

Inhalt

7	Vorwort
8	Zum Umgang mit diesem Buch
10	Wie kommt es zu Divertikulitis?
12	Die drei Phasen der Therapie
14	Die neuen Ernährungsregeln
16	Freund oder Feind? Die Ballaststoffe
18	Welche Ballaststoffe gibt es?
20	Wie viele Ballaststoffe sollen Sie essen?
23	Den Darm nicht überfordern
28	Darmgesundheit durch probiotische Lebensmittel
29	Wie Sie »Schübe« vermeiden
30	Bringen Sie sich und Ihren Darm in Bewegung
31	Tipps
32	Nützliche Hinweise
33	AKUTPHASE
34	Grüner Tee
35	Kamillenblütentee
36	Brombeerblätterttee
37	Fenchelsamentee
38	Apfel-Erdbeer-Tee
39	Hafersuppe
40	Kartoffelpüree
41	Gemüsebrühe
42	Knochenbrühe
44	Grundrezept für Gemüsebrühepulver

45 ERHOLUNGSPHASE

49 Frühstück

- 50 Quark mit Leinöl und Vollkornbrötchen
- 51 Früchtejoghurt
- 52 Bircher Müsli
- 53 Bananen-Kefir mit Haferflocken
- 54 Avocado mit Banane und Haferflocken
- 55 Sahniger Hüttenkäse mit Apfel
- 56 Apfelkompott
- 57 Hüttenkäse-Sandwich mit Radieschen
- 58 Roggenbrot mit Kräuter-Hüttenkäse
- 59 Grießbrei mit Kirschkonfitüre
- 60 Hirsebrei mit Kürbis
- 61 Schokoladen-Orangen-Reis
- 62 Bananenbrot
- 64 Müslibrot
- 65 Bananen-Pancakes
- 66 Möhren-Orangen-Muffins

67 Gemüsesuppen

- 68 Klare Brühe mit Pilzen und Möhren
- 69 Suppe mit Frühlingsgemüse
- 70 Fleischsuppe mit Gemüse
- 71 Klare Wirsingsuppe mit Möhren
- 72 Spargelsuppe mit Tofu
- 73 Pilzsuppe mit Hähnchenfleisch
- 74 Hühnerbrühe mit Gemüse
- 76 Sauerkrautsuppe mit Hirse
- 77 Linsen-Mais-Suppe
- 78 Blumenkohlsuppe mit Leinöl
- 80 Rote-Bete-Suppe mit Pastinaken
- 82 Auberginensuppe »Ratatouille«
- 84 Tomatensuppe mit Spiralnudeln
- 86 Rosenkohl mit Gemüse in Kokosmilch

87 Gemüsegerichte

- 88 Süßkartoffelpüree
- 89 Erbsen-Möhren-Püree
- 90 Überbackenes Gemüse mit Tomatenpüree
- 91 Linsen-Bolognese mit Penne
- 92 Kartoffel-Brokkoli-Püree mit Leinöl
- 93 Buchweizen mit Roter Bete
- 94 Kürbis mit Linsen und Möhren

- 96 Gebackene Süßkartoffeln mit Schafskäse
- 97 Überbackener Blumenkohl
- 98 Polenta-Pfanne mit Gemüse
- 99 Möhren-Lauch-Auflauf
- 100 Gedämpftes Gemüse mit Quark oder Hummus
- 102 Geschmorter Spargel mit Lauch

103 VERMEIDUNGSPHASE

105 Frühstück

- 106 Kräuterquark mit Gemüsesticks
- 107 Quark mit Obst und knusprigen Haferflocken
- 108 Müsli mit Leinsamenschrot auf Vorrat
- 109 Quinoa-Porridge mit Leinsamen
- 110 Leinsamen-Pudding mit Beerenobst
- 111 Overnights mit Bananen und Chiasamen
- 112 Overnights mit Leinsamen und Beeren
- 114 Buchweizen-Porridge mit frischem Obst
- 116 Haferbrei mit Aprikosenkompott
- 117 Spinat-Birnen-Smoothie
- 118 Gurken-Sellerie-Smoothie
- 119 Beeren-Smoothie
- 120 Granatapfel-Grapefruit-Smoothie
- 121 Melonen-Smoothie mit Banane
- 122 Birnen-Porridge

123 Salate

- 124 Radieschen-Sellerie-Salat
- 125 Gurken-Spinat-Salat mit Kichererbsen
- 126 Brokkolisalat mit Quinoa
- 128 Mediterraner Nudelsalat
- 130 Spinatsalat mit Roter Bete
- 131 Sellerie-Gurken-Salat mit Schafskäse
- 132 Gebackene Birnen mit Rucola
- 134 Reissalat mit Thunfisch
- 136 Avocado-Spinat-Salat mit Erbsen und Nudeln

137 Gemüsepfannen und Eintöpfe

- 138 Rote-Linsen-Eintopf mit Möhren
- 139 Erbsen-Kartoffel-Stampf
- 140 Süßkartoffeln mit Avocadocreme und Rucola
- 141 Rosenkohl mit Äpfeln und Lauch
- 142 Nudelaufbau mit Wirsing und Kürbis
- 144 Eintopf mit Buchweizen und Gemüse

145	Kichererbseneintopf
146	Gebratenes Gemüse mit Hirse
148	Gelbe Linsen mit Gemüse
149	Gebackener Wirsing mit Kräutern
150	Möhreneintopf mit Sellerie und Bohnen
151	Hirseeintopf mit Kräutern
152	Süßkartoffeln mit Linsen
154	Auberginencurry mit Kichererbsen
155	Quinoa mit Paprika und Süßkartoffeln
156	Gersteneintopf mit Pilzen
158	Perlgraupeneintopf
159	Knusprige Süßkartoffeln und Kichererbsen mit Spinat
160	Buchweizen mit gebratenem Rosenkohl
161	Graupen-Risotto
162	Vollkornnudeln mit Avocado und grünem Gemüse
164	Linse nreis mit Gemüse
165	Gegrilltes Gemüse aus dem Ofen
166	Mildes Gemüsecurry

167 Geflügel, Fleisch und Fisch

168	Hähnchen mit Grünkohl und Süßkartoffeln
169	Hähnchenbrust mit Pilzen und grünen Bohnen
170	Hähncheneintopf mit Reis und Möhren
171	Hähncheneintopf mit Avocado
172	Gemüsepfanne mit Rinderfiletspitzen
173	Rindfleisch eintopf mit Graupen
174	Couscous mit Gamelen
175	Bulgur mit Lachs und grünem Gemüse
176	Gegrilltes Lachsfilet mit Guacamole
178	Mildes Fischcurry mit Paprikagemüse

179 Süßes

180	Grießbrei mit Honig
181	Obstsalat mit Couscous
182	Apfel-Brot-Auflauf
183	Rhabarberstreusel
184	Überbackene Birnen mit Mandeln
185	Milchreis mit Birnenkompott
186	Reiskuchen
187	Apfel-Müsli-Kuchen
188	Kürbiskuchen

190 Rezeptregister nach Ballaststoffgehalt