

# Detox Frischekur

## TAG 2: GLUTEN FREI



### Es geht auch ohne Brot und Nudeln.

Die meisten Menschen vertragen Gluten ohne Probleme. Doch etwa ein Prozent der Deutschen reagiert allergisch auf den Eiweißstoff mit massiven Verdauungsproblemen und schlechter Aufnahme der Nährstoffe. Auch gibt es immer mehr Menschen, bei denen die Diagnose Zöliakie zwar nicht vorliegt, die aber dennoch unter ähnlichen Symptomen leiden, eventuell auch unter Depressionen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen oder Blähungen. Das kann die Folge einer so genannten Glutensensibilität sein.

#### Brot für alle

Vor etwa 10.000 Jahren hat die Menschheit begonnen, Brot zu backen. Heute werden die meisten der mehr als 300 Brotsorten in Deutschland industriell und besonders schnell hergestellt, mit Hilfe von immer mehr Zusatz- und Backhilfsstoffen und einem immer höheren Anteil von Gluten – das macht den Teig schön locker und Gebäck fluffig. Experten vermuten, dass diese erhöhte Menge zu der steigenden Sensibilität gegenüber Gluten geführt haben könnte. Auch ein durch Getreidezüchtung erhöhter Wert von Amylase-Trypsin-Inhibitoren wird als Ursache diskutiert. Sie sind ein natürlicher Schutz von Getreide gegen Schädlinge und werden durch eine schnelle Teigführung nur schlecht abgebaut.

#### Blutzuckerspiegel im Auf und Ab

Echtes Bäckerhandwerk findet man nur noch selten, frisch Gebackenes aus dem Discounter zum Minipreis dagegen überall. Brot soll möglichst weich sein und wird fast nur noch aus Weißmehl gebacken.

Kein Wunder, dass es genauso wie Süßigkeiten, überzuckerte Frühstücksflocken und Limonade den Blutzuckerspiegel hochschnellen und dann massiv sinken lässt. Das macht nur kurzfristig satt und erhöht den Appetit auf mehr. Langfristig und im Zusammenhang mit Übergewicht kann das sogar zu einer Insulinresistenz und Diabetes Typ 2 führen.

#### Ist Brot schlecht für uns?

Nicht prinzipiell. Der Körper signalisiert sehr gut, was er verträgt und was nicht. Als gesunder Mensch spricht nichts dagegen, gutes Brot vom Bio-Bäcker zu genießen, das mit Zeit und Liebe zum Handwerk produziert wird. Echtes Sauerteigbrot ist gut verdaulich und sättigt als Vollkornvariante lange. Wenn aber die oben genannten Symptome zutreffen, kann es einen Versuch wert sein, mal eine Zeit lang auf Weizenprodukte zu verzichten und glutenfrei zu leben. Alternativen dafür haben wir einige parat!

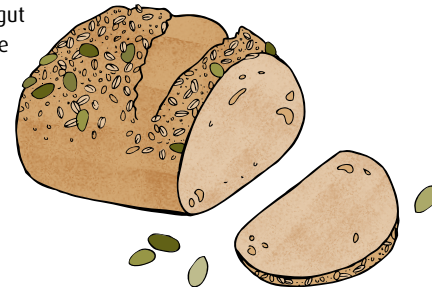
#### Tipp 1: Kohlenhydrate müssen sein

Wer völlig ohne Gluten auskommen möchte, holt sich die notwendigen Kohlenhydrate aus Süßkartoffeln, Kürbis, Pastinaken und Sellerie. Sie liefern viele wertvolle Inhaltsstoffe obendrein, genauso wie Wildreis, Buchweizen, Amaranth und Quinoa, Hirse, Vollkornreis und Maniok.

Dinkelbrot wird oft besser vertragen, obwohl es auch Gluten enthält. Auch Haferflocken werden selbst von Zöliakie-Patienten vertragen, außerdem gibt es mittlerweile glutenfreie Haferflocken.

#### Tipp 2: Selber Brot backen

Brot und Pfannkuchen gehören irgendwie zum Glückseligkeit dazu und sind auch schnell und fein mit Mehl-Alternativen gebacken: Buchweizenmehl für Pancakes, Haferflocken für Muffins oder Blumenkohl als Basis für Wraps. Alles ist möglich!



### TIPPS & TRICKS

#### Bewegungs-Tipp

Du sitzt den ganzen Tag am Computer und dein Nacken fühlt sich ganz steif an? Dann hilft dir diese Übung zwischendurch: Stelle dich gerade hin. Blicke geradeaus und drehe den Kopf sanft erst zur rechten, dann zur linken Seite zurück. Wiederhole die Übung 10 x. Hebe danach die Schultern bis zu den Ohren und senke sie nach hinten ab, führe sie weiter im Kreis zurück bis zu den Ohren. Ändere die Richtung und wiederhole die Übung 2 x. Dann stoßlüften und weiterarbeiten.

