

© des Titels »Probiotika und Präbiotika« (1978-3-7423-0652-4)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Sandra Pugliese | Anna Iben Hollensberg | Charlotte Gylling Mortensen

***Probiotika  
und Präbiotika  
Powerfood für den Darm***

Mit leckeren Rezepten

**riva**

# INHALT

<b>6</b>	<b>Vorwort</b>
<b>9</b>	<b>Die Geburtsstunde der Fermentierung und der Probiotika</b>
<b>12</b>	<b>Was leisten Darmmikrobiota und Probiotika?</b>
12	• Die Darmmikrobiota
20	• Probiotika
<b>24</b>	<b>Nebenwirkungen und Toxizität</b>
<b>25</b>	<b>Was sagt die Forschung?</b>
<b>34</b>	<b>Präbiotika</b>
<b>40</b>	<b>Fermentierte Lebensmittel</b>
<b>46</b>	<b>So stärken Sie Ihre Darmmikrobiota</b>
<b>48</b>	<b>Zusammenfassung</b>
<b>50</b>	<b>Glossar</b>
<b>52</b>	<b>Häufige Fragen</b>
<b>61</b>	<b>Legen Sie los!</b>
<b>73</b>	<b>Kombucha, Kefir, Kwas, Shrub, Gingerbeer und Joghurt</b>
75	• Kombucha
79	• Jun-Kombucha
81	• Wasserkefir
85	• Kwas
87	• Ingwer-Kurkuma-Bier
91	• Shrub
93	• Cremiger Kombucha-Drink mit Ananas, Spinat und Ingwer
95	• Himbeerlassi mit Banane
97	• Joghurt
101	• Milchkefir
103	• Labneh

## **105 Das Fermentieren von Gemüse und Obst**

- 107 • Sauerkraut
- 109 • Fermentiertes Gemüse
- 111 • Fermentierte Chilisoße mit Knoblauch und Ingwer
- 113 • Kimchi
- 115 • Gesalzene Zitronen
- 117 • Gurkenrelish
- 119 • Fermentiertes Obst

## **121 Kalte und warme Gerichte**

- 123 • Graupensalat mit Aubergine und Artischockenherzen
- 125 • Chicorée mit Radicchio, Topinambur und Senfdressing
- 127 • Ramen
- 129 • Scharfe Riesengarnelen mit Artischocken und gesalzener Zitrone
- 131 • Lamm-Tajine
- 133 • Gemüsespaghetti mit Lauch und Champignons
- 135 • Topinambur-Risotto mit Haselnüssen und Thymian
- 137 • Kurz gebratene Graupen mit Brokkolireis und Kimchi

## **139 Brot und Kuchen**

- 141 • Einfacher Sauerteig – Grundrezept
- 144 • Der avanciertere Sauerteig
- 147 • Sauerteigbaguette
- 151 • Klassisches deutsches Roggenbrot – perfekt für Kwas
- 155 • Glutenfreies Sauerteigbrot
- 159 • Sauerteigfocaccia mit Artischocken und Oliven
- 161 • Sauerteigwaffeln
- 162 • Cheesecake mit Labneh und Schokolade

## **167 Essen als Medizin**

- 167 • *Functional Medicine* ist eine ganzheitliche Behandlung
- 169 • Die Selbstregulierung des Körpers
- 171 • Die Geschichte des *Institute for Functional Medicine*
- 172 • Was erwartet den Patienten bei einer *Functional-Medicine*-Behandlung?
- 175 • Die große Bedeutung der Ernährung in der *Functional Medicine*

## **178 Über die Autorinnen**

## **180 Quellen**