Katharina Stang / Sabine Spies

Köstliche Leichte Vollkost

Unsere Lieblingsrezepte

Manuela Kinzel Verlag

Vorworte

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

während meiner fast zwölfjährigen Arbeit als Leiterin einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Tumoren und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und deren Nachbarorganen, habe ich festgestellt, dass sowohl die Ernährung als auch falsche Dosierung und falsche Einnahme der Enzyme Hauptursache für viele Verdauungsprobleme sind. Nachdem wir 2008 unser erstes Kochbuch „Köstliche Leichte Vollkost“ herausgegeben haben und dies ein voller Erfolg war, kam uns die Idee, Lieblingsrezepte von TEB-Mitgliedern zu sammeln und zu veröffentlichen.
Frau Spies, Diätassistentin und Mitglied unseres ärztlichen Beirats, hat einige der Rezepte abgewandelt, so dass die Gerichte für Betroffene verträglicher und bekömmlicher sind. Außerdem hat sie die Nährwertangaben berechnet und die richtige Menge der Enzymeinheiten pro Portion angegeben.
Ich würde mich freuen, wenn diese bunte Mischung interessanter Rezepte Ihnen Freude bei der Zubereitung und beim Essen bringen würde und zu einer Verbesserung Ihrer Lebensqualität beitragen könnte.

Katharina Stang
(Vorsitzende und Gruppenleiterin von TEB e. V. Baden-Württemberg)

Nach dem großen Erfolg des Kochbuches „Köstliche Leichte Vollkost“ war das Thema Essen und Trinken regelmäßiger Gesprächsstoff in den Regionalgruppen von TEB e.V.. Es ist gar keine Frage, dass bei den Betroffenen ihre Lieblingsrezepte immer wieder auf dem Speisezettel stehen. Auf Nachfragen bei anderen Gruppenmitgliedern stellte sich heraus, dass diese Lieblingsrezepte gut vertragen werden. So reifte der Gedanke, den Mitgliedern von TEB e. V. den Vorschlag zu machen, ihre persönlichen Lieblingsrezepte zu Papier zu bringen. Sie wurden gesammelt und von mir bearbeitet. Für Sie ist es deshalb ganz wichtig zu wissen, dass für die Rezepte in diesem Buch nicht die Empfehlungen der „Leichten Vollkost“ zu Grunde liegen, sondern sie ein Abbild der kulinarischen Vorzüge der Menschen in TEB e. V. sind, egal aus welcher Gegend in Deutschland sie kommen.

Sabine Spies
(staatl. geprüfte Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG)

Menüliste

Suppen

Bärlauchsuppe 10
Ungarische Gulaschsuppe 11
Bottermelk und Twüback 12
(Buttermilch und Zwieback)

Vorspeisen und Salate

Räucherfischcreme 13
Müsli 14
Weiß-grüner Spargelsalat 15
Brunos Kartoffelsalat 16
Krautsalat 16
Saarländischer Lyoner-Rindfleisch-Salat 18
Lyoner-Rindfleisch-Salat mit Karotte 20
Geflügel-Orangen-Salat 21
Bunter Blattsalat mit Keimen 22

Hauptgerichte

Johannisbeer-Spaghetti mit Putenbrust 24
Lachsnudeln 26
Zucchinipasta 28
Hackfleisch mit Vollkornnudeln 29
Schwarzbierfleisch 30
Semmelknödel 32
Zunge mit feiner Kräutersoße 33
Gemischter Fischtopf 34
Spieße von Lachs und Heilbutt 36
Hirsepaella 37
Filettopf „süß-scharf” 38
Putenrouladen mit gedünstetem Broccoli und Wildreis 39
Pfifferlinge in Rahmsoße 40
Satarasch 42
Zucchinipuffer 44
Kartoffelgratin mit Tomaten-Zucchini-gemüse 46
Brunos gedämpfte Bohnen 48
Topinambur-Karotten-Gemüse 50
Grüner Eintopf 52
Knusprige Linsenbratlinge 53
Pellkartoffeln mit Kräuterquark 54
Fenchel mit Kartoffeln 56
Überbackene Pfannkuchen – gefüllt mit Mangold und Frischkäse 57
Schnüsch 58
Sukki-Reis 60
Saure Kartoffelrädle 61
Grieß mit Früchten 62
Süßer Reis mit Früchten 64

