

Pilzbelastung, gestörte Darmflora – Rezeptideen

Die erste Reaktion auf die Ernährungsumstellung bei einer Candida-Pilzbelastung ist oft blankes Entsetzen- was soll/darf ich denn jetzt überhaupt essen?

Ich habe hier Ideen und auch einige Rezepte aufgeschrieben, die ich selbst ausprobiert habe.

Mittlerweile gibt es unglaublich tolle vegane Kochbücher und ernährungsbewusste Ratgeber, die sich oft sehr gut eignen, aber das ist mal ein Anfang...vieles lässt sich auch von der asiatischen Küche abschauen!

WAS SOLL ICH ÜBERHAUPT NOCH ESSEN?

Keine Sorge, man muss nicht genusslos verhungern ☺ Hier ein paar Ideen zur Anregung für die weitere Internet-Recherche...

- Rinderfilet, garniert mit angebratenen Zwiebeln mit Fisolen (oder Salat)
- Rindsgulasch oder Kichererbsengulasch mit Kartoffeln (zum Eindicken der Sauce mehr Zwiebeln nehmen und diese dann rausfischen, pürieren und zurück ins Gulasch)
- Champignon-Omelette mit frischem Schnittlauch
- Hummus (Kichererbsenpüree), selbst gemachte Falafel (ohne Weißmehl!)
- Vollkorn-Pancakes mit frischen Früchten oder Putenschinken und Mozzarella
- Rinds- oder Hühnersuppe mit Gemüse (als Einlage eignet sich z.B. Polenta – die Polenta vorher kochen, dann die Masse ca. 2cm verstreichen und abkühlen lassen – daraus lassen sich dann in allen Formen Suppeneinlagen schneiden)
- Gebratene Champignons (oder andere Pilze) mit Knoblauch, frischen Kräutern und Zitronensaft
- Polenta-Pizza (die Polentamasse ca. 1,5cm dick auftragen, auskühlen lassen und darauf dann den entsprechenden Pizzabelag legen und im Backofen nochmal backen)
- Hühnercurry mit Gemüse und Quinoa oder Amaranth als Beilage
- Tomaten-Mozzarella mit frischem Basilikum
- Vollkornnudeln mit Basilikumpesto (frisches Basilikum, ½ Packung Pinienkerne, Olivenöl und Pecorino zusammenmischen, evtl. würzen, fertig und lecker!)
- diverse Gemüsesuppen: Kürbissuppe, Krautsuppe, Kohrabisuppe, Kartoffel-Curry-Suppe, Tomatensuppe, Lauchsuppe, Knoblauchsuppe...
- Spinatknödel (mit Dinkel-Vollkorn-Brotwürfeln) und natürlich Butter und Parmesan, dazu rote Rüben
- gefüllte Zucchini oder Pilze (z.B. mit Pecorino) aus dem Backofen, dazu evtl. Tomatensauce mit Sahne verfeinert
- Lachs in Teriyaki-Sauce mit Vollkorn-Erbsenreis oder Süßkartoffel-Püree

Tolle Rezeptideen finden sich auch hier:

<http://www.speiselokal.org/html/mitmachen/rezpte.html>

<http://www.biomitter.at/rezpte/uebersicht>

Rote Rüben – Schafkäse – Kichererbsen – Salat

- 2-3 frische rote Rüben
- Schafkäse (Feta)
- Kichererbsen
- Zitrone
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- evtl. Zwiebel

Kichererbsen mind. 12 Stunden einweichen und danach weich kochen. Die roten Rüben in der Schale weich kochen, wenn sie abgekühlt sind schälen und in Würfel schneiden. Schafkäse ebenfalls in Würfel schneiden (oder zerbröseln), das alles mit den Kichererbsen zusammenmischen und mit Zitrone und Olivenöl abschmecken.

Evtl. eine Zwiebel klein hacken und braun anrösten und drunter mischen, weitere Variationen beinhalten Paprikapulver als Gewürz oder auch frische Kräuter.

Guacamole (evtl. mit Maischips!)

- 2 reife Avocado
- ½ Zwiebel
- 1 Tomate
- evtl. frischer Koriander
- 1 Esslöffel Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, evtl. Chilli

Die Avocados halbieren, das Fruchtfleisch und einen Kern in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerstampfen. Etwas Zitronensaft dazugeben. Eine halbe Zwiebel klein schneiden und ebenfalls hinzugeben.

