
Inhalt

<i>Einstieg</i>	<i>Seite 6</i>
<i>Essen als Medizin</i>	<i>Seite 8</i>
<i>Richtig essen</i>	<i>Seite 12</i>
<i>Beschwerdebilder</i>	<i>Seite 26</i>
<i>Der 6-Wochen-Plan</i>	<i>Seite 126</i>
<i>Rezepte von A bis Z</i>	<i>Seite 132</i>
<i>Index</i>	<i>Seite 294</i>
<i>Dank</i>	<i>Seite 302</i>
<i>Impressum</i>	<i>Seite 304</i>

Diese Beschwerdebilder lassen sich über die gezielte Aufnahme der richtigen Nährstoffe bei gleichzeitigem Verzicht auf nachteilige Nahrungsbestandteile spürbar lindern oder heilen:

ERSCHÖPFUNG *Seite 28*

MUSKELKRÄMPFE *Seite 40*

REIZDARM *Seite 48*

DARMTRÄGHEIT UND VERSTOPFUNG *Seite 56*

SODBRENNEN *Seite 64*

WECHSELJAHRESBESCHWERDEN *Seite 74*

HOHER CHOLESTERINSPIEGEL *Seite 82*

BLUTHOCHDRUCK *Seite 90*

DIABETES TYP 2 *Seite 98*

GICHT *Seite 106*

ARTHROSE *Seite 116*



Wer kochen kann, kann heilen

Ich stelle mir Folgendes vor: Beim Arztbesuch erhalte ich nach einer Diagnose ein Arzneimittelrezept und ein auf meine Diagnose abgestimmtes Kochbuch, das mir ganz praktisch dabei helfen soll, meine Selbstheilungskräfte wieder zu beleben. Eine Utopie?

Bisher gibt es bestenfalls eine mehr oder weniger vollständige Liste von Lebensmitteln mit auf den Weg, die ich vermeiden sollte. Aber was genau soll ich kochen aus „keine Hülsenfrüchte“, „kein rotes Fleisch“, „keine Rohmilch“, „wenig Salz“ und „kein Zucker“?

Zu einer Mahlzeit gehört eben sehr viel mehr als nur Verbote. Der Mensch ist ein „Stoffwechsler“ und alles, was er als Nahrung mit einer Mahlzeit aufnimmt, wird sich „verkörpern“. Da es zwar chronische Krankheiten gibt, aber leider keine chronische Gesundheit, muss ich mich darauf einstellen, dass der Körper, weil er eben nicht chronisch unverwundlich ist, auf alles reagieren wird, was ich diesem Körper zuführe. So kann Nahrung aber auch zum segensreichen Heil- und Hilfsmittel werden, wenn sie zuführt, was fehlt.

Was brauche ich nun, um mit Nahrung gesund werden zu können? Zunächst eine gute Diagnose, die das Symptom, unter dem ich leide, richtig zuordnen kann. Dann

die Entscheidung, selbst die Initiative zu ergreifen, meine Selbstheilungskräfte zu fördern. Im Folgenden muss ich mich schlaumachen, was mich stärkt und was mich schwächt. Und last, not least benötige ich dann natürlich noch Rezepte, die das alles berücksichtigen und dabei so lecker sind, dass ich sie gern gegen weniger gesunde Speisen tausche.

Ich bin der Meinung, dass das Wort „Lebensmittel“ viel zu leichtfertig verwendet wird. Vieles aus dem großen Angebot der Rohstoffe und vorgefertigten Speisen haben dieses gute Wort nicht verdient.

Hierzu fällt mir eine Begebenheit ein, die sich in der Küche des 3-Sterne-Kochs Alain Senderens zu meiner Zeit dort ereignet hat: Monsieur Senderens hatte die Angewohnheit, täglich die Mülleimer zu kontrollieren, und an besagtem Tag fand er darin einige Hummer und ein halb gerupftes Bund Petersilie. Der Hummer war ihm egal, denn es passiert sehr häufig, dass die bestellten Rohstoffe nicht verbraucht werden und nicht mehr verwendet werden können. Aber bei dem kerngesunden Petersilienrest verlor er die Fassung und stellte den „Grünzeugmörder“ vor der versammelten Mannschaft zur Rede. Ich habe erlebt, dass die großen Köchinnen und Köche der Welt

eines gemeinsam haben: Sie sind besessen von frischen und vitalen Rohstoffen, weil ein gesundes Petersilienblatt viel mehr zu einem guten Essen beitragen kann als ein teurer Hummer. Der unausgesprochene Ehrenkodex guter Köche lautet: *Fraîcheur vivante!* Frische lebt!