Desserts

Überbackener Rhabarber 65
Fledebeersupp mit Klümp 66
Ofenschlupfer 67

Backwerk

Flachswickel 68
Leichte aromatische Erdbeer-Joghurt-Torte 70
Sylvis Apfelkuchen 71
Feiner Apfelkuchen 72
Sauerländer Waffeln 74
Waffeln 76
Apfel-Wein-Kuchen 77
Kirsch-Marmorkuchen 78
Marmorkuchen mit Kirschen 80
Pikanter Auberginenkuchen 81

Alkoholfreie Drinks

Caipirinha 82
Karibik-Cocktail 82
Kokosnuss-Kuss 84
Liebelei 84
Avocado-Smoothie 85
Energiereicher Erdbeerflip 86
Vitamin-Power 86

Das Prinzip der Leichten Vollkost

Die Leichte Vollkost (früher Schonkost oder gastroenterologische Basisdiät genannt) ist eine Kostform, mit der sich **kein direkter therapeutischer Effekt** erzielen lässt. Sie soll aber zur **Entlastung** einzelner Verdauungsorgane (wie z.B. der Bauchspeicheldrüse) oder des gesamten Stoffwechselgeschehens beitragen.

Sinn und Zweck dieser Kostform ist somit die **Vermeidung unspezifischer Unverträglichkeiten** im Bereich des Verdauungstraktes und somit Ausschaltung möglicher Beschwerden wie Durchfall, Völlegefühl, Druck, Schmerzen, Übelkeit, die bei Erkrankungen im Verdauungsbereich auftreten können.

Die Leichte Vollkost unterscheidet sich von der „normalen“ Kost, indem Lebensmittel gemieden werden, die erfahrungsgemäß bei mehr als 5% der Patienten die oben genannten Unverträglichkeiten auslösen.

Für die Leichte Vollkost gelten die allgemeinen Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung):

50 – 55%	**Kohlenhydrate**
30%	**Fett**
15 – 20%	**Eiweiß**

der gesamten Energiezufuhr pro Tag.

(Quelle: www.ernaehrung.de / DEBInet S. 4-7, außer Verzeichnis der Abkürzungen)

Lebensmittelauswahl der Leichten Vollkost

Die nachfolgende Tabelle zeigt Ihnen Empfehlungen der Lebensmittelauswahl bei der Leichten Vollkost.

Bitte beachten Sie, dass Unverträglichkeiten individuell sehr unterschiedlich sind und fragen Sie bei Unklarheiten Ihre betreuende Ernährungsfachkraft.

Weitere Tipps:

* Die Nahrungsmenge kann auf viele kleine Mahlzeiten aufgeteilt werden (5-6 pro Tag).
* Bitte nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen.
* Kauen Sie gründlich.
* Die Speisen bitte nicht zu heiß oder zu kalt essen.

Verzeichnis Abkürzungen der Nährwerte

E	Eiweiß (Protein)
F	Fett
MUFS	mehrfachungesättigte Fettsäuren
KH	Kohlenhydrate
BE	Berechnungseinheit, 1 BE entspricht 12 g Kohlenhydraten
KE	Kohlenhydrateinheit, 1 KE entspricht 10 g Kohlenhydraten
BS	Ballaststoffe
Chol	Cholesterin
kJ	Kilojoule
kcal	Kilokalorie

