

Vorwort

Die kalten Tage sind gezählt und der Frühling steht vor der Tür. Alle Jahre wieder sind zu dieser Jahreszeit verschiedenste Diäten in aller Munde, und weil beim "Hungern und Fasten" das Sättigungsgefühl eine wichtige Rolle spielt, ist die erste Ausgabe des Jahres den **"Ballaststoffen"** gewidmet.

Ballaststoffe haben zu unrecht einen unattraktiven Namen, denn sie tragen u.a. zu einem längeren Sättigungsgefühl bei und unterstützen so die Gewichtsreduktion. Tatsache ist: nur pflanzliche Produkte enthalten Ballaststoffe, tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier oder Käse sind ballaststofffrei. Zum gesunden "Abspecken" gehören deshalb auf jeden Fall reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte dazu.

Die Bedeutung der Ballaststoffe wurde in den letzten 20 Jahren wissenschaftlich umfassend erforscht und ihr Einfluss auf verschiedene Zivilisationskrankheiten wie Darmkrebs, Herzerkrankungen, Diabetes und Obstipation konnte erklärt werden. Lesen Sie dazu alles Wissenswerte in dieser Ausgabe und lassen Sie sich überraschen, welche Lebensmitteln bei den saisonalen Rezepten die Hitparade der Verdauungshelfer anführen.

Weiters präsentiert sich der **Gasthof zur Linde** in Geretsberg mit einem Lieblingsrezept seiner Gäste.

Folgende Betriebe erhalten im April die **Auszeichnung** "Gesunde Küche" im Rahmen der Veranstaltung "Wellnesstag" des Netzwerkes "Gesunde Gemeinde" durch Fr. LR Dr.ⁱⁿ Silvia Stöger verliehen:

- **Konvikt Stift Kremsmünster**
- **Landwirtschaftliche Fachschule Weyregg**
- **Betriebsküche des UKH-Linz der AUVA**
- **Schlossrestaurant Hagenberg**
- **Schulküche der Marktgemeinde Ottensheim**
- **Gasthof Kogler in Frankenmarkt**
- **Gasthof zur Linde in Geretsberg**
- **Alten- und Pflegeheim "Marienheim" der Franziskanerinnen von Vöcklabruck GmbH**
- **Bezirkaltenheim St. Florian des SHV Linz-Land**
- **Berufsschule Altmünster**
- **Schulverein der Kreuzschwestern in Gmunden**

Herzliche Gratulation und ein Dankeschön fürs Mitmachen!



Bettina Grasböck

*Abschließend freue ich mich Ihnen meine neue Kollegin Frau **Bettina Grasböck** vorstellen zu dürfen. Sie ist 25 Jahre jung, vom Beruf Diätologin und weiters auch Arbeitskreisleiterin der Gesunden Gemeinde Schenkenfelden. Zukünftig stehen Frau Grasböck und ich für Ihre Fragen und Anliegen zum Projekt "Gesunde Küche" gerne zur Verfügung.*

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und freuen uns auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen bei den nächsten Veranstaltungen!

Herzlichst Ihre

*Sandra Stelzmüller
Diätologin*

*Bettina Grasböck
Diätologin*

Linz, im März 2008

Gasthof zur Linde

Griäß di...im Wirtshaus am Land- ein Landgasthaus im Innviertel

Gesunde Küche ist uns wichtig!

Unser Motto: Soviel wie möglich aus der Natur und natürlich hausgemacht!

Seit Jahren bereichern wir unser Speisenangebot mit einer großen Auswahl an vegetarischen und fleischlosen Gerichten, die auch großes Interesse bei unseren Gästen wecken. Es ist mir als Wirtin und Köchin sehr wichtig, so viele hochwertige Zutaten wie möglich unseren Gerichten zuzusetzen. So werden in der Naturküche unsere Speisen vorwiegend mit Vollmehl (besonders Dinkel), Natursalz (Meersalz) sowie hochwertigen Ölen zubereitet. Teils selbstgemachte Pesto und Kräutermischungen bereichern unsere Gerichte an Geschmack.

Auch unser Angebot an bodenständigen Fisch- und Fleischgerichten bietet den Gästen allerhand Abwechslung! Da für mich als Wirtin immer schon gesundes Essen im Vordergrund stand, wird auch hier auf reichlich Kombination mit viel Gemüse und vitaminreicher Beilage geachtet.

Besonderer Wert gilt auch der Verwendung fettarmer Produkte, sowie Verwendung frisch gepresster Säfte; z.B.: für Karotten-Koriander Sauce zu Zander auf Zitronenspinat, oder einfach der jahreszeitliche Zauber so vieler Köstlichkeiten aus einem Stück Natur.

Helga Pemwieser

*Gasthof zur Linde
Geretsberg 8
5132 Geretsberg
Tel.: 07748/7127
Email: gasthof-zur-linde@gmx.at*



Unser Dinkel-Topfen-Zwetschkenkuchen ist als Dessert besonders beliebt:

Dinkelboden:

37,5 dag (Dinkelvollkorn)Mehl,
20 dag Butter (od. Rapsöl), 20 dag
Zucker, 1 Ei
1 TL Backpulver, 6 cl Rum

Topfen- Auflage:

¾ kg Magertopfen
17,5 dag Zucker, 4 Eier
1 Vanillepudding (4 dag)
1 Tasse Öl, 1 Tasse Milch (1 % Fett)
Zwetschkenhälften

Zubereitung:

Dinkelboden: Butter, Zucker, Eier
mischen - Dinkelmehl mit erwärmten
Rum einrühren!

Auflage: Zucker mit Eiern schaumig
rühren. Topfen, Öl und mit
Vanillepudding vermengte Milch
abwechselnd einrühren! Auf den
Dinkelteig verteilen und mit
Zwetschken bedecken. Bei 170 °C ca.
40 Minuten backen.

Ballaststoffe – Was leisten sie für unsere Gesundheit?

Wenn's mit dem Stuhlgang mal nicht klappt, dann bekommen wir oft zu hören, dass wir mehr Ballaststoffe essen sollten. Doch was sind Ballaststoffe eigentlich und welchen Nutzen haben sie für unsere Gesundheit?

Schon vier Jahrhunderte vor Christus setzte man das Wissen rund um die Ballaststoffe ein:

*"Für den menschlichen Körper ist es ein großer Unterschied, ob ein Brot aus feinem oder aus grobem Mehl hergestellt ist, ob aus Weizen mit Kleie oder aus Weizen ohne Kleie".
Hippokrates (4. Jhdt. vor Chr.)*

"Chuppatis (=Fladenbrotartiges Flachgebäck), die mehr Kleie enthalten, verlassen den Verdauungstrakt schneller. Jene, die weniger Kleie enthalten, benötigen eine längere Zeit, um ausgeschieden zu werden" (Hakim, persischer Arzt 9. Jhdt. nach Chr.)

Diesen wichtigen Beobachtungen wurde vergangenes Jahrhundert keine große Bedeutung zugemessen. Ballaststoffe galten als überflüssige und sogar nicht erwünschte Kotbestandteile.

Vor 40 Jahren begannen erste Forschungen zum Thema Ballaststoffe. Hierbei wurde ein geringer Ballaststoffgehalt in der Nahrung mit verschiedenen Zivilisationskrankheiten in Zusammenhang gebracht. (Herz-Kreislauferkrankungen, Dickdarmkrebs, erhöhte Blutfettwerte, u.a.). Die Wissenschaftler fanden heraus, dass nicht nur Ballaststoffe, sondern auch andere Wirkstoffe, die automatisch bei einer ballaststoffreichen Ernährung enthalten sind, Zivilisationskrankheiten vorbeugen können.

Was sind Ballaststoffe eigentlich?

Ballaststoffe sind die Stütz- und Struktursubstanzen von pflanzlichen Lebensmitteln. Tierische Lebensmittel enthalten keine Ballaststoffe. Ballaststoffe können von den Verdauungsenzymen im Dünndarm nicht bzw. nur im Dickdarm teilweise von Darmbakterien abgebaut werden. Da sie keine Kalorien liefern, wurden sie ursprünglich als unerwünschte Nahrungsbestandteile ("Ballast") angesehen. Ballaststoffe sind meist aus Kohlenhydraten aufgebaut.

Ballaststoffe werden in zwei Gruppen eingeteilt:

- wasserlösliche Ballaststoffe (Quellstoffe)
- wasserunlösliche Ballaststoffe (Füllstoffe)

Lösliche Ballaststoffe binden eine große Menge an Wasser zu einer gelförmigen Verbindung. Im Dickdarm werden sie von den Bakterien der Darmflora abgebaut. Die während der Bakterienarbeit entstehenden Gase und Fettsäuren machen den Stuhl weicher, voluminöser und er kann ohne Pressen abgesetzt werden. Die kurzkettigen

Fettsäuren werden von der Dickdarmschleimhaut aufgenommen und dienen zur Ernährung der Schleimhautzellen.

Gleichzeitig erhalten die guten Darmbakterien über die Ballaststoffe Nahrung und vermehren sich. Da schätzungsweise 60 Prozent des Stuhlvolumens aus der Zellmasse von Bakterien besteht, vergrößert sich damit das Stuhlvolumen.

Wenn die Darmschleimhaut mit guten Bakterien besetzt ist, können Krankheitserreger dort nicht andocken und somit den Körper schwächen oder krank machen.

Zu den wasserlöslichen Ballaststoffen gehören: Pektin (in Gemüse, Obst: besonders in Äpfel, Quitten, Johannesbeeren), Inulin und Oligofruktose, die häufig (prebiotischen) Joghurts zugesetzt werden. Weiters Agar (Geliermittel aus Algen), Samenschleime (Johannisbrotkernmehl – aus Samen des Johannisbrotkernbaums, Guarkernmehl – aus der Guarbohne, Leinsamenschleim).

Unlösliche Ballaststoffe sind Bestandteile der pflanzlichen Gerüstsubstanz ("Holzstoff" pflanzlicher Zellwände). Sie binden zwar wesentlich weniger Wasser im Darmlumen als die löslichen Ballaststoffe, sie werden allerdings kaum abgebaut und erhöhen dadurch das Stuhlvolumen. Auf diese Weise "massieren" die unlöslichen Ballaststoffe die Darmwand und regen so die Bewegung des Darms (=Peristaltik) an, wodurch die Nahrungsreste wesentlich schneller ausgeschieden werden.

Zu den wasserunlöslichen Ballaststoffen gehören:

- Cellulose: in Vollkorngetreide, Obst, Gemüse
- Hemicellulosen: in Vollkorngetreide, Gerste, Hülsenfrüchte
- Lignin (in Obstkernen, Gemüse – z.B. Fäden bei Fiasolen, Getreide)

Häufig werden Ballaststoffe auch in der Lebensmittelindustrie verwendet. Sie dienen als Gelier-, Binde- und Dickungsmittel sowie als Emulgatoren und Stabilisatoren besonders bei Light-Produkten (z.B. Puddings, Joghurts).

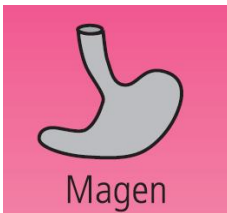
Ballaststoffe – halten nicht nur den Darm in Schwung

Positive Wirkungen der Ballaststoffe



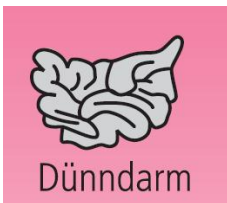
- **Gut gekaut ist halb verdaut**

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel müssen gründlich gekaut werden. Dadurch wird mehr Speichel abgesondert. Dies wirkt sich positiv auf die Zahngesundheit aus. Das längere, intensivere Kauen fördert die Sättigung.