Die Tomate mit heißem Wasser übergießen, dann lässt sie sich leichter schälen; anschließend entkernen und in kleine Würfel schneiden und zur Avocadomasse hinzugeben. Wenn man Koriander mag, dann mit gehacktem Koriander bestreuen, um die Konsistenz zu verbessern 1 EL Sauerrahm hinzugeben (bei Milchunverträglichkeit kann man auch gerne auf den Sauerrahm verzichten). Mit Salz, Pfeffer und Chilli nach Belieben würzen.

Guacamole kann man auch ganz wunderbar als Brotaufstrich genießen. Avocados sind zudem wunderbare Entgiftungshelfer und enthalten wertvolle Antioxidantien!

Maischips dazu gehen vollkommen in Ordnung, aber bitte auf die Zusammensetzung achten (manche Hersteller verwenden nicht nur Maismehl, Salz und Öl sondern geben auch Zucker hinzu, der aber gemieden werden sollte).

Quinoa – Karotten – Schafkäse - Salat

- ½ Packung Quinoa
- 3-4 Karotten
- Schafkäse
- Olivenöl
- Zitrone
- Salz, Pfeffer

Quinoa wie auf der Packung angegeben kochen, die Karotten in kleine Würfel schneiden, Schafkäse ebenfalls in kleine Würfel schneiden und alles zusammenmischen. Mit Olivenöl und Zitrone abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Gegebenenfalls mit frischen Kräutern verfeinern (Petersilie oder Koriander eignen sich dazu besonders gut)

Kohlrabi – Kokos - Suppe

- 1 Stk. Kohlrabi (oder zwei kleine)
- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 Dose Kokosmilch (am besten Bio)
- Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

Zwiebeln, Kohlrabi und die Kartoffel schälen und in ein paar Teile schneiden. In Oliven- oder Kokosöl kurz anbraten, Lorbeerblatt hinzugeben und dann mit der Kokosmilch ablöschen. Evtl. etwas Wasser hinzugeben, weich kochen und dann mit dem Stabmixer pürieren (vorher Lorbeerblatt entfernen ;-)). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Allgemeine Tipps:

- **Quinoa** statt Reis – eignet sich wunderbar als Beilage oder Salat-Grundlage und schlägt unsere Getreidesorten was den Mineralstoffgehalt angeht um Längen (ist ein sog. Pseudogetreide, glutenfrei)
- zum Eindicken von Speisen: „Kuzu“ (japanische Wurzel, ebenfalls im Bioladen erhältlich)
- **Schafs- und Ziegenmilch** sind in kleinen Mengen viel besser verträglich als Kuhmilch, es gibt in vielen Geschäften auch bereits Ziegenkäse, Schafskäse, Schafsjoghurt usw. wenn man gar nicht darauf verzichten möchte
- zum Süßen: **Stevia** (gibt es als Tropfen oder als Pulver, Vorsicht mit der Dosierung, da es um ein Vielfaches süßer ist als Zucker)
- Kamutnudeln (gibt es beim Spar)
- Vollkornbrot **ohne Hefe** gibt es bereits bei vielen Bäckereien – Kaschik, Gradwohl, aber auch das Brot vom Mauracher Hof (in vielen Bioläden) ist sehr empfehlenswert
- Vollkornreis ist nicht unbedingt empfehlenswert, da sich beim Kochen die Schale aufspaltet und der Pilz dann leicht zur Nahrung kommt
- ganz auf Kohlenhydrate zu verzichten ist weder nützlich noch sinnvoll – aber es sollten nicht zu viele sein, z.B. bei der Abendmahlzeit am besten ganz (oder fast ganz) darauf verzichten
- bitte auf den **Säure-Basen-Haushalt** achten – je übersäuerter wir sind, desto leichter hat es der Pilz! Beschreibungen zu basen- und säurebildenden Lebensmitteln gibt es im Internet jede Menge
- viel trinken (Wasser, Kräutertee)
- beim **Salatdressing** am besten auf eine **Zitronensaft-Olivenöl-Mischung** umsteigen
- zum Braten eignet sich hervorragend **Kokosöl** (es ist nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch gesundheitsfördernd: die darin enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren können Pilze und Bakterien deaktivieren)
- Fleisch ist durchaus erlaubt, aber bitte auf Qualität achten (am besten direkt vom Biohof oder zumindest Bio-Fleisch kaufen)