Lebensmittel-gruppen	Geeignete Lebensmittel	Lebensmittel, die im Allgemeinen schlecht vertragen werden
Backwaren	Backwaren aus einfachen Rühr- und Hefeteigen, Kuchen aus Quark-Öl-Teig, Obstkuchen ohne Sahne, Baiser, einfache Kekse	Frisches Hefegebäck, fette Backwaren wie z.B. Sahne- und Cremetorten, Blätterteig, Fettgebackenes
Brot	1 Tag abgelagertes Brot, feine Vollkornbrote	Frisches Brot, frische Brötchen, grobe Vollkornbrote
Eier	Weichgekochte Eier, fettarme Eierspeisen	Hartgekochte Eier, fettreiche süße oder pikante Eierspeisen, Mayonnaise
Fett und Öle	Kleine Mengen natürlicher Pflanzenöle, Butter, ungehärtete reine Pflanzenmargarine	Größere Mengen Öle, Butter, normale Margarine, Schmalz, Talg
Fisch und Fischwaren	Magere Süß- und Salzwasserfische, fettarm zubereitet, Schalen– und Krustentiere	Fette Fische wie Aal, Hering, Lachs, geräucherte Fische, eingelegte und/oder konservierte Fische oder Fischwaren
Fleisch	Mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch, Hammelfilet, mageres Ziegenfleisch, Kaninchen, Wild und Wildgeflügel, Taube Wichtig: fettbewusst zubereitet	Fettes, geräuchertes, gepökeltes, scharf angebratenes Fleisch, mit Speck gespickte Fleischteile, fettes Fleisch, u.a. Ente, Gans, Geflügelhaut

Lebensmittel-gruppen	Geeignete Lebensmittel	Lebensmittel, die im Allgemeinen schlecht vertragen werden
Gemüse	Leicht verträgliche Gemüsesorten, z.B. Karotten, Fenchel, junge Kohlrabi, Blumenkohl, feine grüne Erbsen und Bohnen, Tomaten, Zucchini, Blattsalate, Chinakohl	Schwerverdauliche und blähende Sorten wie Kohl, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken, Rettich, Hülsenfrüchte, Gemüsesalate mit Mayonnaise oder viel Öl
Getreideprodukte	Reis, Nudeln, Grieß, Mehle, Stärkemehle, Getreideflocken	
Getränke	Alle Teesorten, milder Kaffee, Getreidekaffee, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Gemüsesäfte, verdünnte Obstsäfte	Alkohol in jeder Form, kohlensäurehaltige Getränke, z.B. Limonade, Cola, eisgekühlte Getränke
Gewürze	Frische und getrocknete Kräuter, milder Essig, Zitronensaft, mäßig Salz	Größere Mengen Pfeffer, Salz, Curry, Paprikapulver, Senf, Meerrettich, Zwiebel- und Knoblauchpulver, scharfe Gewürzmischungen
Kartoffeln	Fettlos bzw. fettbewusst zubereitete Pell- und Salzkartoffeln, Püree, Klöße	Alle gebratenen und in Fett ausgebackenen Kartoffelgerichte, z.B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelsalat mit Speck, Mayonnaise oder viel Öl

Lebensmittel-gruppen	Geeignete Lebensmittel	Lebensmittel, die im Allgemeinen schlecht vertragen werden
Milchprodukte	Fettarme Milch 1,5 %, fettarme gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Dickmilch, Sauermilch, milde Käsesorten bis 45 % F.i.Tr. (z.B. Frisch-, Weich-, Schnittkäse), *keine Schimmelkäse!*	Vollmilch und vollfette, auch gesäuerte Milchprodukte, Sahne, Rahm, Sauerrahm über 20 %, würzige und fetthaltige Käsesorten (über 45 % F.i.Tr.) Gorgonzola, Roquefort, Bergkäse, überreifer Camembert
Obst	Reife, leicht verträgliche Sorten roh oder gekocht	Unreifes Obst, rohes Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados
Süßigkeiten	Konfitüre, Marmelade, Honig	Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Sahnebonbons
Suppen und Soßen	Fettarme Bouillon, Suppen und Soßen	Fette Suppen und Soßen
Wurst– und Fleischwaren	Milde magere Wurstsorten, z.B. Bierschinken, gekochter Schinken ohne Fettrand, deutsches Corned Beef, Geflügelwurst, kalter Braten	Fette und geräucherte Wurst– und Fleischwaren
Zubereitungs-arten	Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garen in Folie, Tontopf, in der beschichteten Pfanne, in der Mikrowelle, Grillen ohne Fett	Starkes Anbraten, Rösten, Frittieren, mit Speck und mit Zwiebel angebraten
Zucker	Nur in kleinen Mengen	Größere Mengen

Bärlauchsuppe

Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffeln
1 fein gehackte Zwiebel
ca. 1 l Gemüsebrühe
100 g Bärlauch in Streifen geschnitten
50 g Sahne
50 ml Milch
Salz, Pfeffer

Pro Portion

137 kcal = 565 kJ, 4 g E, 5 g F, 20 g KH/1,75 BE oder 2 KE, 15 mg Chol

pro Gramm Fett mind. 2000 I. E. Lipase

Enzyme insgesamt 10.000 I. E.