Die Zubereitung guter Speisen beginnt nicht erst bei der marktfrischen Auswahl, sondern weit davor bei der verantwortungsvollen Ackerkultur und der artgerechten Aufzucht. Hier entscheidet sich noch lange vor dem Kochtopf, ob ein Rohstoff zum Lebensmittel oder zum Problem werden kann.

„Erst richtig leckere Alternativen helfen, nicht mehr in alte, schädliche Muster zu verfallen.“

Genauso wichtig ist allerdings auch die eigene Einstellung zum Essen. Meine Großmutter zum Beispiel war von Diabetes betroffen und ist dabei sehr pragmatisch mit den Segnungen der Medizin umgegangen. Täglich drei ordentliche Stück Kuchen, dazu Kaffee und Schlagsahne und zum Nachschlag eine extragroße Handvoll Tabletten. Sie war alles andere als einfältig oder ungebildet, sie war einfach von der großen Lebensqualität, welche die heißgeliebte Speise und das tägliche Zeremoniell der „Freiheit“ zu bieten hatten, viel mehr überzeugt als von den Drohungen des Mediziners. Ich kann mir gut vorstellen, dass viele Menschen, die durch eine notwendige Diät gezwungen sind, sich im Schlaraffenland einzuschränken, einen empfindlichen Verlust ihrer Freiheit erleben. Manche Zutaten sind mit bedeutenden Gefühlen verbunden – und auf diese zu verzichten, ist ein herber Einschnitt in der Biografie.

Hier reiche ich Ihnen die Hand und möchte Sie mit diesem Buch davon überzeugen, dass Sie mit einfachen Mitteln sehr wohlschmeckende Speisen zubereiten können, die keinen Mangel in ihrer Gourmetseele erzeugen, die darüber hinaus ein viel bedeutenderes Gefühl als alle Neigungen zu bieten haben: das große Gefühl, sich selbst zu gehören, sich selbst zu beschützen.

Herzlich, Ihre Su Vössing

Essen als Medizin

„Rezepte“ mit Wirkung – aber ohne Nebenwirkungen

Essen als Medizin

ALLES ANDERE ALS BITTER: ESSEN ALS MEDIZIN

Glückwunsch, Sie haben den ersten Schritt bereits getan! Was wir meinen? Ganz einfach: Sie zeigen mit Ihrem Griff zu diesem Buch, dass Sie Ihre Genesung ab jetzt selbst in die Hand nehmen wollen, indem Sie Ihren Körper mit allem versorgen, was er braucht, und ihm alles ersparen, was er nicht verträgt. Das klingt einfach – und das ist es auch.

Die Arzneimittelstatistiken geben Ihrer Entscheidung recht, denn was wir darin sehen, ist wirklich erschütternd: Da stehen unter anderem unter den meistverordneten Medikamenten Bluthochdruckmittel und Mittel gegen Sodbrennen, Cholesterinsenker und Diabetesmedikamente – alles Mittel gegen typische Zivilisationskrankheiten, die durch eine ungesunde Lebensweise ausgelöst und fortan mitgeschleppt werden.

Diese Medikamente werden jährlich millionenfach verschrieben. Sobald die Diagnose gestellt ist, hat man bereits ein Rezept in der Hand und viele weitere werden folgen, oft ein Leben lang. Als Patienten erfahren wir nicht selten viel zu wenig über den Hintergrund unserer Beschwerde oder Erkrankung und auch nichts darüber, wie wir uns in Eigeninitiative selbst helfen können.

Meistens bekommen wir noch ein paar allgemeine gute Ratschläge mit auf den Weg – mit dem Rauchen aufhören, weniger Alkohol trinken, sich mehr bewegen und gesünder essen. Damit und mit dem heilsversprechenden Zettelchen in der Hand werden wir wieder entlassen, die nächste Apotheke ist praktischerweise gleich nebenan und das Leben kann weitergehen wie bisher. Denn für viele Patienten ist dieser Zettel zunächst der Freifahrschein dafür, mit der krankmachenden Lebensweise weiterzumachen. