

Hummus liefert viele Ballaststoffe

GESUNDHEIT Ein gesunder Lebensstil ist gut für die Darmgesundheit

VON PAULINA-LUISE BOMBEL

WILHELMSHAVEN – „Die Vorsorge ist das wichtigste Instrument und unsere größte Waffe gegen Darmkrebs. Wir können diesen Krebs im Vergleich zu anderen Krebsarten nicht nur früh erkennen und behandeln, sondern sogar verhindern“, sagt Priv.-Doz. Dr. Alexandra König, Chefärztin der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Thorax- und Gefäßchirurgie. Im Rahmen der Darmkrebsvorsorge spielt ein gesunder Lebensstil und somit gute Ernährung eine ganz entscheidende Rolle.

SERIE

REZEPTE FÜR DEN GESUNDEN DARM

Im heutigen Artikel stellen wir das libanesisches Restaurant L'Orient in der Südstadt vor. Das Restaurant wird von zwei Brüdern geführt. Ali und Hassan Kara-Ali haben sich im Jahr 2015 selbstständig gemacht und sind seitdem mit ihrem Restaurant nicht mehr aus der Südstadt wegzudenken. Als junger Mann ist Darmkrebsvorsorge bei Ali bisher noch kein Thema gewesen. Er konnte sich unter dem Begriff vor unserem Interview nicht viel vorstellen. „Ich habe mich noch nie so wirklich mit Darmkrebs beschäftigt.“

Kein Problem, genau dafür ist die Kampagne gedacht. Im Restaurant L'Orient und auch im privaten Leben spielt ge-



Hassan und Ali Kara-Ali versuchen in der Krise möglichst entspannt zu bleiben.

FOTO: KARA-ALI/P

sunde Ernährung und die Liebe zum Detail für ihn eine große Rolle. Gemeinsam haben wir auch ein Rezept gefunden, das nicht nur schmeckt und die libanesischen Küche repräsentiert, sondern auch dem Darm gut tut.

HUMMUS NACH ART DES L'ORIENT

Rezept für eine Schüssel Hummus: 250 g Kichererbsen, 2 EL Tahini (Sesampaste), 1 Knoblauchzehe, ½ Zitrone (oder Limette), 5 EL Wasser, ½ TL Salz, ¼ TL Kreuzkümmel (Kumin), ½ TL Paprikapulver (geräuchert), ein Drittel Bund Koriander (optional)

Zubereitung: Die Kichererbsen sechs bis acht Stunden einweichen lassen und dann nach Anleitung kochen. Die Kichererbsen dann mit Sesampaste (Tahi-

Hummus mag den meisten schon ein Begriff sein. Besonders gut für den Darm machen es die Kichererbsen, die Hauptbestandteil des pürierten Muses sind. Aufgrund ihres Ballaststoffgehalts sind die Hülsenfrüchte besonders gut für die Verdauung. Sie hel-

ni) Knoblauch, Zitronensaft, Wasser und den Gewürzen in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Alternativ im Standmixer cremig mixen.

Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben. Bei gewünschter Konsistenz Hummus in einen luftdichten Behälter füllen und im Kühlschrank lagern. Innerhalb von einer Woche aufbrauchen.

fen die Darmschleimhaut gesund zu halten, was das Risiko für Darmkrebs deutlich mindern kann. Auch mit wichtigen krebsvorbeugenden Antioxidantien kann die Kichererbsen dienen.

Momentan können Ali und Hassan Kara-Ali den Hummus nicht wie gewohnt im Restaurant verkaufen. Durch die aktuelle Situation mussten sie ihr Restaurant vorerst schließen. „Die ersten paar Tage habe ich genossen. Ich hatte das erste Mal seit zehn Jahren das Gefühl, keinen Stress zu haben“, lacht Ali. Durch ihren Lieferservice bleiben die beiden beschäftigt und können einen kleinen Teil ihres normalen Umsatzes erwirtschaften. Von der Krise erholen wird sich das Restaurant trotzdem nicht so schnell. Trotz all des Trubels und der Anspannung haben die beiden Brüder momentan mehr Freizeit. „Weil ich jetzt nicht mehr 24/7 mit dem Restaurant beschäftigt bin, war es Zeit, etwas Neues auszuprobieren. Also habe ich mir ein Rad gegönnt und fahre jeden Tag um 17 Uhr für ein, zwei Stunden Fahrrad. Das macht den Kopf frei.“ Hassan entspannt sich in der nervenaufreibenden Zeit durch Spaziergänge am Meer. Bewegung tut Körper, Seele und dem Darm gut. **Die Autorin des Artikels ist Studentin der Jade Hochschule Wilhelmshaven. Gemeinsam mit einigen Kommilitonen begleitet sie die Serie „Rezepte für den gesunden Darm“ im Zuge der Präventionskampagne „Schöne Aussichten“ des Klinikums Wilhelmshaven.**