprikosen verwenden und die für Sie verträgliche Portionsmenge austesten.

ERDBEEREN

Erdbeeren besitzen einen mittleren Gehalt an FODMAPs (Fructose). Beschränken Sie in der Eliminationsphase die Portionsgröße auf etwa 70 g. Ab 100 g sind Erdbeeren FODMAP-reich. Der FODMAP-Gehalt kann je nach Sorte und Reifegrad variieren. Außerhalb der Saison können Sie auch tiefgekühlte Erdbeeren verwenden.



Rezeptverzeichnis

Äpler-Spätzle **160**
 Ananas, gebraten mit Vanilleeis **218**
 Asiatisches Nudelgericht mit Gemüse und Crevetten **195**
 Auberginen- und Zucchinirollchen mit Feta und Dörrtomaten **118**

Baguette mit Kernen **58**
 Baked Potatoes mit Sauerrahm **120**
 Bananen-Erdbeer-Eis **221**
 Bananen-Schokoladen-Kuchen **239**
 Basmatireis mit Gemüsecurry **149**
 Beerenkompott **246**
 Beerenmousse-Torte **216**
 Beeren-Trifle mit Vanillecreme **227**
 Birchermüesli mit Erdbeeren und Kiwi **60**
 Brot, Brötchen
 Kastenbrot mit Kernen und Nüssen **73**
 Twisterbaguette mit Kernen **58**
 Brownies mit Himbeeren **236**
 Buchweizenblinis mit bunten Beeren und Ahornsirup **67**
 Buchweizenbrötchen mit Chia **74**
 Buchweizennudeln mit Tofu und Pak Choi **139**
 Burger, klassisch, mit Käse und Speck **178**

Cevapcici vom Grill mit Kartoffel-Wedges **190**
 Cheesecake mit Passionsfrucht **222**
 Chicoréesalat an Joghurt-Curry-Dressing mit Poulet **85**
 Chop Suey mit Poulet und Bambussprossen **182**
 Cremes
 Beeren-Trifle mit Vanillecreme **227**
 Mascarpone-Kokos-Creme **230**
 Orangen-Syllabub **231**
 Crêpes mit Mascarpone-Kokos-Creme und Orangen **230**
 Crêpes, Teig-Grundrezepte **77**
 Curry
 Fisch-, mit Gemüse und Kochbananen **206**
 Gemüse- **149**
 Thai-, mit Riesencrevetten und Ananas **196**

Dips, Dressings, Saucen
 Austernpilzsauce **172**
 Basilikumpesto **138**
 Erdbeersauce **225**
 Erdnusssauce **183**
 Gurkendip **79**
 Hummus **90**
 Joghurt-Curry-Dressing **85**
 Joghurtdip **190**

Joghurt-Minz-Dip **176**
 Kerbel-Joghurt-Dressing **96**
 Kokos-Erdnuss-Sauce **166**
 Mayonnaise **213**
 Pesto-Varianten **138**
 Quarkdip **97**
 Safransauce **175**
 Senfdressing **91**
 Tartarsauce **209**
 Tomatensauce **128**
 Tzatziki **148**
 Zitronen-Basilikum-Dressing **100**

Egli nach Müllerinart mit Chicorée-Grapefruit-Salat **201**
 Eier-Muffins griechische Art **104**
 Eis-Variationen
 Bananen-Erdbeer-Eis **221**
 Vanilleeis und heiße Himbeeren (Blitzdessert) **220**
 Vanilleeis **218**
 Erdmandelwaffeln mit Beerenkompott **246**
 Erdnusscookies mit Schokolade **242**

Fisch
 Asiatisches Nudelgericht mit Gemüse und Crevetten **195**
 Egli nach Müllerinart mit Chicorée-Grapefruit-Salat **201**
 Fischcurry mit Gemüse und Kochbananen **206**
 Fischknusperli aus der Pfanne mit Tartarsauce **209**
 Fisch mit Kokoskruste und Kräuterkartoffeln **210**
 Fisch mit Tomaten-Oliven-Salsa und Babykartoffeln **204**
 Kabeljau mit Tapenade und Zitronenrisotto **200**
 Lachs auf Gemüsebett im Päckchen **202**
 Poké-Bowl mit Lachs und Reis **199**
 Tagliatelle mit Lachs und Blattspinat **211**
 Thai-Curry mit Riesencrevetten und Ananas **196**
 Zander auf Tomatenbett mit Oliven **207**
 Fischcurry mit Gemüse und Kochbananen **206**
 Fischknusperli aus der Pfanne mit Tartarsauce **209**
 Fisch mit Kokoskruste und Kräuterkartoffeln **210**
 Fisch mit Tomaten-Oliven-Salsa und Babykartoffeln **204**

Fleisch
 Burger, klassisch, mit Käse und Speck **178**
 Cevapcici vom Grill mit Kartoffel-Wedges **190**
 Involtini mit Mangoldgemüse an Safransauce **175**
 Lammspieße mit Joghurt-Minz-Dip **176**
 Rindfleisch-Satay mit Erdnusssauce **183**
 Rindfleischstreifen mit Gemüse und Nudeln **193**
 Rindsvoessen nach Großmutter Art **188**

Schweinefleisch süß-sauer **186**
 Zucchini und Peperoni mit Hackfleischfüllung **184**
 Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti **189**
 Flockenmüesli mit roten Beeren und karamellisierten Macadamia **52**
 Fried Rice **162**
 Frittata mit Peperoni und Feta **72**

Galettes mit Sommergemüse **150**
 Garam Masala (indische Gewürzmischung) **213**
 Gazpacho **105**
 Gemüse-Carpaccio mit Parmesan **101**
 Gemüsecurry mit Basmatireis **149**
 Gemüse-Kartoffel-Auflauf **126**
 Gemüse mit Quarkdip und Knusper tofu **97**
 Gemüsepfanne mit Reismudeln **119**
 Gemüsequiche mit Pinienkernen **117**
 Gemüse und Kartoffeln auf dem Blech **181**
 Gewürzmischung, indisch (Garam Masala) **213**
 Glasnudelpfanne mit Tofu und Gemüse an Kokos-Erdnuss-Sauce **166**
 Gurkenkaltschale mit Crevettenspieß **106**
 Gurken-Radieschen-Salat an Kerbel-Joghurt-Dressing **96**

Hafercookies mit Cranberrys **240**
 Haferporridge mit Banane und Erdbeeren **54**
 Heidelbeermuffins **226**
 Heidelbeerroulade **228**
 Herbstsalat mit Ziegenkäse im Speckmantel **82**
 Hirsebratlinge mit Tzatziki **148**
 Hirse mit Blattspinat **165**
 Hirseporridge mit Pekancrunch **55**
 Hirsesalat mit Gurke und Melone **154**
 Hirsespeise mit Bananen und Himbeeren **61**
 Huhn (Poulet)
 Chop Suey mit Poulet und Bambussprossen **182**
 Nasi Goreng **155**
 Pouletgeschnetzeltes an Austernpilzsauce **172**
 Poulet mit Kartoffeln und Gemüse auf dem Blech **181**
 Poulet mit Mascarponefüllung und Ofentomaten **177**
 Wokgericht Asia-Style **194**

Involtini mit Mangoldgemüse an Safransauce **175**

Kabeljau mit Tapenade und Zitronenrisotto **200**
 Karotten-Nuss-Kuchen **247**
 Karottensüppchen mit Orange und Ingwer **111**

Kartoffel-Gemüse-Auflauf **126**
 Kartoffelkuchen **235**
 Kartoffeln, Kräuter- **210**
 Kartoffeln mit Sommergemüse aus dem Ofen **124**
 Kartoffeln und Gemüse auf dem Blech **181**
 Kartoffelpizza **128**
 Kartoffelpüree mit Kürbis **129**
 Kartoffelquiche mit Spinat **125**
 Kartoffelsalat mit Datteltomaten und Ei **123**
 Kartoffelstampf, klassisch **129**
 Kartoffelstock mit Sellerie **129**
 Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin **132**
 Kartoffel-Wedges **190**
 Käseküchlein **169**
 Kastenbrot mit Kernen und Nüssen **73**
 Kleingebäck, Kekse
 Brownies mit Himbeeren **236**
 Erdmandelwaffeln mit Beerenkompott **246**
 Erdnusscookies mit Schokolade **242**
 Hafercookies mit Cranberrys **240**
 Maronenwürfel **244**
 Zitronen-Kokosmakronen **241**
 Kräuterkartoffeln **210**
 Kuchen, Cakes
 Bananen-Schokoladen-Kuchen **239**
 Beerenmousse-Torte **216**
 Cheesecake mit Passionsfrucht **222**
 Heidelbeerroulade **228**
 Karotten-Nuss-Kuchen **247**
 Kartoffelkuchen **235**
 Rhabarber-Himbeer-Kuchen **233**
 Schokoladen-Bananen-Kuchen **239**
 Schokoladenkuchen **234**
 Kürbis-Kartoffelpüree **129**
 Kürbissuppe mit Kokosmilch **109**

Lachs auf Gemüsebett im Päckchen **202**
 Lammspieße mit Joghurt-Minz-Dip **176**
 Lasagne mit Ratatouille **130**
 Lauwarmer Auberginen-Zucchini-Salat mit Datteltomaten **120**
 Lunchbox mit Salat und Pulled Chicken **98**