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel und die fein gehackte Zwiebel in einen Topf geben, Gemüsebrühe auffüllen. Die Bärlauchblätter zugeben und 10 Minuten köcheln lassen, dann pürieren. Milch und Sahne zufügen und abschmecken.

Guten Appetit wünscht
Bernd Schröder

Ungarische Gulaschsuppe

Zutaten für 2 Personen

250 g Zwiebeln
4 EL Rapsöl
½ TL Kümmel
1 – 2 TL Paprikapulver
250 g Rindfleisch
2 TL Majoran
1 Knoblauchzehe
4 EL Mehl
1 l Wasser
Salz

Pro Portion

430 kcal = 1802 kJ, 30 g E, 26 g F, 20 g KH/1,75 BE oder 2 KE, 150 mg Chol

pro Gramm Fett mind. 2000 I. E. Lipase

Enzyme insgesamt 52.000 I. E.

Zubereitung

Die fein geschnittenen Zwiebeln in Rapsöl rösten und den Kümmel dazu geben. Wenn die Zwiebeln goldgelb sind, Paprika einrühren. Die Hitze reduzieren, sonst werden die Zwiebeln zu dunkel und schmecken bitter.
Das in Würfel geschnittene Fleisch, Majoran und Knoblauch dazu geben. Wenn der Saft verschmort und das Fleisch angebräunt ist, Mehl kurz mit rösten und dann das Wasser angießen. Mit Salz abschmecken und bei kleiner Hitze alles gar kochen.

Gutes Gelingen wünscht
Bruno

Bottermelk und Twüback
(Buttermilch und Zwieback)

Für die ganz heißen Tage hat Peter Jürgensen ein schnelles und gesundes Gericht.

Zubereitung

Kalte Buttermilch mit Zucker, Zitronensaft und einem Schuss Flensburger Rum (je nach Geschmack) anrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. In tiefen Tellern servieren und zerkleinerten Zwieback (je nach Bedarf) hinzugeben.

Räucherfischcreme

Zutaten für 5 Portionen

125 g geräuchertes Forellenfilet
200 g fettarmer Frischkäse
Salz, Pfeffer
125 g Räucherlachs
1 TL Zitronensaft
1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
Rucola
Cocktailtomaten

Pro Portion

156 kcal = 658 kJ, 17 g E, 9 g F, 2 g KH, 25 mg Chol

pro Gramm Fett mind. 2000 I. E. Lipase

Enzyme insgesamt 18.000 I. E.

Zubereitung

Forellenfilets mit einer Gabel zerdrücken. Die Hälfte des Frischkäses mit dem Handmixer cremig aufschlagen, Forelle unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.
Lachs und Zitronensaft fein pürieren, restlichen Frischkäse unterrühren. Pfefferkörner hacken und unterheben, kalt stellen.
Mit einem angefeuchteten Teelöffel Nocken abstechen und mit Rucola und Cocktailtomaten garniert servieren.

Guten Appetit wünscht
Gabriele Fremgen

Müsli

Zutaten für 1 Portion

4 – 5 EL Haferflocken
1 EL Rosinen
1 halber Apfel in Würfel geschnitten
etwas Milupa Fertiggetreidebrei
Milch

Pro Portion

296 kcal = 1237 kJ, 12 g E, 6 g F, 49 g KH/4 BE oder 5 KE, 6 g BS

pro Gramm Fett mind. 2000 I. E. Lipase

Enzyme insgesamt 12.000 I. E.

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Müslischüssel mischen und mit Milch verrühren.

Guten Appetit wünscht
Bernd Schröder