

PRESSEINFORMATION

Bunte Rezepte zum Wohlfühlen

Yakult veröffentlicht neue Rezeptbroschüre mit kreativen darmgesunden Rezepten

Neuss, 5. Juli 2022 – In Japan ist man überzeugt, dass der Darm die Basis für ein langes, gesundes Leben ist. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet u. a. eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die positive Auswirkungen auf die Darmmikrobiota hat. „Ichi juu san sai“ lautet ein wichtiges Grundprinzip der japanischen Küche, das besagt, dass Mahlzeiten vielfältig sein sollten und somit am besten farbenfroh und saisonal. Nach diesem Vorbild hat das Unternehmen Yakult in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Christina Wiedemann eine illustrative Broschüre mit dem Titel „Bunte Rezepte zum Wohlfühlen – Alles Gute für mein Bauchgefühl“ entwickelt. 30 darmgesunde Rezepte mit praktischen Zubereitungstipps, interessantes Hintergrundwissen zur Darmmikrobiota und hilfreiche Informationen zur Darmgesundheit sowie witzige Funfacts liefern eine gelungene Anleitung für ein gutes Bauchgefühl.

„Kencho Choju“ - „Ein gesunder Darm ist die Grundlage für ein langes und gesundes Leben“ lautete das Motto des japanischen Wissenschaftlers und Yakult-Gründers Dr. Minoru Shirota. Er erforschte bereits Anfang des letzten Jahrhunderts, welchen Einfluss die Darmbakterien auf die Gesundheit nehmen. Und auch heute ist es das Anliegen von Yakult, mit gezielter Aufklärungsarbeit die Aufmerksamkeit der Menschen auf eine gesundheitsbewusste Lebensweise zu lenken und praktische Hilfestellung zu geben. Dazu zieht das Unternehmen regelmäßig namhafte Expert*innen aus unterschiedlichen Disziplinen zurate und entwickelt in enger Zusammenarbeit mit ihnen Informationsmaterial für Konsument*innen und verschiedene Fachkreise. Für die neueste Broschüre **„Bunte Rezepte zum Wohlfühlen – Alles Gute für mein Bauchgefühl“** griff Yakult auf die Expertise der Diplom-Ökotrophologin und Autorin Christina Wiedemann zurück. Entstanden ist eine anschauliche Rezeptbroschüre mit 30 kreativen, köstlichen und alltagstauglichen Ideen, die jeder problemlos in der Küche zubereiten kann, sowie vielen spannenden Hintergrundinformationen zur Mikrobiota und Darmgesundheit.

Darmgesunde Ernährung für das ganzheitliche Wohlbefinden nach japanischem Vorbild

Mit „Bunte Rezepte zum Wohlfühlen – Alles Gute für mein Bauchgefühl“ liefert Yakult wichtige Informationen zum Darm und zur Mikrobiota sowie zu den dort ansässigen Bakterien. Sie beschreibt, wie deren individuelle Zusammensetzung Einfluss auf unsere Gesundheit und unser generelles Wohlbefinden nehmen und den positiven Effekt, den eine abwechslungsreiche Ernährung auf die Darmmikrobiota hat. Komplexe Zusammenhänge werden nicht nur einfach und nachvollziehbar erklärt, sondern auch durch übersichtliche Schaubilder verdeutlicht.