- **Schlank durch Ballaststoffe**

Ballaststoffe quellen im Magen auf und bewirken eine Zunahme des Speisebreivolumens. Dadurch erhöht sich die Verweildauer des Speisebreis im Magen und man ist früher und länger satt.



- **Heißhunger meiden**

Aus ballaststoffreicher Nahrung werden die Kohlenhydrate im Darm langsamer ins Blut aufgenommen. Dadurch kommt es zu einem geringeren Blutzuckeranstieg nach dem Essen. Durch einen gleichmäßigeren Blutzuckerspiegel wird Heißhunger vermieden. Aufgrund der positiven Blutzuckerwirkung ist es für Diabetiker besonders wichtig, dass sie ballaststoffreich essen.

- **Ausgeglichener Cholesterinspiegel**

Ballaststoffe binden im Dünndarm Gallensäuren, die als Hauptbestandteil Cholesterin enthalten. Das ist praktisch, denn für die Produktion neuer Gallensäuren verbraucht die Leber körpereigenes Cholesterin – und senkt so einen zu hohen Cholesterinspiegel auf natürliche Weise. (besonders wirksam sind Pektin, Lignin, Guar). Bei einer hohen Zufuhr dieser Ballaststoffe (Haferkleie, Gerste, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse) erfolgt eine Cholesterinsenkung (Senkung des LDL's = schlechtes Cholesterin) um 5-10 %, in einigen Fällen bis zu 25 %.



- **Darm in Bewegung:** Mehr Füllung = schnellerer Transport
Die bessere Darmfüllung ist ein Anreiz für die Dickdarmmuskulatur, die Nahrungsreste schneller aus dem Darm abzutransportieren.

Das Stuhlgewicht/-volumen wird erhöht durch

- das Quellen der Ballaststoffe
- die Vermehrung der nützlichen Dickdarmbakterien, denen Ballaststoffe als Nahrung dienen. Dadurch verbessert sich unsere Darmflora und somit auch unser Immunsystem.

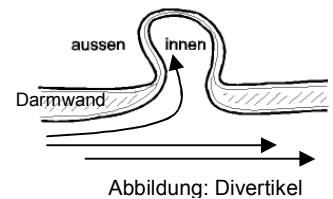
- **Dickdarmkrebs vorbeugen**

Durch die Verkürzung der "Stuhl-Transitzeit" kommen krebserregende Stoffe kürzer mit der Darmschleimhaut in Kontakt. Ballaststoffreiche Lebensmittel enthalten mehr positive Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Betacarotin), die günstig auf die Darmzellen wirken. Ballaststoffreiche Lebensmittel schützen somit vor Darmkrebs.

- **Ballaststoffe binden Schwermetallen** (z.B. Blei, Cadmium), die dann schließlich mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

- **Ohne Druck zum Erfolg oder ohne Plag viel Ertrag**

Der Stuhl ist weicher und kann leichter abgesetzt werden. Eine hohe Ballaststoffzufuhr verhindert oder beseitigt Verstopfung. Auch der Entstehung von Hämorrhoiden und Divertikeln (Ausstülpungen der Darmwand) wird entgegengewirkt, indem sie den Druck auf die Darmwand vermindern, der z.B. bei der Verhärtung des Stuhls ausgeübt wird.



Kernig gesund – Ballaststoffreiche Lebensmittel schützen unsere Gesundheit

- vor Übergewicht:
Eine ballaststoffARME Ernährung geht oft mit einer erhöhten Energiezufuhr einher, die zu Übergewicht, einem Risikofaktor für weitere Erkrankungen (Diabetes mellitus Typ 2, erhöhter Harnsäure), führen kann.
- vor erhöhtem Cholesterin und Gallensteine, vor Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), in Folge Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall
- vor Verstopfung (Obstipation)
- vor Ausstülpungen im Dickdarm (Divertikel)
- vor Hämorrhoiden
- vor Dickdarmkrebs

