

Sanfte Küche

Lindern Sie Ihre Nebenwirkungen mit diesen Rezepten





Liebe Patientin, lieber Patient



Die Behandlungsmöglichkeiten von Darmkrebs haben sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert.

Damit die Therapie auch optimal wirken kann, ist ein gutes und vorausschauendes Management der Nebenwirkungen von großer Bedeutung. Dazu gehört einerseits, dass Sie Ihrer Therapie »treu« bleiben und Ihre Medikamente nach Absprache mit Ihrem Arzt entsprechend einnehmen. Andererseits spielt die Ernährung während dieser Zeit eine wesentliche Rolle. Ernährung ist ein Faktor, mit dem Sie selbst Ihre Lebensqualität beeinflussen können, um möglichen Nebenwirkungen vorzubeugen oder diese zu lindern. In diesem kleinen Buch finden Sie Vorschläge, die Ihnen dabei helfen sollen.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Ewald Wöll,
Landeskrankenhaus Zams



Als Diätologin mit zwanzigjähriger Berufspraxis möchte ich Ihnen Erfolgsrezepte für mehr Wohlbefinden im

Darm servieren. Mit Ihrer Ernährung können Sie die Therapie Ihrer Erkrankung optimal unterstützen und Nebenwirkungen vorbeugen oder lindern. Ich habe für Sie Rezepte entwickelt, die Ihren Darm wieder rasch besänftigen und Ihnen helfen, Ihre Balance zu finden. Sorgen Sie auch für mehr Achtsamkeit beim Essen: Zu schnelles und hastiges Essen, zu große Abstände zwischen den Mahlzeiten oder zu große Portionen machen Ihrer Verdauung sehr zu schaffen. Sorgen Sie für optimale Rahmenbedingungen beim Essen. Entspannen Sie sich und genießen Sie Ihre Mahlzeiten. Nahrung ist Medizin, die gut schmeckt!

Diätologin Edburg Edlinger, BSc
Innsbruck

Empfehlungen

Häufig ist eine Darmkrebs-Therapie von Nebenwirkungen begleitet, oftmals Durchfall (Diarrhoe). Ein gutes Ernährungsmanagement kann helfen, dieses Symptom in den Griff zu kriegen. Dabei wollen wir Sie auf den folgenden Seiten unterstützen. Bedenken Sie jedoch eines: dieses Buch kann lediglich eine Anregung sein, aber keinesfalls ein Gespräch mit einem Experten bzw. einer Expertin ersetzen. Nehmen Sie während einer Darmkrebs-Therapie jedenfalls die Beratung einer Diätologin in Anspruch und halten Sie stets Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Das tut Ihrem Darm gut

Verdauungsbeschwerden werden nicht nur durch Nahrung ausgelöst. Ein großer Prozentsatz der Beschwerden stammt von ungünstigen Essgewohnheiten. Hier sind einige Punkte, die Sie beachten sollten:

Darmhirn: Ihr Darm ist mehr als ein Verdauungsschlauch. Er ist ein Teil eines hochkomplexen Nervensystems und steht ständig mit unserem Gehirn und den anderen Organen in Kontakt. Seien Sie sich bewusst, dass Ihr psychischer Zustand einen wichtigen Einfluss auf Ihre Verdauung haben kann. Ängste und Stress können sich negativ auf unsere Verdauung auswirken. Verläuft Ihr Leben als Ganzes stressfreier, geht es auch Ihrer Verdauung besser.

Esstechnik: Riechen Sie an Ihrem Essen! Überprüfen Sie, ob Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft. Speichelfluss zeigt, dass der Körper verdauungsbereit ist.

Unterstützen Sie Ihren Darm auch während der Mahlzeit: Essen Sie mit möglichst wenig Ablenkung. Legen Sie Handy oder Zeitung weg, schalten Sie den Fernseher aus. Kauen Sie ausgiebig. Trinken Sie ausreichend und über den Tag verteilt.

Häufigkeit: Essen Sie vier bis fünf Mal am Tag kleinere Mahlzeiten. Wenn Sie weniger häufig essen, steigt Ihr Hunger und wird zum Heißhunger. Dann tendieren Sie dazu, Ihr Essen unkontrolliert hinunterzuschlingen. Das belastet den Darm massiv, weil er so viel Essen auf einmal nicht verträgt. Wenn Sie öfter und weniger auf einmal essen, muss der Darm weniger arbeiten, es sind genügend Enzyme vorhanden, um die Nahrung zu zerlegen, die Nährstoffausbeute ist besser.

Meiden Sie während Ihrer Therapie:

- Alkohol
- Koffeinhaltige Getränke: Kaffee, Cola, Energy Drinks
- Scharfe Gewürze (Chili, Paprika, Pfeffer)
- Pure Fruchtsäfte, Limonaden
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Fettreiche Nahrungsmittel und Zubereitungen
- Blähende und schwer verdauliche Lebensmittel (z.B. Rohkost, Kraut, Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch)
- Süßungsmittel wie Honig, Sorbit und andere Zuckeralkohole
 - Sorbit, Xylit und Mannit finden Sie in Produkten, die als »zuckerfrei« gekennzeichnet sind, wie zum Beispiel in Kaugummi, Zuckerl, Lutschtabletten, Brausetabletten, Lightprodukten, Riegel ...



Drei Phasen

Wir begleiten Sie mit diesem Buch während des akuten Durchfalls, unterstützen Sie beim Kostaufbau und helfen bei der Vorbeugung weiterer Darmbeschwerden.

Akutphase

In der Akutphase des Durchfalls verlieren Sie viel Flüssigkeit und Mineralstoffe über den Stuhl. Ihr Körper, durch den Krebs und die unterschiedlichen Behandlungen ohnehin geschwächt, wird jetzt noch weiter belastet. In diese Phase brauchen Sie einen raschen Flüssigkeits- und Elektrolytersatz.

Trinken Sie auf jeden Fall so viel, dass die Urinfarbe die gewohnte helle Farbe behält und nicht dunkel wird. Trinken Sie am besten regelmäßig über den Tag verteilt, denn zu viel auf einmal dehnt die Magenwand und kann Erbrechen oder einen zusätzlichen Durchfall auslösen. Trinken Sie 40 – 50 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Beispiel: ein 70 Kilogramm schwerer Mensch sollte etwa 2,8 bis 3,5 Liter am Tag trinken – etwa alle 15 bis 30 min ein Achtel bis ein Viertel Liter Flüssigkeit. In unserem Rezeptteil finden Sie leicht herzustellende isotope Getränke.

Aufbauphase

In den nächsten ein bis zwei Tagen führen Sie Ihrem Darm wieder sanft Nahrung zu und stärken seine Kräfte stetig, ohne ihn zu belasten. Essen Sie mindestens fünf Mal täglich eine kleine Portion und trinken Sie dazu weiterhin isotope Getränke. Zwieback, Reiswaffeln, Baby-Karottengläschen natur oder als Suppe verdünnt verträgt Ihr Darm jetzt am besten. Sie können auch einen Apfel reiben, braun werden lassen und in Esslöffel-Portionen über den Tag verteilt essen.

So starten Sie Ihren Kostaufbau:



Auch in den darauffolgenden Tagen ist Ihr Darm noch nicht voll belastbar. Er reagiert sensibel auf Fett, Milchzucker (Laktose), komplexe Zuckerverbindungen und schwer verdauliche Nahrung. Erweitern Sie Ihre Speisenpalette um fettarme Proteinquellen wie Eier, weich gedünstetes, mageres Fleisch oder fettarme laktosefreie Milchprodukte (Joghurt, Topfen, Frischkäse, etc...). In unserem Rezeptteil finden Sie einige darmschonende Vorschläge.

Prophylaxe

Wenn sich Ihr Stuhl normalisiert hat, kehren Sie wieder zu Ihrer gewohnten Ernährung zurück. Bewusstes und achtsames Essen sowie langsames, gründliches Kauen verhindern, dass Ihr Darm gereizt wird. Essen Sie regelmäßig und besser öfters kleinere Portionen. Wechseln Sie auch von laktosefreien wieder zu normalen Milchprodukten. Verzichten Sie auf darmreizende Lebensmittel wie Zwiebeln oder Knoblauch und verwenden Sie stattdessen z. B. unser Knoblauchöl (Rezept Seite 33). Besprechen Sie Darmbeschwerden bitte mit Ihrem Arzt.





