

ELIQ MARANIK

Smoothies & Co.

FÜR EINEN GESUNDEN DARM

*h.f.*ullmann



Vorwort

PROBIOTISCHE SMOOTHIES – EINE GESUNDE KOMBINATION AUS VITAMINEN, MINERALSTOFFEN UND GUTEN BAKTERIEN

Vor einigen Wochen war ich auf der Einweihungsfeier von OsteoStrong, einer Trainingsmethode, die meine Freunde Gary und Nicholas für ihre Klinik im spanischen Marbella übernahmen. Ich hatte zuerst absagen wollen, denn der Abgabetermin für das Buch, das Sie gerade in Händen halten, stand bevor, und ich war damit ohnehin bereits spät dran. Doch alles hat seine guten Seiten, denn ohne diese Party wäre mir nie klargeworden, warum mich Probiotika eigentlich so interessieren. Auf dem Fest lernte ich nämlich Dr. John Jaquish kennen, einen äußerst kundigen Arzt und Wissenschaftler aus San Francisco. Er stellte mir eine eigentlich ganz simple Frage, die mir jedoch vorher noch niemals irgendjemand gestellt hatte und über die ich selbst noch nie wirklich nachgedacht hatte. Er fragte mich, ob man mir als Kind oft Antibiotika verabreicht hatte. Soweit ich mich erinnern konnte, war dies nur bei ernsthaften Krankheiten geschehen. Doch weil ich mir unsicher war, bemühte ich mich nach der Begegnung mit Dr. Jaquish, das Vergessene oder Verdrängte wieder ins Gedächtnis zurückzurufen. Ich befragte meine Mutter, die mir erzählte, dass mir ab einem Alter von sechs Monaten jedes Jahr mehrmals Antibiotika verabreicht worden waren. Und auf einmal wurde mir klar, warum ich mein ganzes Leben lang mit Magenproblemen zu kämpfen hatte.

Plötzlich fügten sich die Puzzleteile meines Lebens zu einem Ganzen zusammen und ich begriff, warum ich schon seit meiner frühen Jugend solch ein Interesse daran hatte, alle möglichen Heilmethoden auszuprobieren, um meine ständigen Magenbeschwerden zu lindern – angefangen bei jährlichen Darmreinigungen über Heilkräuter und -präparate, Gesundheitselixiere, Probiotika-Medikamenten bis hin zu selbstgebrauten Heiltränken mit Kombucha, Kefir oder Joghurt.

Herzlichen Dank, Dr. Jaquish, für die spannende und aufschlussreiche Unterhaltung – ich hoffe, dass hier gerade viele gesunde Bakterien mitlesen!

Eliq Maranik,

Marbella, April 2017

Dr. John Jaquish ist der Entwickler von OsteoStrong, einer individuell abgestimmten Trainingsmethode zur allgemeinen Kräftigung des Körpers und Linderung von chronischen Schmerzen und Beschwerden, vor allem bei Osteoporose, einem meist altersbedingten Knochenverfall. Nachdem die Methode bei seiner eigenen Mutter gute Erfolge zeigte, konnte Dr. Jaquish seitdem Tausenden von Menschen damit helfen. Inzwischen haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass man Osteoporose durchaus lindern und heilen kann. Mehr zu diesem Thema finden Sie unter johnjaquish.com sowie bei www.osteostrong.me.

Eine gute Darmflora erhält die Gesundheit

Schon Hippokrates lehrte, dass alle Krankheiten im Darm ihren Anfang nehmen, und inzwischen ist allgemein anerkannt, dass eine gesunde Verdauung unabdingbar für eine gute Gesundheit ist.

PROBIOTIKA – DES DARMS BESTE FREUNDE

Wir leben in Symbiose mit nützlichen Magen-Darm-Bakterien, die uns gegen Infektionen und Krankheiten schützen. Im Magen-Darm-Trakt eines jeden Menschen befinden sich insgesamt etwa 10 Milliarden unterschiedliche Arten von gutartigen Darmbakterien, die man auch als die besten Freunde des Darms bezeichnen könnte.

Eine gesunde Darmflora und ein gesunder Magen sorgen dafür, dass wir unsere Nahrung optimal verwerten können. Die Darmbakterien spalten die Nahrung in ihre Bestandteile auf und unterstützen den Körper bei der Aufnahme der Nährstoffe. Ein gesunder Darm ist nötig, um die Vitamine B und K zu produzieren. Vitamin B12 entsteht im Dünndarm und Vitamin K sowie B1, 2, 6 und 9 werden im Dickdarm produziert. Sie sehen schon: gesunder Darm, gesunder Mensch!

