

Wie Fetakäse für intakte Darmschleimhaut sorgt

GESUNDHEIT Mit frischen Zutaten und ausgewählten Gewürzen die Darmgesundheit fördern – Heute Hähnchenbrustfilet

Guido Starke von „Guido's 2.0“ deckt schädliche Produkte für den Darm auf. Er achtet bei der Zubereitung in seinem Restaurant auf regionale Produkte.

VON ANTONIA FIEDLER

WILHELMSHAVEN – Eine „Schöne Aussicht“ auf die Zukunft mit einem gesunden Darm – das ist das Ziel der Präventionskampagne „Schöne Aussicht“ des Klinikums Wilhelmshaven. Das Klinikum setzt sich dafür ein, die Darmkrebsvorsorge zu fördern, so dass weniger Menschen überhaupt erst an Darmkrebs erkranken. Denn: Vorsorge kann Krebs verhindern.

Neben der Vorsorge ist auch die Ernährung ein zentraler Baustein für einen gesunden Darm. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ist gut für die Darmgesundheit. Die Kampagne wird von Studierenden der Medienwirtschaft und Journalismus der Jade Hochschule unterstützt.

Jede Woche stellen sie ein Restaurant vor, das gesunde und zugleich köstliche Gerichte anbietet und so die Gesundheit des Darms fördert.

Guido Starke, Inhaber des Wilhelmshavener Restaurants „Guido's 2.0“, ist das Thema nicht fremd. Er erklärt, dass „gerade Weizen, Zucker, industrielle Speiseöle oder natürlich auch Alkohol schädlich



Guido Starke achtet auf den ursprünglichen Charakter der Zutaten

WZ-FOTO: GABRIEL-JÜRGENS

für den Darm sind.“ Im Restaurant achtet Starke bei der Zubereitung der Gerichte auf regionale Produkte. Der ursprüngliche Charakter der Zutaten spielt für den Gastronomen eine große Rolle. Das Wichtigste ist für ihn so gut wie möglich auf Convenienceprodukte zu verzichten. Das sind beispielsweise Produkte, die nur noch erhitzt oder angerührt werden müssen, meist stark verarbeitete Lebensmittel.

Setzt man auf regionale und frische Produkte, hat dies Auswirkungen auf die Qualität und den Geschmack der Speisen. Auch ausgewogene Bal-

laststoffe wie Kartoffeln oder Hülsenfrüchte fördern die Darmgesundheit. Neben fri-

schen Zutaten unterstützen auch Gewürze wie Thymian, Salbei, Knoblauch oder Koriander die Darmgesundheit. Sie beruhigen, desinfizieren oder regen die Verdauung an. All diese Gewürze kommen auch bei Guido Starke regelmäßig zum Einsatz.

Das heutige Rezept bietet neben frischem Gemüse und den ballaststoffreichen Kartoffeln auch Fetakäse, der durch seine Aminosäuren für eine intakte Darmschleimhaut auf der Darmwand sorgt.

Privat macht Guido Starke öfter seine Frau auf Darmgesundheit aufmerksam, ansonsten spielt das Thema für den 40-jährigen Familienvater noch eine kleinere Rolle.

In der aktuellen Situation liegt für Guido Starke der Fokus ganz auf seinem neuen Abhol- und Lieferservice, das „Guido's 2.0“ kocht weiterhin für seine Gäste. Im Gegensatz zu dem normalen Betrieb sitzen seine Gäste derzeit allerdings nicht im Restaurant, sondern essen zu Hause. Wäh-

rend dieser besonderen Zeit werden das Restaurant renoviert, neue Ideen ausprobiert und auch ein Plan für die Zeit nach der Corona-Phase ausgefeilt.

Die Autorin dieses Artikels, Antonia

Fiedler, 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.

HÄHNCHENBRUST NACH ART DES „GUIDO'S“

Zutaten: 180g Hähnchenbrustfilet, 50ml Teriyaki-Sauce, 60g Paprika, 60g Zucchini, 60g Champignons, 20g Zwiebeln, 5g Knoblauch, 100g Fetakäse, Thymian, Rosmarin, Basilikum, 100ml pürierte Tomaten, 200g kleine Kartoffeln

Zubereitung: Das Hähnchenbrustfilet einen Tag vorher mit Teriyaki marinieren, in eine Schüssel legen und im Kühlschrank einziehen lassen. Das Gemüse in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Dann mit dem Tomatensaft ablöschen und

mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen. Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, abschrecken, halbieren und in Olivenöl und mit Kräutern anbraten.

Feinschliff: Die Hähnchenbrust bei 200 Grad im Ofen backen bis sie gar ist. Zur Unterstützung kann man die Temperatur mit einem Fühler messen (80 Grad). Den Fetakäse zerbröseln mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Olivenöl marinieren und auf die Hähnchenbrust geben. Das ganze noch einmal fünf Minuten gratinieren.

SERIE

REZEPTE FÜR DEN GESUNDEN DARM



VOSSEN Frottier-Set, bestehend aus: 2x Handtuch 50x100 cm, 2x Duschtuch 67x140 cm, 100% Baumwolle. 63840279-00-05

versch. Farben
4-tlg.

85,80
25,-

10,- €* GESCHENKT** beim Kauf von Heimtextilien, Leuchten, Boutique-, Haushalts- und Dekorationswaren ab einem Einkaufswert von 25,- €



***Gültig bis zum 19.05.2020 beim Neukauf von Heimtextilien, Leuchten, Teppichen, Boutique- und Haushaltswaren ab einem Einkaufswert von 25,- €. Ausgenommen sind die im Möbelhaus als bereits reduziert gekennzeichneten Artikel, Preishammer-Artikel, Ausstellungsstücke sowie Kauf über den Online-Shop. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Alles Abholpreise.

NEU! START