Ballaststoffbedarf und Ballaststoffgehalt

Ballaststoffbedarf:

Erwachsene: mindestens 30 g/Tag

Für Kinder gibt es keine Empfehlungen zum Ballaststoffbedarf. Man kann jedoch mit Hilfe des Kalorienbedarfs auf den durchschnittlichen Ballaststoffbedarf schließen:
ca. 10 g/1000 kcal (lt. Schweizer Gesellschaft für Ernährung)

Volksschulkind (1700-1900 kcal) mind. 18 g/Tag

Hauptschulkind (2000-2300 kcal) mind. 22 g/Tag

Halbe-Halbe:

Essen Sie die Hälfte der Ballaststoffe aus Getreide- und Getreideprodukten, diese enthalten überwiegend wasserunlösliche Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit anregen. Die restlichen Ballaststoffe genießen Sie aus Gemüse und Obst. Diese enthalten überwiegend wasserlösliche Ballaststoffe, die eine günstige Wirkung auf den Cholesterinspiegel haben und als Nahrung für die Darmflora dienen.

Tagesspeiseplan ca. 2000 kcal

Optimiert		Herkömmlich	
Vormittags-Jause/Frühstück: 1 Vollkornbrot (50 g)	4,2 g	Vormittags-Jause/Frühstück: 2 Semmeln (100g)	3 g
1 Hausbrot (50 g)	2,3 g	mit Wurst	0 g
mit Kräutertopfen und 1 Tomate (80 g)	0,8 g		
1 Apfel (150 g)	3,0 g	1 Milchschnitte	0,3 g
Mittagessen: Karfiolcremesuppe (50 g Karfiol, 50 g Kartoffeln)	1,0 g 0,9 g	Mittagessen: Nudelsuppe	0,3
Vollkornkäsespätzle (50 g Vollkornmehl, 50 g Mehl)	10,5 g	Käsespätzle (100 g Mehl)	4 g
Karottensalat (70 g)	2,3 g	Grüner Salat (70 g)	1 g
Heidelbeerjoghurt (mit 40 g Heidelbeeren)	2,0 g	Vanillejoghurt	0 g
Jause: 1 Banane (150 g)	2,6 g	Jause: 2 Rippen Schokolade	0 g
Abendessen: 1 Vollkornbrot (50 g)	4,2 g	2 Hausbrot (100 g)	4,6 g
1 Hausbrot (50 g)	2,3 g	Schinken, Käse	0 g
Schinken, Käse	0 g	50 g Essiggurkerl	0,2 g
50 g Paprika rot	1,8 g		
Summe	37,9 g		13,4 g

Weitere Beispiele:

1 Portion Dinkelreis oder Ebly Weizen (50 g roh)	2,7 g	1 Portion Reis, poliert (50 g roh)	0,7 g
Vollkornnudeln (50 g roh)	4,0 g	Nudeln (50 g roh)	1,7 g
1 Vollkornbrot (50 g)	4,2 g	1 Hausbrot	2,3 g
1 Müsli (50 g Flocken)	5,0 g		
1 Birne (150 g)	5,0 g		
1 Orange (150 g)	2,4 g	150 ml Orangensaft	0,3 g
Dörrfeigen (40 g)	5,16		
Erbsen gedämpft (50 g)	2,0 g		
Hirse roh (50 g)	1,9 g		
70 g Bohnensalat	6,1 g		
70 g Krautsalat	2,1 g		
70 g Linsensalat	5,9 g		
1 handvoll Walnüsse (30 g)	1,8 g		
1 Karotte (100 g)	1,4 g		
70 g Rote Rüben-Salat	1,4 g		
70 g Lauch	1,6 g		
70 g Sellerie	2,9 g		