Nützliche Bakterien stärken die Immunabwehr, schützen vor Allergien, Reizmagensyndrom, Magengeschwüren und Scheidenpilzen und lindern das Risiko von Nebenwirkungen bei Antibiotikaeinnahme. Sie helfen ebenfalls bei alltäglichen Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Bauchschmerzen. Inzwischen wurden auch Hinweise darauf gefunden, dass die seelische und geistige Gesundheit im engen Zusammenhang zur Darmgesundheit steht.

PRÄBIOTIKA

Präbiotika ist der Sammelbegriff für Kohlehydrate, die vom Körper nur langsam aufgenommen werden, sowie für nicht verdauliche Fasern. Darunter befinden sich Oligosaccharide, die das Wachstum von gesunden Darmbakterien fördern. Präbiotika haben einen günstigen Einfluss auf den pH-Wert des Darms, fördern die Aufnahme von lebenswichtigen Mineralstoffen und mildern den schädlichen Einfluss von Zucker auf den

Körper. Hülsenfrüchte, Milch, Zwiebeln, Tomaten, Bananen, Hafer, Knoblauch und Honig enthalten Präbiotika. Ein ausgewogenes Verhältnis von Präbiotika und Probiotika sorgt für eine gesunde Darmflora.

WIE ERNÄHRTEN SICH UNSERE VORFAHREN?

Die Nahrung des Menschen enthielt zu allen Zeiten probiotische Bakterien, doch unsere moderne Lebensweise unterscheidet sich dramatisch von der unserer Vorfahren. Heute essen wir viel Fertignahrung und stehen noch dazu unter Dauerstress. Es verwundert daher nicht, dass viele von uns an einer gestörten Magen-Darm-Flora leiden, die dem Wachstum von schädlichen Bakterien Vorschub leistet.

Wir haben schon immer gesäuerte Nahrung zu uns genommen, denn es ist eine einfache und natürliche Möglichkeit, nützliche, verdauungsfördernde Milchsäurebakterien aufzunehmen. Doch seit der Erfindung des Kühlschranks ist die Haltbarmachung durch Milchsäuregärung drastisch zurückgegangen.

Ich selbst versuche, möglichst wieder nach alter Sitte zu leben. Das bedeutet den Konsum von sauberer, unverfälschter Nahrung ohne chemische Zusätze sowie auf natürliche Weise durch Milchsäuregärung fermentierte Lebensmittel, die eine hervorragende Quelle von prä- und probiotischen Bakterien darstellen.

BAKTERIENKULTUR MIT STAMMBAUM

Wahrscheinlich haben die Menschen nicht immer genau gewusst, auf welche Weise bestimmte Nahrungsmittel für einen gesunden Magen und stabile Gesundheit sorgten, doch sie haben ganz sicher gemerkt, welche Nahrung ihnen guttat und welche nicht.





Kombucha

Kombucha-Tee ist ein Heiltrunk mit langer Geschichte. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt er als Getränk der Unsterblichen und Lebenselixier. Laut seinen Anhängern besitzt er viele gesundheitsfördernde Eigenschaften, u. a. Verbesserung der Verdauung, schönere Haut und Linderung von Schmerzen in Körper und Gelenken. Kombucha wirkt appetithemmend und hilft bei Magen-Darm-Problemen, z. B. Blähungen und Verstopfung. Außerdem soll er die Nebenwirkungen von Arzneimitteln mindern, die Immunabwehr stärken und damit Erkältungen und Grippe vorbeugen. Kombucha enthält darüber hinaus Milchsäurebakterien, Essigsäure, Polysaccharide, die Vitamine C, E, K, B1, B2, B3, B6 und B12 sowie die Mineralien Eisen, Natrium, Mangan, Magnesium, Kalium, Kupfer und Zink.

Ich persönlich liebe Kombucha heiß und innig, für mich ist er ganz einfach ein Zaubertrank. Ich trinke ihn jeden Tag und er schmeckt mir jedes Mal besser!

