

Goldeimer

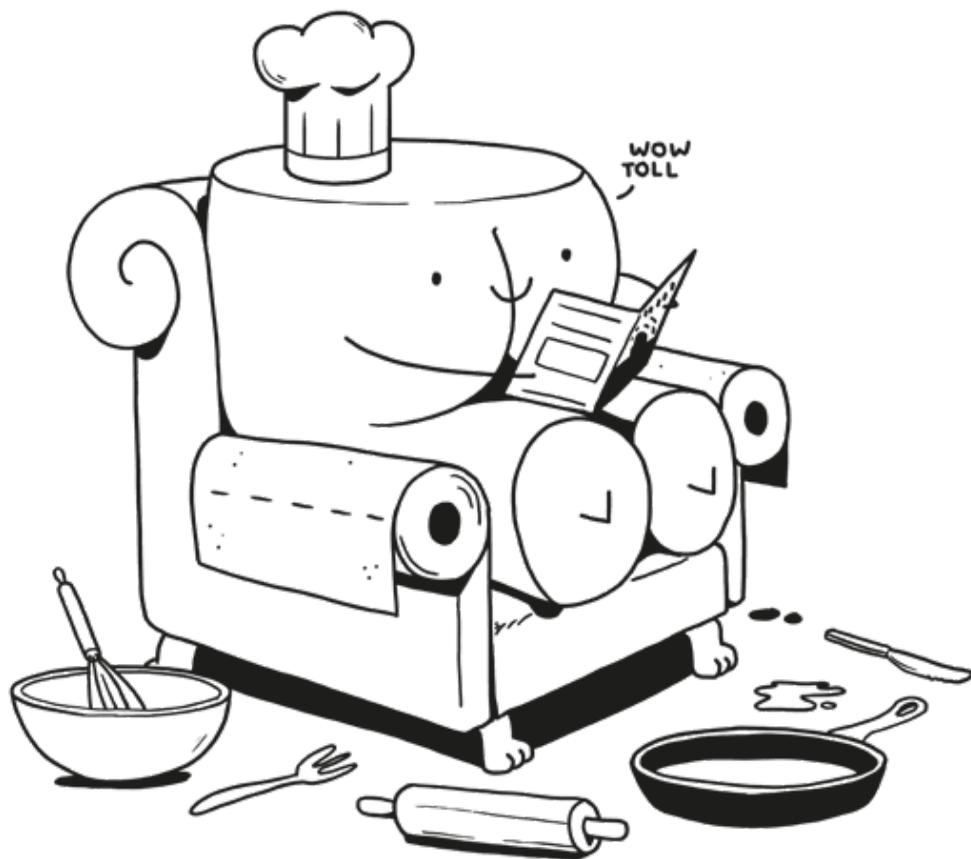
KOCHEN FÜR DEN ARSCH

40 darmgesunde Rezepte für mehr Ästhetik in der Schüssel



**LESE-
PROBE**

 **KATAPULT**



WARUM EIN KOCHBUCH FÜR DEN ARSCH?

Wir sind *Goldeimer* – ein in Hamburg auf- und ansässiges, gemeinnütziges Unternehmen, das sich für den Zugang zu Toiletten für alle und ein nachhaltigeres Sanitärsystem einsetzt. Wir betreiben seit zehn Jahren Trockenklos auf Festivals, wollen die Kompostierung von Schiete restlos legalisieren, unterstützen den Bau von Klos weltweit und sensibilisieren Menschen für viele weitere tabuisierte Themen rund ums stille Örtchen.

Unsere Arbeit beginnt also eigentlich erst ein paar Stunden nach dem Essen. Doch wie Yin nicht ohne Yang, Firmenkantinen nicht ohne Mittwoch und Bibi Blocksberg nicht ohne Kartoffelbrei funktionieren, so gibt's auch kein Kacken ohne Essen.

Leider gilt ein Teil dieses Traumduos als weniger appetitlich und findet kaum Platz in Gesprächen mit Freund:innen, Fernsehshows oder Kochbüchern. Dabei leiden in Deutschland sieben von zehn Menschen regelmäßig unter Magen-Darm-Beschwerden, 16 Prozent

der Bevölkerung sogar am Reizdarmsyndrom. Grund genug, sich mal genauer mit unserem Output zu beschäftigen.

Mit diesem Kochbuch wollen wir die Welt der Klos und Kulinarik wieder näher zusammenschließen und holen den letzten Gang zurück an den Küchentisch.

Neben den 40 veganen und vegetarischen Rezepten, die deinem Darm schmecken, findest du in diesem Buch zehn **⚡ KATAPULT** Arschkarten und eine Handvoll leicht verdaulicher Texte aus dem magischen Universum zwischen Kochen und Backen.

Wir wünschen dir guten Appetit und eine gelungene Wurst beim nächsten Klogang!

Tanja und Manou
von Goldeimer

DARMGESUNDE ERNÄHRUNG?

Die Grundlagen für ein gesundes Mikrobiom

Der Darm ist das Zuhause von zig Billionen Mikroorganismen. Diese Lebensgemeinschaft aus verschiedenen Bakterien nennt sich Mikrobiom. Es hat Einfluss darauf, ob du eine Erkältung abwehren kannst oder auskurieren musst, ob du Hautprobleme, Diabetes oder Allergien bekommst. In der Medizin werden immer mehr Zusammenhänge zwischen verschiedenen Krankheitsbildern und der Gesundheit des Darms erkannt. Es macht also Sinn, sich um sein Wohlbefinden zu kümmern. Wie das geht? Vor allem indem du ihn mit einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise bei seiner Arbeit unterstützt.

Eine darmgesunde Ernährung ist ausgewogen und vielseitig. Sie muss nicht besonders aufwendig oder teuer sein – saisonales Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte liefern wichtige Nährstoffe und sättigen lange. Wenn du deinen Darm stärken willst, solltest du dich ballaststoffreich ernähren, Probiotika zu dir nehmen und ausreichend trinken.

TIPP: KAU LANGSAM, DANN BILDEN SICH ENZYME, DIE KOHLENHYDRATE VERARBEITEN, BEVOR SIE IN DEN MAGEN KOMMEN. DAS MACHT DIE VERDAUUNG LEICHTER.



WAS LIEBT DEIN DARF AM MEISTEN? GUCK MAL AUF DIE NÄCHSTE SEITE. ☺

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe stecken vor allem in Obst, Gemüse oder Getreide. Sie stärken die Darmflora, regen die Verdauung an und sorgen für eine gesunde Darmaktivität. Du solltest mindestens 25 bis 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu dir nehmen. Das sind 200 Gramm Kichererbsen oder 125 Gramm Vollkornspaghetti, ein paar Erdnüsse, 1 Apfel und 1 Esslöffel Leinsamen. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier oder Milch enthalten keinerlei Ballaststoffe.

PROBIOTIKA

Probiotika sind lebendige Bakterienkulturen, die die Darmflora unterstützen. Sie leben in fermentierten Lebensmitteln wie Kombucha, Joghurt, Sauerkraut oder Kimchi und sollten am besten jeden Tag in kleinen Mengen den Verdauungstrakt runtergejagt werden.

FLÜSSIGKEIT

Du solltest täglich mindestens eineinhalb Liter Wasser oder andere zuckerfreie Getränke zu dir nehmen. Bei viel körperlicher Aktivität ist mehr angesagt. In Deutschland kannst du wunderbar Leitungswasser trinken.

DER DARM DER STADT

Länge von Kanalisationssystemen, in Kilometern, 2019



Länge des deutschen
Kanalisationettes

608.018 KM

Kanäle für ...

... Regenwasser
23 %

... Schmutzwasser
36 %

... Mischwasser
41 %



🕒 5 Minuten 🍴 1 Portion 🌱 einfach

KIMCHI-SANDWICH

mit Peanutbutter

ZUTATEN

🌱 **vegan** 🥛 **probiotisch**
🚫 **laktosefrei** 🌱 **ballaststoffreich**

2 Vollkorn-Toastscheiben
2 EL Erdnussbutter
3 EL Kimchi oder Love Craft Kraut
Kimchi-Style von SUUR



ZUBEREITUNG

- × Brot toasten und mit Erdnussbutter bestreichen. Nimm Erdnussbutter mit Stückchen, wenn du es crunchy magst. **JA, BITTE.**
- × Belege eine Scheibe mit Kimchi und klapp das Sandwich zusammen. Jetzt lass dich überraschen. ✨

✨ **ÜBERRASCHUNG:**
ICH BIN DEINE NEUE
LIEBLINGSSTULE.



EIN 45°-SCHNITT ERHÖHT DEN TASTY-FAKTOR UM MINDESTENS DRÖLF.

🕒 45 Minuten 🍴 4 Portionen 📏 so mittel

VEGANE PAELLA

mit buntem Gemüse



ZUTATEN

🌱 **vegan** 🚫 **laktosefrei**
🌾 **glutenfrei** 🥬 **ballaststoffreich**

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Fenchel
150 g Champignons
1 Zwiebel
330 g Risotto Reis
850 ml Gemüsebrühe
2 Tomaten
50 g Erbsen
½ Glas schwarze, entsteinte Oliven
1 TL Paprikapulver
Etwas Safran oder Kurkuma
1 Stängel Petersilie
1 Zitrone
Etwas Salz
Etwas Pfeffer
2 EL Knoblauchöl



ZUBEREITUNG

- 🌀 Schneide Zwiebel, Paprika und Fenchel klein. Erhitze Knoblauchöl in einer großen Pfanne und brate die Zwiebeln darin glasig. Geschnibbelte Paprika und Fenchel dazugeben und für etwa 5 Minuten anbraten.
- 🌀 Gib Reis, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazu und rühre um. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, gemahlene Safran oder Kurkuma dazugeben und vermischen, bis alles eine schöne gelbe Farbe hat.
- 🌀 Lass die Reis-Gemüse-Mischung auf niedrigster Stufe 15 Minuten vor sich hin köcheln. Rühre möglichst nicht mehr um.
- 🌀 Gib nun die Tomaten, Erbsen und Oliven dazu und gare die Paella mit geschlossenem Deckel für weitere 10 Minuten.
- 🌀 Petersilie über die Paella streuen und mit Zitronenspalten servieren. Buen provecho!



Ein Kochbuch, in dem es um was bitte geht?! Goldeimer und KATAPULT präsentieren das erste Kochbuch, das die Sache von hinten angeht. Mit *Kochen für den Arsch* geben wir dir vierzig Rezepte an die Hand, die nicht nur auf dem ersten Porzellan fantastisch aussehen. Darmgesundheit steht an erster Stelle, gut schmecken wird es natürlich trotzdem – oder gerade deshalb. Neben Rezepten bietet dieser kleine Schinken zehn Karten aus dem spannenden Universum der Klos und Kulinarik sowie Wissenswertes rund um den Darm und unsere Verdauung. Hier geht es also wirklich um die Wurst.

KATAPULT-Verlag GmbH
Walther-Rathenau-Straße 49A
17489 Greifswald

verlag@katapult-verlag.de
www.katapult-verlag.de