Schnelle isotone Getränke

Minze

Einen Zweig **frische Minze** waschen und mit einem Viertel Liter kochendem Wasser aufgießen. Eine Prise **Salz** und einen Esslöffel **Traubenzucker** hinzugeben.

Heidelbeere

Einen Esslöffel **getrocknete Heidelbeeren** im Mörser zerquetschen und mit einem Viertel Liter kaltem Wasser ansetzen. Zum Kochen bringen und heiß abseihen. Eine Prise **Salz** und einen Esslöffel **Traubenzucker** hinzugeben.

Kakao

2 Esslöffel **Magerkakao-Pulver**, eine Prise **Salz**, nach Geschmack eine Prise **Vanille** oder einem Esslöffel Vanillezucker in ein wenig kaltem Wasser auflösen. Mit einem Viertel Liter kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten zu einem sämigen Kakao kochen.

Schwarztee

Den **Teebeutel** eine Viertel Stunde in einem Viertel Liter Wasser ziehen lassen, damit sich die darmberuhigenden Gerbstoffe lösen können. Eine Prise **Salz** und einen Esslöffel **Traubenzucker** hinzugeben.



Karotten-Saft nach Moro

500 g Karotten
1 Liter Wasser

- Ein halbes Kilogramm Karotten schälen und fein raspeln und in einem Liter Wasser 90 Minuten ohne Salz kochen. Die Karotten abseihen, das Karottenwasser auffangen und mit abgekochten Wasser auf einen Liter auffüllen. Maximal 24 Stunden gut gekühlt aufbewahren. Durch das lange Auskochen ist dieser Saft reich an sauren Oligosacchariden. Diese komplexen Zuckerverbindungen verhindern ein Anhaften von Krankheitserregern an der Darmwand.

Beruhigende Schleimsuppe

1/2 l Wasser
2 EL roher oder 3 EL
gekochter Reis oder
20 g Reis- bzw. Haferflocken
4 Lorbeerblätter
1/4 TL Salz oder 1/2 TL
Suppenwürze (S. 32)
1/4 TL Kümmel gemahlen
1/4 TL Koriander gemahlen
2 Wacholderbeeren
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Gelbwurz (Curcuma)

- Alle Zutaten weich kochen (gekochter Reis und Flocken – 30 Minuten, roher Reis – 60 Minuten). Lorbeerblätter und Wacholderbeeren entfernen und Suppe mit dem Stabmixer pürieren.



Basis-Suppe

Zutaten für 1,5 Liter:

1,5 l Wasser
1 Karotte
1 gelbe Rübe
1/2 Sellerieknolle
2 Petersilienwurzeln oder
Pastinaken
1 EL Rapsöl
1 gehäufter Teelöffel Salz
je 1 frischer Zweig Kräuter
oder je 1 TL getrocknete
Kräuter:
Liebstöckel (Maggikraut)
Petersilie oder Koriander
10 Schnittlauchhalme
4 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
insgesamt 1 TL Majoran und
Bohnenkraut
1 Prise Muskatnuss, gemahlen

- Gemüse schälen, waschen und in große Stücke schneiden. Gemüsestücke in einem Esslöffel Rapsöl kurz anrösten und mit Wasser aufgießen. Suppe 30 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe durch ein feines Sieb abseihen.
- **Variation 1: Hühnersuppe**
Ein halbes Kilogramm Hühnerbrust waschen, mit dem Gemüse kurz anrösten und mit Wasser aufgießen. Eine halbe Stunde leicht köcheln lassen. Während des Kochens Schaum und Fettaugen mit einer Kelle abschöpfen. Fleisch und Gemüse herausnehmen und in der Aufbauphase verwenden.
- **Variation 2: Rindsuppe**
Ein halbes Kilogramm Rindfleisch (Schulter oder Knochen) waschen, Knochen kurz in kochendem Wasser blanchieren. Mit dem Gemüse kurz anrösten und mit Wasser aufgießen. Zwei Stunden leicht köcheln lassen. Schaum und Fettaugen während des Kochens abschöpfen.



Bröselknöderlsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Brösel (Zwieback oder normal)
2 Eier
100 g Naturjoghurt 3,6 %
1 TL Salz
1 Prise gemahlene Muskatnuss

Wählen Sie zwischen folgenden Varianten:

Kräuter: 2 EL fein gehackte Kräuter (Petersilie, Koriander, Thymian, Basilikum, Liebstöckel)

Gelbwurz: 2 EL Gelbwurz

- Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Kochlöffel verrühren und 10 min ziehen lassen. Salzwasser in einem Topf erhitzen.
- Zwieback in den Mixer geben und zu Bröseln zerkleinern oder normale Semmelbrösel verwenden.
- Mit nassen Händen walnussgroße Knöderl formen und in das siedende Wasser geben. Etwa 5 min ziehen lassen und mit einer Kelle abschöpfen. Mit der Basis-Suppe oder auch als Beilage zu Fleisch und Gemüse genießen.



Tipp: Knöderl übrig? Dann probieren Sie Bröselknöderl mit Ei in wenig Fett gebraten und mit frischen Kräutern garniert.



Topfenaufstriche

Zutaten Grundrezept

250 g Magertopfen laktosefrei
2 EL Naturjoghurt
3 EL Frischkäse leicht, natur
1 TL Salz

Eiaufstrich:

2 gehackte gekochte Eier
2 EL milder Senf
1 TL Gelbwurz (Curcuma) oder
mildes Curry

Kräuteraufstrich:

4 EL fein gehackte Kräuter
(Petersilie, Koriander,
Thymian, Basilikum,
Liebstöckel, Schnittlauch)
1 EL Senf

Kürbiskernaufstrich:

2 EL gemahlene Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl

- Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Verschllossen im Kühlschrank aufbewahrt sind die Aufstriche über mehrere Tage haltbar. Den Eiaufstrich sollte man bis zum nächsten Tag verbrauchen.



Tipp: Probieren Sie auch einmal Walnüsse und Walnussöl oder Hanfsamen und Hanföl



Karotten-Risotto

Zutaten für 2 Portionen:

150 g Reis
½ l Suppe
2 Karotten
2 Petersilienstängel
4 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
½ TL Gelbwurz (Curcuma)
¼ TL Kümmel gemahlen
1 Prise Zimt
½ TL Salz
1 Bio- Zitrone
2 Gewürznelken

Gewürze bei Bedarf:

1 Prise Koriander
1 Prise Ingwer gemahlen

- Suppe zum Kochen bringen. Zitrone waschen, an beiden Enden abschneiden, jeweils 1 Gewürznelke hineinstecken und in die Suppe geben.
- Karotten waschen, schälen und fein reiben. Petersilienblätter von den Stängeln entfernen. Reis, Karotten, Petersilienstängel, Salz und Gewürze zur Suppe geben und 20 Minuten kochen.
- Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, nach und nach heiße Suppe oder Wasser zugießen und immer wieder eindicken lassen. Petersilienblätter fein hacken. Gespickte Zitronenstücke, Wacholder und Lorbeerblätter aus dem Risotto entfernen und Risotto mit Petersilie anrichten.



Eignet sich gut zu Beginn der Aufbauphase.



Pellkartoffeln mit leichtem Hollandaise-Dip

Zutaten für 2 Portionen:

500 g Kartoffeln

Dip:

100 g Joghurt laktosefrei

2 Eier

3 EL leichter Frischkäse natur

1 EL milder Senf

1 TL Gelbwurz (Curcuma) oder
mildes Curry

½ TL Salz

Garnitur:

1 gekochtes Ei

Frische Kräuter: Petersilie,
Koriander, Basilikum

- Eier hart kochen (10 min), abschrecken und gut auskühlen lassen. Ungeschälte Kartoffeln in wenig Salzwasser je nach Größe 30 – 45 min kochen.
- Für den Dip Joghurt, Frischkäse, Senf, Gelbwurz und Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Eier schälen, halbieren und fein hacken und unter den Dip mischen. Für eine einheitliche, sämige Konsistenz einfach alle Dip-Zutaten mit dem Stabmixer pürieren.
- Kartoffel mit Dip anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.