Vor ein paar Jahren schenkte mir meine Freundin Helen einen sogenannten Scoby (*Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast*) – viele nennen ihn auch Kombucha-Pilz. Er ist jedoch kein Pilz, sondern eine Kultur aus Bakterien und Hefen, aus der Kombucha durch Fermentierung aus grünem Tee gewonnen wird (mehr dazu auf Seite 19). Seither habe ich damit literweise Kombucha gemacht und diesem durch eine zweite Fermentation neue Geschmacksrichtungen gegeben. Das Schöne an der „Kombucha-Mutter“ ist, dass man beim Ansetzen des Tees immer neue „Babys“ bekommt, die man dann an Freunde und Bekannte weiterverschenken kann. Ich lege meinen Babys immer eine liebevoll geschriebene Pflegeanleitung und Gebrauchsanweisung bei.

Ich kannte Tee-Pilze schon lange, bevor ich meinen eigenen bekam. Maria, die Nachbarin meiner Großmutter, trank täglich selbstgebrauten Kombucha, den ich als Kind als unappetitlich empfand. Nach meiner Erinnerung schmeckte er furchtbar sauer, fast wie Essig, und so etwas mögen Kinder nun einmal nicht besonders. Es dauerte viele Jahre, bis ich lernte, wie einfach der Pilz zu handhaben ist und dass man daraus Getränke mit so ziemlich jeder Geschmacksrichtung herstellen kann. Heute mache ich Kombucha, der mir schmeckt – und meiner kleinen Tochter auch. Vielen Dank, liebe Helen, dass du

mich in die Kunst der Kombucha-Herstellung eingeweiht hast!

Vor etwa zehn Jahren kam Kombucha plötzlich wieder in Mode und seitdem gibt es ihn auch in Flaschen zu kaufen. Ich trank ihn begeistert auf Vernissagen und coolen Partys, auf denen auch andere angesagte alkoholfreie und gesunde Getränke ausgeschenkt wurden. Aber keines dieser Getränke war auch nur annähernd so gut wie der Kombucha, den ich heute selbst mache.

Obwohl ich im Laufe der Zeit schon ziemlich viel Kombucha selbst gebraut hatte und mir dabei einiges Wissen angeeignet hatte, verdanke ich mein heutiges Wissen letztlich einem ca. 400 Seiten starken Buch, das ich im Internet entdeckt hatte, nämlich *The Big Book of Kombucha* von Hannah Crum und Alex LaGory. Die Autoren sind echte Kombucha-Profis und auf ihrer Webseite KombuchaKamp.com kann man Scobys und jede Menge Zubehör bestellen. Dort findet man auch Rezepte und praktische Tipps und Tricks. Hannah und Alex: Ich hoffe, euch eines Tages bei einem Glas Kombucha zu treffen!

Es dauert ca. 8–10 Tage, eigenen Kombucha mit einem frischen Scoby anzusetzen – je höher die Zimmertemperatur, desto schneller geht es. Die Idealtemperatur liegt bei 23–29 °C. Und man bekommt dabei jedes Mal einen neuen kleinen Scoby!

Das Endergebnis hängt von der Sauberkeit und den Zutaten ab. Vor allem darf das Wasser nicht gechlort sein. Es dürfen außerdem keine Spülmittelreste auf Händen, Flaschen oder Gerä-



Gingy Pearbucha

Birnen enthalten doppelt so viele Ballaststoffe wie Äpfel, halten sich jedoch nicht so lange. Es lohnt sich daher, unreife Birnen zu kaufen und sie ein paar Tage im Kühlschrank nachreifen zu lassen. Soll es mit der Reifung schneller gehen, kann man die Birnen zusammen mit einer Banane und einem Apfel in eine Papiertüte geben und bei Zimmertemperatur lagern. Bananen und Äpfel sondern nämlich Etylengas ab, das die Reifung anderer Früchte beschleunigt.

Ich selbst liebe Ingwer und nehme oft doppelt oder dreimal so viel wie im Rezept angegeben. Vielleicht sollten Sie anfangs lieber Vorsicht walten lassen – mehr dazugeben kann man immer noch!

FÜR 2 GLÄSER

3 reife Birnen, entkernt

1–2 TL Ingwer, gerieben

400 ml Kombucha, natur

Ergibt einen wunderbar kräuterig-würzigen Gesundheitsbooster.





Burning Beetroot Magic Meal

Sie werfen doch hoffentlich nicht das Beste an der Roten Bete in den Abfall!?! Die meisten Nährstoffe sitzen nämlich in den krautigen Blättern! Wenn Sie Rote Bete aus biologischem Anbau gekauft oder sogar selbst welche im Garten haben, sollten Sie das Grün unbedingt für dieses leckere Detoxgetränk verwenden. Bitten sie Ihren Gemüsehändler doch in Zukunft, die Blätter nicht abzuschneiden.