#### Relax-Tipp

Kleine Meditationsübung: Setze dich bequem auf den Boden oder auf einen Stuhl. Platziere eine Hand auf deinem Bauch und die andere Hand auf dem Bein. Schließe die Augen und atme tief ein, zähle dabei bis zwei, atme aus und zähle dabei bis fünf. Achte auf deine Atmung und wenn dir ein Gedanke kommt, lass ihn los und konzentriere dich wieder auf die Atmung.

Starte in den Tag mit 1 Glas lauwarmem Wasser und dem Saft 1 halben Zitrone oder 2 EL Molkosan®. Dazu 1 Tasse Brennnesseltee.

### Frühstück

#### Quinoa & Vanille-Porridge

Warmer Quinoa-Brei mit Banane und echter Vanille

#### Zutaten

- 50 g gekochter Quinoa (von gestern)
- 1 Banane
- 200 ml Mandelmilch
- Mark ½ Vanilleschote
- 2 mittelgroße Datteln
- Minze (zum Garnieren)

#### Zubereitung

Den gekochten Quinoa mit Mandelmilch im kleinen Topf sanft erhitzen. Vanilleschote längs halbieren. Die eine Hälfte auskratzen, Vanillemark zum Porridge geben, verrühren. Halbe Banane und die Datteln fein würfeln, zum Brei geben. Die restliche Banane in Scheiben schneiden und auf dem Quinoa-Porridge anrichten, mit Minzblättchen garnieren und warm genießen!

**Tipp:** Die zweite Hälfte der Vanilleschote fürs Frühstück morgen aufbewahren.



### Snack

Eine Handvoll Cashewnüsse (30 g) oder 1 großes Glas Gemüsesaft



### Mittagessen

#### Sweet Frittata

Frittata mit Süßkartoffeln, Spinat und Feta

#### Zutaten:

- 1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
- 2 große Handvoll Spinat, gewaschen (75 g)
- 70 g Feta
- 2 Eier
- 1 Schalotte
- Herbamare® Kräutersalz/Pfeffer
- Butter

#### Zubereitung

Etwas Wasser in einer beschichteten Pfanne zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Süßkartoffel schälen und würfeln. Für etwa 15 bis 20 Minuten zugedeckt weichkochen, dann abgießen. Inzwischen die Eier in eine Schüssel geben, mit Herbamare® und Pfeffer würzen, Feta würfeln und die Hälfte zum Ei geben.

Schalotten schälen und fein hacken. Butter in der Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Spinat dazugeben, gut umrühren, bis er zusammenfällt. Dann Süßkartoffelstücke dazugeben, umrühren, etwa 2 Minuten garen. Die Hitze reduzieren und die Ei-Feta-Mischung in die Pfanne gießen.

Die Frittata für 10 bis 12 Minuten zugedeckt garen. Wenn die Masse fast fest ist, den restlichen Feta darüber verteilen, noch mal 4 Minuten garen.

### Snack

2 bis 3 Stück Zartbitter-Schokolade (72% Kakao) und 1 Becher Bambu® Getreidekaffee (gluten- und koffeinfrei)

### Abendessen

#### Indisch Curry

Pikantes Curry mit Kürbis und Kichererbsen

#### Zutaten

- 2 Möhren
- ½ Hokkaidokürbis (ca. 300 g)
- 1 EL Bratöl
- Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm), fein gerieben
- 50 g rote Linsen
- 100 ml Wasser, 1 EL Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 3-4 EL Kichererbsen (etwa ½ Glas, den Rest gibt's morgen Mittag)
- ½ TL Currypulver, 1 Messerspitze Chilipulver
- Herbamare® Kräutersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frische Minzeblättchen



### Zubereitung

Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden, den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Eine Hälfte im Kühlschrank für Freitag aufbewahren. Die andere Hälfte klein würfeln (etwa 1 cm Kantenlänge).

Gemüse im Öl anschwitzen, mit Wasser ablöschen, Ingwer und Linsen dazugeben, etwa 10 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, Gemüsebrühe, Kokosmilch, Kichererbsen und Gewürze dazugeben, nochmal aufkochen, mit Herbamare® und Pfeffer abschmecken, mit Minzeblättchen garnieren und servieren.

## TIPPS & TRICKS

- Fürs Frühstück morgen 50 g Haferflocken in 200 ml Mandelmilch über Nacht in einer Müsli-Schale einweichen.
- Trinken gehört zur Detox Frischekur einfach dazu: Täglich mindestens 1,5 Liter Kräutertee oder Wasser trinken. Eine große Kanne oder Flasche neben dem Arbeitsplatz macht es so einfach!