Maiscrêpes mit Lachs und Meerrettichfrischkäse **76**
 Maisnudeln mit grünem Gemüse und Lachs **135**
 Maispizza mit Spinat und Ziegenfrischkäse **153**
 Maronenwürfel, süß **244**
 Mayonnaise **213**

Milchreis mit karamellisierten Bananen 64
 Müesli mit roten Beeren und karamellisierten
 Macadamia 52
 Müesli, Porridge
 Birchermüesli mit Erdbeeren und Kiwi 60
 Flockenmüesli mit roten Beeren und karamellisierten
 Macadamia 52
 Haferporridge mit Banane und Erdbeeren 54
 Hirseporridge mit Pekancrunch 55
 Milchreis mit karamellisierten Bananen 64
 Müeslimischung auf Vorrat (Granola) 63
 Muffins
 Heidelbeermuffins 226
 Muffins, Eier-, griechische Art 104
 Zitronen-Cupcakes 248
 Nasi Goreng 155
 Nudeln mit Zucchini-Zoodles und Tomaten 140
 Nuss-Karotten-Kuchen 247
 Ofengemüse 147
 Ofenkartoffeln mit Rosmarin 212
 Ofentomaten 177
 Omeletts, Crêpes, Pancakes
 Buchweizenblinis mit bunten Beeren und
 Ahornsirup 67
 Crêpes mit Mascarpone-Kokos-Creme und
 Orangen 230
 Galettes mit Sommergemüse 150
 Maiscrêpes mit Lachs und Meerrettichfrischkäse 76
 Omeletts mit Tomaten und Ziegenfrischkäse 71
 Teiggrundrezepte für Crêpes 77
 Orangen-Syllabub 231
 Panna cotta mit Erdbeersauce 225
 Pasta
 Äpler-Spätzle 160
 Asiatisches Nudelgericht mit Gemüse und
 Crevetten 195
 Buchweizennudeln mit Tofu und Pak Choi 139
 Gemüsepfanne mit Reismudeln 119
 Glasnudelpfanne mit Tofu und Gemüse an
 Kokos-Erdnuss-Sauce 166
 Lasagne mit Ratatouille 130
 Maisnudeln mit grünem Gemüse und Lachs 135
 Nudeln mit Zucchini-Zoodles und Tomaten 140
 Pastagratin mit Hackfleisch 133
 Penne mit Basilikumpesto und Tomaten 138

Soba-Bowl mit Tofu und Federkohl 136
 Spaghetti Carbonara 142
 Tagliatelle mit Lachs und Blattspinat 211
 Pastagratin mit Hackfleisch 133
 Pastinakensüppchen mit Parmesan-Chips 112
 Penne mit Basilikumpesto und Tomaten 138
 Peperoni und Zucchini mit Hackfleischfüllung 184
 Pizza mit Rohschinken, Mascarpone und Rucola 161
 Poké-Bowl mit Lachs und Reis 199
 Polenta 172
 Porridge, Hafer-, mit Banane und Erdbeeren 54
 Porridge, Hirse-, mit Pekancrunch 55
 Pouletgeschnetzeltes an Austernpilzsauce 172
 Poulet im Knuspermantel mit Salatbowl 103
 Poulet mit Kartoffeln und Gemüse auf dem Blech 181
 Poulet mit Mascarponefüllung und Ofentomaten 177
 Pulled Chicken mit Salat 98
 Quinoa-Beeren-Bowl 56
 Quinoa mit exotischen Früchten und Kokoschips 66
 Quinoa-Pfanne mit Ofengemüse 147
 Quinoa-Taboulé mit Feta 157
 Radicchio-Chicorée-Salat mit Orangen und
 Knusperkernen 88
 Reis
 Basmatireis mit Gemüsecurry 149
 Fried Rice 162
 Milchreis mit karamellisierten Bananen 64
 Nasi Goreng 155
 Poké-Bowl mit Lachs und Reis 199
 Reis-Gemüse-Pilaw 167
 Risotto 212
 Wokgemüse mit Fried Rice 162
 Zitronenrisotto 200
 Reis-Gemüse-Pilaw 167
 Rhabarber-Himbeer-Kuchen 233
 Rindfleisch-Satay mit Erdnussauce 183
 Rindfleischstreifen mit Gemüse und Nudeln 193
 Rindsvoressen nach Großmutter's Art 188
 Risotto 212
 Rösti 189
 Röstiküchlein mit Gurkendip 79
 Salade niçoise mit frischem Thunfisch 94
 Salatbowl mit Avocado und Lachs an Senfdressing 91