Spinatspätzle mit Schinkenrahmsauce

Zutaten für 4 Personen:

Spätzleteig:

400 g Dinkelmehl glatt
225 g passierter Spinat,
tiefgefroren
3 Eier
150 ml Wasser
1/4 TL Salz
1/4 TL Muskatnuss, gemahlen

Schinkenrahmsauce:

300 g leichter Frischkäse
150 g Wasser
100 g Schinken
4 EL frische Petersilie, gehackt
1 EL Suppenwürze (S. 32)

- Für den Spätzleteig alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Salzwasser in einem Topf erhitzen.
- Mit einem Spätzlesieb die Spätzle in kochendes Wasser streichen. Circa 5 Minuten ziehen lassen, mit einer Kelle abschöpfen und in einem großen Sieb abtropfen lassen.
- Schinken in feine Streifen schneiden. Kräuter nach Belieben hacken. Wasser mit Suppenwürze aufkochen, Frischkäse zugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Mit Petersilie verfeinern. Spätzle mit Frischkäsesauce und Schinkenstreifen servieren.



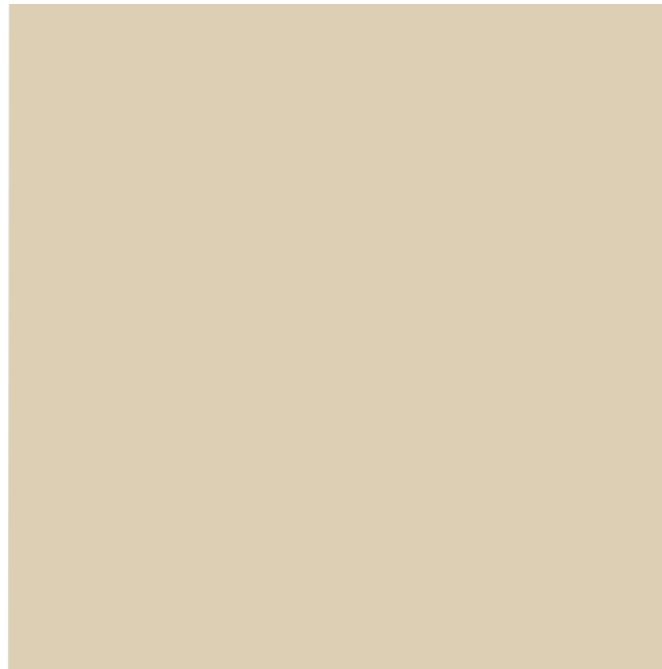
Porridge, süß oder pikant

Grundrezept für 1 Portion:
300 ml Wasser
3 gehäufte EL feine
Haferflocken

- **Grundrezept:** Haferflocken im Wasser aufkochen, fünf Minuten unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Hitze köcheln lassen. Beiseite stellen und fünf Minuten ziehen lassen. Zwischendurch rühren, damit der Porridge flaumig wird und nicht anbrennt.
- **Süß:** Zimt, Vanille, geriebene Zitronen- oder Orangenschale, Gewürznelke und Kardamon nach Geschmack von Beginn an mitkochen. Mit einem Esslöffel Zucker oder Ahornsirup süßen.
Varianten: Nach Geschmack eine kleine pürierte Banane, einen Esslöffel fein geriebener Apfel, braun oder einen Esslöffel getrocknete Heidelbeeren unter den fertigen Porridge mischen.
- **Pikant:** Eine Prise Salz, eine Prise gemahlene Muskatnuss, Gelbwurz (Curcuma), ein Lorbeerblatt und eine Wacholderbeere von Beginn an mitkochen. Nach Geschmack eine halbe geraspelte Karotte mitkochen.



Tipp: Statt Porridge kalten, gekochten Reis mit Zimt, geriebener Zitronenschale, einer Prise Vanille bzw. 1/2 TL Vanillezucker würzen. Mit den selben Fruchtvarianten wie beim Porridge verfeinern.
Eignet sich gut zu Beginn der Aufbauphase.



Heidelbeer-Mus

Zutaten für 1 Portion:

1/4 l Wasser
3 EL getrocknete Heidelbeeren
1 Gewürznelke
1 Prise Zimt

- Heidelbeeren mit einer Gewürznelke und einer Prise Zimt in einem Viertel Liter Wasser 10 Minuten kochen lassen. Gewürznelke herausnehmen und mit einem Stabmixer pürieren.

* Tipp: Für eine sämigere Konsistenz mit 1–2 EL Reisflocken oder gekochtem Reis verrühren.