Das Rote-Bete-Kraut erinnert im Aussehen und Geschmack ein wenig an Mangold.

FÜR 2 GLÄSER

400 g Rote Bete, gekocht

1 Prise Cayennepfeffer

½ TL Himalajasalz

1 EL Olivenöl, extra vergine

1–2 Knoblauchzehen

250 ml Kombucha, natur

Alle Zutaten zu einem wunderbar roten Smoothie mixen.







Elixir of Life

Weizen­gras enthält viel Vitamin A und C und ist un­ge­wöhnlich reich an Vitamin B. Es ist außer­dem eine ausge­zeich­nete Quelle von Mineral­stoffen wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Natrium, Schwefel, Kobalt, Zink sowie von Proteinen. Der Saft reinigt das Blut und senkt den Blutdruck, entgiftet den Körper und stärkt den Kreislauf, indem er die Aufnahme von Eisen in den Blutkreislauf unter­stützt. Weizen­gras ist übrigen­falls glutenfrei!

Man kann Weizen­gras ganz leicht selbst ziehen. Dafür die Samen 1–2 Tage in Wasser einweichen und das Wasser dabei öfter wechseln. Dann eine 1–2 cm dicke Substrat­schicht in einen Anzucht­kasten geben, leicht andrücken und befeuchten. Die Samen dicht darauf ausstreuen, jedoch nicht mit Erde bedecken. Das Substrat in den ersten drei Tagen feucht halten (am besten mithilfe einer Sprühflasche), danach gelegentlich gießen und dabei vor allem darauf achten, dass die Erde gleichmäßig feucht bleibt. Den Kasten an einen hellen Platz stellen. Das Gras kann geerntet werden, wenn es etwa 18 cm hoch ist.

FÜR 2 GLÄSER

Eine Handvoll frisches Weizen­gras, gehackt (oder 2 TL Pulver)

100 ml Bio-Kokosmilch ohne Zusätze

250 g Ananas, tiefgefroren

2–3 TL Ingwer, gerieben

1 TL Kokosöl, extra vergine

250 ml Kombucha

Alle Zutaten zu einem leckeren Smoothie mixen. Ich trinke dieses Lebenselixier selbst fast jeden Tag, verwende dabei jedoch die doppelte Menge Ingwer und die dreifache Menge Weizen­gras.



ACHTUNG!

Das fermentierte Getränk in der Flasche niemals schütteln oder umrühren, bevor es geöffnet wird, besonders wenn es aromatisiert ist und die Fermentation weitergeht. Es ist, genau wie Champagner, ein kohlen säurehaltiges Getränk. Deswegen sollte man es mit großer Sorgfalt behandeln. Die Glasflaschen müssen druckfest sein und über einen festen Korkverschluss verfügen, sonst besteht die Gefahr, dass die Flasche explodiert. Sie können die Flaschen in einer geschlossenen Box lagern, beispielsweise in einer Picknick-Kühlbox.

Der Druck muss von Zeit zu Zeit abgelassen werden, vorzugsweise mit einem sauberen Handtuch, das um die Öffnung gewickelt ist, während die Flasche langsam geöffnet wird. Verwenden Sie nur wenig Würzmittel (5–10%), weil besonders bei süßen Früchten während der Fermentation viel Gas entstehen kann, sodass der Inhalt beim Öffnen herauslaufen kann. Ich schwöre Ihnen, ich habe es getestet. Je mehr Obst Sie verwenden, desto größer ist das Risiko, dass die Küche stundenlang gereinigt werden muss.

Die Informationen und Rezepte in diesem Buch wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch haften weder der Verlag, noch die Autorin oder Übersetzerin für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren.

Achten Sie stets auf Sauberkeit und Hygiene bei der Herstellung von fermentierten Getränken.

© Eliq Maranik and Stevali Production

Text & Fotos: Eliq Maranik
Fotos von Eliq: Anna Enström Shine Photography
Art Director: Eliq Maranik & Liis Karu
Design: Liis Karu
Redaktion: Eva Stjerne, Ord & Form

© für diese deutsche Ausgabe: h.f.ullmann publishing GmbH

Übersetzung aus dem Schwedischen: Frauke Watson
Satz: ce redaktionsbüro für digitales publizieren

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Slovenia, 2017



ISBN 978-3-8480-1130-8

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmannmedien.com
info@ullmannmedien.com
facebook.com/ullmannmedien
twitter.com/ullmannmedien



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmannmedien.com.