Salate
 Bunt gemischter Salat (Israelischer Salat) 84
 Chicorée-Grapefruit-Salat 201
 Chicoréesalat an Joghurt-Curry-Dressing mit
 Poulet 85
 Coleslaw 158
 Fruchtig-bunter Sommersalat 87
 Gurken-Radieschen-Salat an Kerbel-Joghurt-
 Dressing 96
 Herbstsalat mit Ziegenkäse im Speckmantel 82
 Hirsesalat mit Gurke und Melone 154
 Kartoffelsalat mit Datteltomaten und Ei 123
 Lauwarmer Auberginen-Zucchini-Salat mit
 Datteltomaten 120
 Lunchbox mit Salat und Pulled Chicken 98
 Radicchio-Chicorée-Salat mit Orangen und
 Knusperkernen 88
 Salade niçoise mit frischem Thunfisch 94
 Salatbowl 103
 Salatbowl mit Avocado und Lachs an Senfdressing 91
 Salat mit Grillgemüse an Zitronen-Basilikum-
 Dressing 100
 Take-away-Salatmix 93
 Salzkartoffeln mit Kräutern 210
 Schokoladen-Bananen-Kuchen 239
 Schokoladenkuchen 234
 Schweinefleisch süß-sauer 186
 Sellerie-Kartoffelstock 129
 Snackplatte mit Hummus 90
 Soba-Bowl mit Tofu und Federkohl 136
 Sommersalat, fruchtig-bunt 87
 Spaghetti Carbonara 142
 Spätzle 160
 Suppen
 Gazpacho 105
 Gurkenkaltschale mit Crevettenspieß 106
 Karottensüppchen mit Orange und Ingwer 111
 Kürbissuppe mit Kokosmilch 109
 Pastinakensüppchen mit Parmesan-Chips 112
 Wurzelgemüsesuppe 110
 Tagliatelle mit Lachs und Blattspinat 211
 Take-away-Salatmix 93
 Teig-Grundrezepte für Crêpes 77
 Thai-Curry mit Riesencrevetten und Ananas 196
 Tofu-Nuss-Bratlinge mit Coleslaw 158
 Tomatensauce, einfache 212
 Twisterbaguette mit Kernen 58

Vanilleeis, cremig 218
 Vanilleeis und heißen Himbeeren (Blitzdessert) 220
 Waffeln mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott 68
 Wokgemüse mit Fried Rice 162
 Wokgericht Asia-Style 194
 Wurzelgemüsesuppe 110
 Zander auf Tomatenbett mit Oliven 207
 Zitronen-Cupcakes 248
 Zitronen-Kokosmakronen 241
 Zucchini und Peperoni mit Hackfleischfüllung 184
 Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti 189

Die Autorin



Carine Buhmann ist dipl. Gesundheitsberaterin für Ernährung, Dozentin, Food-Journalistin und Autorin zahlreicher erfolgreicher Koch- und Ernährungsbücher. Als Ernährungsexpertin mit langjähriger Erfahrung ist sie in der Erwachsenenbildung tätig, hält Vorträge, gibt Praxiskurse und Schulungen für Fachleute und Ernährungsinteressierte. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, speziell glutenfreie Ernährung bei Zöliakie und das FODMAP-Konzept bei Reizdarmsyndrom zählen zu ihren Schwerpunktthemen.

www.fodmap-konzept.ch
www.carinebuhmann.ch

Ebenfalls von Carine Buhmann sind im AT Verlag erschienen:



Das FODMAP-Konzept – Leichte Küche bei Reizdarm

Praktischer Ratgeber und beliebtes Kochbuch für Menschen mit Reizdarmsyndrom und unspezifischen Darmbeschwerden. Das Buch klärt über das Reizdarmsyndrom auf und zeigt mit über 170 köstlichen Rezepten, wie man abwechslungsreich und ausgewogen essen und die Beschwerden lindern kann. Mit Wochenmenüvorschlägen, vielen praktischen Tipps und Lebensmitteltabellen. Auch als Handbuch für die Ernährungsberatung geeignet.



Glutenfrei kochen und backen

Der Bestseller zu Zöliakie und ein unentbehrlicher Ratgeber für die gluten- und weizenfreie Küche. Das Buch informiert praxisnah über Zöliakie und gibt viele hilfreiche Ernährungstipps. Eine ausführliche Warenkunde mit wertvollen Übersichtstabellen hilft beim Einkauf glutenfreier Produkte. Zahlreiche Koch- und Backtipps erleichtern die Umsetzung im Alltag. Dass Genuss trotz Zöliakie möglich ist, beweisen über 150 köstliche und gelingsichere Rezepte ohne Gluten.