Schoko-Bananen-Creme

Zutaten für 1 Portion:

1 reife Banane
2 gehäufte EL Magerkakaopulver
1 Prise Zimt
4 EL kochendes Wasser
evtl. 1 Tropfen Rumaroma

- Magerkakaopulver und eine Prise Zimt in einem hohen Rührgefäß mit kochendem Wasser verrühren und drei Minuten ziehen lassen. Banane schälen und zum Kakao geben. Mit einem Stabmixer gründlich pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken und anschließend mit einem Schneebesen im hohen Rührgefäß Kakao mit Banane verquirlen. Bei Bedarf mit einer Prise Zucker süßen. Zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde ziehen lassen und kühl genießen.

* Tipp: Für mehr Sättigung mischen Sie 1–3 EL gekochten Reis unter die Creme.

Beide Rezepte eignen sich gut zu Beginn der Aufbauphase





Topfenkuchen

Topfenmasse:

750 g Magertopfen
laktosefrei
1/2 l laktosefreie Milch
mit 1,5 % Fett
2 Packungen Vanille-
puddingpulver
150 g Zucker
3 Eiklar
1/4 TL Orangenschale
evtl. Rumaroma (4 Tropfen)

Mürbteig:

150 g Dinkelmehl glatt
60 g Butter
2 Dotter
40 g Feinkristallzucker
1/4 TL Backpulver
2 EL Milch

Zum Bestreichen:

1 Dotter, 1 EL Milch

- Puddingpulver mit 1/8 l Milch anrühren. Restliche Milch aufkochen. Pudding-Milch-Mischung darunter rühren und gleich vom Herd nehmen. Pudding zudecken und abkühlen lassen.
- Für den Mürbteig Mehl, Backpulver und Zucker auf die Arbeitsplatte geben. Butter in kleinen Stücken dazugeben und verbröseln. Eine Teigmulde machen, 2 Dotter und 2 EL Milch hineingeben, mit dem Messer vermischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Im Kühlschrank rasten lassen. Backrohr auf 180° C Heißluft vorheizen.
- Für die Topfenmasse die Hälfte des Zuckers mit 3 Eiklar zu Schnee schlagen. Restlichen Zucker, Orangenschale, Pudding, Rumaroma und Topfen in einer großen Rührschüssel mit dem Mixer verrühren. Zuletzt vorsichtig den Schnee unter die Masse heben.
- Mürbteig auswalken (zwischen Backpapier), mit dem Backpapier auf eine Tortenform legen und ca. 10 min vorbacken. Aus dem Rohr nehmen, mit Topfenmasse bestreichen. Dotter mit Milch verrühren und mit einem Pinsel über der Topfenmasse glatt verstreichen. Bei 150° C ca. 1 h 10 min – 1 h 30 min backen.



Beeren-Crumble

Zutaten für 6 Portionen:

250 g Beeren
120 g Dinkelmehl glatt
60 g Zucker
50 g Mandeln
3 EL Milch
20 g Butter
1 Prise echte Vanille (oder
1/2 TL Vanillezucker)
1 Prise Zimt

- Mandeln fein mahlen und mit Zucker, Mehl, Vanille und Zimt in einer Schüssel vermengen. Butter kleinstückelig zugeben und gut verbröseln. Zuletzt Milch zugeben und grob verbröseln. Backrohr bei 180° C Heißluft vorheizen.
- Sechs Förmchen oder hitzebeständige Gläser vorbereiten und einfetten. In jedes Förmchen 2 Esslöffel feine Brösel am Boden verteilen. Wenn man die Crumbles zum Servieren aus der Form stürzen möchte, den Teigboden andrücken, damit ein kompakter Untergrund entsteht.
- Nun mit Beeren bestreuen. Zuletzt je ein Esslöffel grobe Teigbrösel über die Beeren verteilen und circa 15 Minuten backen.
- **Variation:** Saisonales Obst verwenden

Basis: Zwei gut verträgliche Gewürze mit vielerlei Einsatzmöglichkeiten

Suppenwürze

Zutaten für etwa 200 g Pulver:

400 g Tomaten
3 Karotten
1/2 Knollensellerie
1 Petersilienwurzel
100 g Salz
insgesamt 100 g frische Kräuter, z. B. je ein halber Bund Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Liebstöckel
Insgesamt 10 g getrocknete Kräuter: z. B.: je 1 TL Majoran, Thymian, Liebstöckel (Maggikraut)

Würzen nach dem Backen:

1 TL Gelbwurz (Curcuma)
1/4 TL Muskatnuss gemahlen
Je nach Geschmack
1 TL Ingwer gemahlen

- Gemüse und Kräuter nach dem Waschen gut abtrocknen und dann entweder sehr fein hacken oder zu einem feinen Brei pürieren. Salz darunter mischen.
- Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und auf der mittleren Schiene im Backofen bei 75° C Heißluft ungefähr 8 Stunden trocknen. Gelegentlich die Backofentür öffnen oder mit einem Kochlöffel einen Spalt breit offen lassen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.
- Wenn alles richtig trocken ist, Gelbwurz, Muskat und andere trockene Gewürze darunter mischen. Alles in der Küchenmaschine oder im Mixer zerkleinern, danach 10 min warten, bis sich der feine Suppenwürzenstaub abgesetzt hat. Luftdicht verschließen und an einem dunklen Ort aufbewahren.
- Zur Zubereitung einer Suppe einen Teelöffel Suppenwürze auf ein Viertel Liter Wasser verwenden.

Knoblauch-Öl

Zutaten für 1/2 l Öl:

500 ml Öl (Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl ...)
Knoblauch

Mildes Aroma: 3 große Knoblauchzehen, ganze Stücke

Mittleres Aroma: 6 große Knoblauchzehen, halbiert

Intensives Aroma: 12 große Knoblauchzehen, gehackt

- Knoblauch schälen. Je nachdem wie stark das Aroma sich entfalten soll, größere Stücke oder klein gehackte Stücke verwenden.
- Den gesamten Inhalt einer neuen Ölflasche in einen Topf gießen und bei geringer Hitze handwarm erwärmen. Vorsicht: Wird das Öl zu stark erhitzt, gehen Nährstoffe und Geschmack verloren.
- Topf vom Herd nehmen und Knoblauch zum Öl geben. Zwei Stunden ziehen lassen, damit das Öl die Aromen aufnimmt. Zuletzt mit einem feinen Tuch oder Teesieb das Öl filtern und in die Flasche gießen. Gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.



In Knoblauch und Zwiebeln finden sich Fruktane, die gehen Nährstoffe und Geschmack verloren. schlecht verträgt. Würzen Sie besser mit diesem leicht verdaulichen Aroma-Öl. In diesem gut verträglichen Aroma-Öl finden Sie den typischen Knoblauchgeschmack.

Impressum

Medieninhaber Sanofi Genzyme Projektleitung Lucija Schauer M.B.A.

Wissenschaftlich-medizinische Leitung Prim. Univ.-Prof. Dr. Ewald Wöll, A.ö. Krankenhaus St. Vinzenz, Zams

Umsetzung IDS-Media Projektleiter Mag. Andreas Lexer

Rezepte Edburg Edlinger, BSc; Karottensaft nach Moro: St. Anna Kinderspital, Michaela Friedl

U. Kastner, S. Glasl, B. Follrich, JP. Guggenbichler and J. Jurenitsch (2002), *Saure Oligosaccharide als Wirkprinzip von wässrigen Zubereitungen aus der Karotte in der Prophylaxe und Therapie von gastrointestinalen Infektionen. Wiener Medizinische Wochenschrift, 152: 379–381. doi:10.1046/j.1563-258X.2002.02057.x*

Getränke: Birgit Lötsch, Elisabeth Hütterer; Knoblauchöl: modifiziert nach Monash University

Mitarbeit Mattheus Desaler, Julia Pirker, Carina Schuler, Vanessa Tanzer, Carmen Unterweger, Sabrina Vill

Fotografie Christian Rupp

Location Küchenstudio Scala Küchen & Wohnen, Innsbruck

Grafische Gestaltung Sibylle Exel-Rauth

Schrift Myriad Pro und Minion Pro

Druck Tiroler Repro Druck GmbH

Freigabenummer SAAT.AFL.18.04.0221

Materialnummer 337679

© 2018

www.selbsthilfe-darmkrebs.at

www.sanofi.at