Den Hauptteil bilden vier Kapitel mit köstlichen Rezeptideen für eine ausgewogene und darmfreundliche Ernährung. Dabei hat die Ernährungsexpertin darauf geachtet, dass die Mahlzeiten möglichst vielfältig und farbenfroh sind. Übrigens auch ein wichtiges Grundprinzip der japanischen Küche: Die Japaner beschreiben es als „Ichi juu san sai“, was wortwörtlich übersetzt „eine Suppe mit drei Arten von Gerichten“ bedeutet. Zudem sind Japaner*innen wahre Meister des Meal Prep, da sie Gerichte oft für mehrere Tage vorausplanen. Diese Methode ist äußerst zeitsparend und fördert durch die gezielte Mahlzeiten-Planung eine gesunde Ernährung. Entsprechend enthält die Broschüre unter der Überschrift „Frühstück, Snacks & Gebäck“ kreative Vorschläge wie proteinreiche Overnight Oats mit Beerencoulis, Banana Bread-Muffins mit Himbeeren und Haselnüssen sowie Pink Energy Balls. Im Kapitel „Gerichte zum Mittag & Abend“ laden unkomplizierte Rezepte wie Schnelle Asia-Mie-Nudeln, Linsensalat mit geröstetem Ofengemüse und Yakult-Dressing, Kumpir Oriental Style, Sobanudel-Bowl mit Miso-Gemüse und Teriyaki-Lachs oder Minestrone mit Risoni und Kräuter-Knusperbrot zum Ausprobieren und Nachkochen mit Familie und Freunden ein. Ein weiteres Kapitel widmet sich dem Bereich Fermentieren, Einlegen und Einkochen und greift damit ein weiteres wichtiges Grundprinzip der japanischen Küche auf. Es beinhaltet neben kreativen Rezeptideen eine ausführliche Fermentationskunde, hilfreiche Tipps und Tricks rund um dieses Trend-Thema. In der Rubrik „Getränke, Smoothies und & Co.“ sind unter anderem Anleitungen für die Zubereitung für einen Grapefruit-Switchel, zweierlei Smoothies oder einen Schoko-Gewürz-Lassi zu finden. Abgerundet wird die bunte Rezeptsammlung mit hilfreichen Ernährungstipps, witzigen Funfacts und praktischen Zubereitungs-Hacks.

Die Yakult-Broschüre „Bunte Rezepte zum Wohlfühlen“ kann unter <https://bit.ly/3yF7IHl> als kostenlose Printausgabe angefordert werden. Journalist*innen können die digitale Broschüre unter pr@yakult.de anfordern.

Der folgende QR-Code führt direkt auf die Bestellseite der Printausgabe:



Bildmaterial

	<p>Bildunterschrift: Yakult-Rezeptbroschüre „Alles Gute für mein Bauchgefühl“ Dateiname: Pressefoto_Yakult_Rezeptbroschuere (2,7 MB) Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.</p>
	<p>Bildunterschrift: QR-Code zur Bestellseite Dateiname: Pressefoto_Yakult_Rezeptbroschuere_QR-Code (23 KB) Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.</p>
	<p>Bildunterschrift: Proats – proteinreiche Overnight Oats mit Beerencoulis Dateiname: Pressefoto_Yakult_Rezeptbroschuere_Overnight Oats (0,8 MB) Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.</p>
	<p>Bildunterschrift: Linsensalat mit geröstetem Ofengemüse und Yakult-Dressing Dateiname: Pressefoto_Yakult_Rezeptbroschuere_Linsensalat (0,7 MB) Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.</p>
	<p>Bildunterschrift: Veggie Pickles – eingelegte Radieschen und Rettich Dateiname: Pressefoto_Yakult_Rezeptbroschuere_Veggie Pickels (1 MB) Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.</p>
	<p>Bildunterschrift: Zweierlei Smoothie Dateiname: Pressefoto_Yakult_Rezeptbroschuere_Smoothie (1,3 MB) Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.</p>



Über Yakult

Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota forschte Anfang des letzten Jahrhunderts an der japanischen Universität Kyoto über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. Im Jahr 1930 gelang es ihm, ein Milchsäurebakterium mit einzigartigen Eigenschaften zu selektieren und zu kultivieren: *L. casei* Shirota. Das Besondere an diesen Shirota Bakterien ist, dass sie lebend den Darm erreichen, da sie besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren sind. Dr. Minoru Shirota gründete sowohl das Unternehmen Yakult als auch ein eigenes Forschungsinstitut, das Yakult Central Institute in Tokio. Bis heute erforschen dort Wissenschaftler*innen den Stamm *L. casei* Shirota und die Darmmikrobiota. Im Jahr 2005 wurde das erste europäische Yakult-Forschungsinstitut im belgischen Gent eröffnet.

Weitere Informationen unter: www.yakult.de.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

Yakult Deutschland GmbH, Astrid Heißler, Forumstraße 2, 41468 Neuss, Tel. 02131 34 16 24, pr@yakult.de.

Sie finden uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).