

ROTE LINSEN AUFSTRICH MIT LAUCH UND MÖHREN

Zutaten:

250 g Lauch
250 g Möhren
200 g Linsen
1,5 TL Kurkuma
1,5 TL Curry
500 ml Gemüsebrühe
Olivenöl
Pfeffer, Salz nach Belieben
Saure Gurken zum Dippen



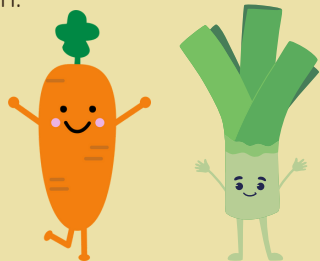
**Ballaststoff-
gehalt:**
4 g
pro 100 g

Zubereitung:

Lauch und Möhren waschen, kleinschneiden und in Olivenöl anbraten. Curry und Kurkuma hinzugeben und kurz mit anbraten.

Linsen hinzugeben und nach ca. 2 Minuten mit der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen. Immer wieder Wasser hinzugeben, bis das Gemüse und die Linsen sehr weich sind.

Die Masse fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In saubere Gläser füllen und abgekühlt als Brotaufstrich oder als Dip für Rohkost oder saure Gurken genießen.



AUTORINNEN

Christine Dawczynski¹,
Josephine Schwadt¹,
Iris-Tatjana Kolassa²

Dawczynski et al. 2025



PDF



QUELLEN

KONTAKT

¹ Dr. rer. nat. Christine Dawczynski
Friedrich-Schiller-Universität, Jena
Institut für Ernährungswissenschaften
Abt. Angewandte Ernährungslehre
Christine.Dawczynski@uni-jena.de
<https://www.nuco.uni-jena.de>

² Prof. Dr. phil. Iris-Tatjana Kolassa
Universität Ulm
Institut für Psychologie & Pädagogik
Klinische & Biologische Psychologie
Deutsches Zentrum für Kinder- und
Jugendgesundheit (DZKJ)
Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG)
Iris.Kolassa@uni-ulm.de
<https://www.uni-ulm.de/in/psy-kbio/>

Kinder

6 - 12 Jahre

PRO- & PRÄBIOTIKA VEGAN



In deinem **Darm** lebt eine große Gemeinschaft an verschiedenen winzigen Lebewesen - die **Bakterien = Darmmikrobiom**.

Sie sind so klein, dass du sie gar nicht mit bloßem Auge sehen kannst und dennoch haben sie eine sehr große Bedeutung für dich und deine Gesundheit.

Mit unserem Essen versorgen wir diese Darmbewohner mit Nahrung. Besonders freuen sich die Bakterien über eine **abwechslungsreiche Ernährung** mit reichlich Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn.

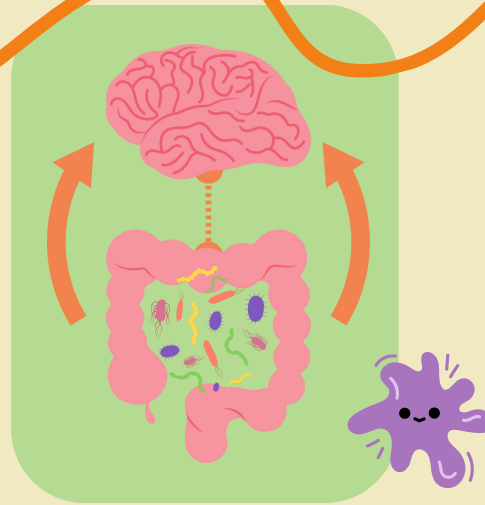
Diese Lebensmittel können **Ballaststoffe** sowie **Pro- und Präbiotika** enthalten, welche die Gesundheit deines Darms und somit auch deines ganzen Körpers fördern.

Was sind Probiotika?

- lebende Mikroorganismen
- gelangen zum Teil lebend in den Darm
- natürlicherweise in fermentierten Lebensmitteln enthalten (z. B. Sauerkraut, Sauerteig, saure Gurken, Kimchi)

Was sind Präbiotika?

- natürliche Bestandteile in Pflanzen
- Ballaststoffe, die Darmbakterien als "Futter" dienen
- sie fördern die Vermehrung von Bakterien, die gut für deinen Darm sind



Gute Laune durch Essen

Die Darmbewohner bilden viele nützliche, aber auch schädliche Substanzen, sowie **Botenstoffe**. Diese Stoffe beeinflussen nicht nur deinen Darm, sondern auch andere Organe – sogar dein **Gehirn**.

Das Darmmikrobiom kann somit Einfluss auf dein **Lernen**, auf deine **Stimmung** und deine **Gefühle** wie z. B. Angst haben.

Den Bakterien in deinem Darm geht es gut, wenn du dich langfristig gesund ernährst. Dies trägt dazu bei, dass du dich besser fühlst und auch leichter lernen kannst.

In der Tabelle auf der rechten Seite kannst du nachlesen, welche Lebensmittel deine Darmbewohner gern **täglich** füttern.

Suche dir jeden Tag eins aus:



LEBENSMITTEL MIT PROBIOTIKA

Sojajoghurt

Sauerkraut

Kimchi (fermentierter Chinakohl)

anderes fermentiertes Gemüse

Sauerteig

LEBENSMITTEL MIT PRÄBIOTIKA

Chicorée (Salat)

Topinambur (Knollen)

Spargel

Lauch, Zwiebel

Linsen, Bohnen



! Ballaststoffe (präbiotisch)

sind reichlich in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten. Diese Lebensmittel landen am besten auch **täglich** auf deinem Teller.