Ballaststoffe im Einsatz: Gut durchdacht – Vielfalt geschafft



- **Obst und Gemüse 5 mal am Tag**
Bauen Sie in jeder Mahlzeit Gemüse, bunte Salate und Obst ein.
Zum Beispiel Gemüsegarnierung aufs Jausenbrot, für Gemüsesuppen großzügig Gemüse verwenden, Gemüsebeilage, Salate abwechseln: Bieten Sie nicht nur Grünen Salat zum Mittagessen an, sondern bauen Sie verschiedene Gemüsesorten ein (z.B. Karottensalat, Tomatensalat, Rote Rüben Salat, Bohnensalat, Gurkensalat, Krautsalat). – diese enthalten mehr Ballaststoffe und bringen Abwechslung in den Alltag; bei Süßspeisen: immer Kompott oder Mus anbieten, als Nachspeise: Obst, Obstkuchen, Früchtecremen mit Joghurt, Buttermilch oder Topfen. Auch Trockenobst enthält jede Menge Ballaststoffe und ist eine gesunde Nascherei. Greifen Sie bei Gusto auf Süßes zu getrockneten Zwetschken, Marillen, Apfelspalten oder Rosinen anstatt zur fettreichen Süßigkeiten.



- **Hülsenfrüchte – unsere Wunderwuzzis**
Denken Sie bei der Speiseplanerstellung verstärkt an Erbsen, Bohnen, Linsen & Co. Bieten Sie mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte an. Mexikanische Bohnengerichte, als Beilage ein buntes Risi-Pisi oder mal ein Bohnensalat kommt bei Allen gut an.



- Greifen Sie öfters zu **Brot und Gebäck aus Vollkorngetreide**.
Probieren Sie statt der herkömmlichen weißen Nudeln, Vollkornnudeln und Naturreis. Bieten Sie Vollkornbrot für Frühstück und Abendessen an. Diese Lebensmittel schmecken voller und enthalten neben Ballaststoffen reichlich Vitalstoffe. Als

Beilagen machen sie auch schneller und länger satt.

Am besten verträglich und am natürlichsten ist es, wenn die Ballaststoffe in Form von Lebensmitteln aufgenommen werden. Essen Sie also nicht Weißbrot und Toast und reichern Sie zum Ausgleich das Joghurt mit Weizenkleie an. Besser und vor allem verträglicher ist es, Brot und Gebäck aus Vollkornmehl zu wählen und ein Müsli statt Weißbrot zu essen. Wer die üblichen Vollkornprodukte nicht so gut verträgt, kann auf Grahamweckerl, Vollkorntoast oder fein vermahlene Vollkornmehl, -brot zurückgreifen. Diese Lebensmittel sind leichter verdaulich.

- Beginnen Sie den Tag mit einem zuckerfreien **Müsli** aus Getreideflocken und Obst. Mit Müsli bringen Sie Abwechslung auf den Speiseplan: zum Frühstück oder mal als Nachspeise.
- **Verwenden Sie verstärkt Vollkornmehl**
Es muss nicht immer 100% Vollkorn sein – Versuchen Sie zuerst 1/4 - 1/3, dann die Hälfte des weißen Mehles durch Vollkornmehl zu ersetzen. Dinkelvollkornmehl ist etwas heller wie Weizenvollkornmehl und wird aufgrund

seines leicht nussigen Geschmacks sehr geschätzt.

Ersetzen Sie beim Kuchenbacken helles Mehl zum Teil durch ballaststoffreiches Vollkornmehl. Der Kuchen wird saftiger und gleichzeitig ein wenig gesünder. Im Nuss- oder Schokoladekuchen fällt auch bei misstrauischen Blicken das Vollkornmehl nicht auf.

- **Probieren Sie mal etwas neues: Dinkelreis, Hirse, Buchweizen, Polenta, ...**
Servieren Sie Alternativen wie Hirse, Dinkel, Buchweizen, Amaranth*, Quinoa* oder Grünkern als köstliche Beilage oder mit reichlich Gemüse als Aufläufe oder schmackhaften Laibchen. Verwenden Sie diese Produkte als ganzes Korn oder in Form von Flocken, Mark, Schrot, Grieß und Mehl. Als Bindemittel für Suppen, Saucen oder für Faschirtes eignen sich Flocken oder Vollkorn Grieß hervorragend.

- **Ausreichend Trinken**

Ballaststoffe können bis zum 100-fachen ihres Eigengewichtes an Wasser binden. Es ist daher vor allem bei separater Aufnahme von Ballaststoffen wie Leinsamen oder Weizenkleie sehr wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu trinken, da der Verdauungsbrei im Darm sonst auf Grund von Wassermangel verhärtet und eine Verstopfung begünstigt statt ihr entgegenzuwirken. Der tägliche Bedarf beträgt mindestens eineinhalb Liter. Gute Durstlöscher sind Mineral- oder Leitungswasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees oder gut gespritzte Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz.



- Ballaststoffe können **Blähungen** verursachen, vor allem bei der Umstellung auf ballaststoffreichere Kost. Kleine Kinder und ältere Menschen vertragen häufig keine Kost, die viele unlösliche Ballaststoffe enthält. Lebensmittel mit löslichen Ballaststoffen (z.B. Gemüse und Obst) sind besser verträglich.

Bestimmte **Gewürze** wie Anis, Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel, Koriander, Majoran, Liebstöckel, Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin und Senf **regen die Verdauung an und wirken Blähungen entgegen.**

Amaranth*, Quinoa*:

Die beiden "Pseudogetreidearten" Quinoa und Amaranth stammen aus Südamerika, wo sie seit 6000 Jahren ein Hauptnahrungsmittel darstellen. Die senfkorngroßen Samen haben eine getreideähnliche Zusammensetzung und sind glutenfrei. Die Zubereitung erfolgt ähnlich wie die von Reis. Nachdem die Körner mit heißem Wasser zur Entfernung der Bitterstoffe gewaschen wurden, werden sie etwa 20 Minuten im 2-fachen Wasseranteil unter leichtem Köcheln gegart, bis die Flüssigkeit vollkommen aufgesogen wurde. Pro Person rechnet man etwa 1 Tasse oder 80 Gramm Rohware.

REZEPTKATALOG – Rezepte mit Biss

Bunte Grauperlsuppe
Sämige Linsensuppe mit Lauch
Blaukraut mit Äpfel und Ananas
Faschierter Braten
Linsenpuffer
Greenburger
Kunterbuntes Dinkelrisotto
Mexikanisches Chili
Krautstrudel mit Paprikasauce
Erdäpfelpüree einmal anders
Kanonenaufstrich
Grüner Poweraufstrich
Thunfisch-Reis-Salat
Ruck-Zuck Dinkelbrot
Kürbiskernweckerl
Flaumiger Nussgugelhupf
Müslischnitte mit Waldbeercreme
Apfelschlangerl aus Topfenmürbteig
Beeren-Kokos-Müsli
Knusper Müsliriegel

Viel Vergnügen beim Nachkochen wünscht

Bettina Grasböck, Diätologin

Quellen:

Wissenschaftliche Ernährungsinformation – Ballaststoffe, Forum Ernährungsmedizin, Prof.Dr.Med.H.-
K. Biesalski, Jänner 2000

<http://www.dge.de>

<http://www.univie.ac.at/nutrition/oeeb/OEB2003.htm>

<http://www.marions-kochbuch.de>

<http://www.wien.gv.at/lebensmittel/lebensmittel/inhaltsstoffe/ballaststoffe/index.html>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Ballaststoffe>

<http://www.was-wir-essen.de/infosfuer/verstopfung.php>

Schweizer Gesellschaft für Ernährung: Nahrungsfasern: Referenzwerte

<http://www.ernaehrung-online.at>

Verschiedene Broschüren der Landwirtschaftskammer OÖ, Abt. Ernährung und Direktvermarktung

Rezepte aus dem Moorheilbad Harbach und dem Kurhotel Bad Zell

Rezepte der OÖ Gebietskrankenkasse

Eigene Rezepte Bettina Grasböck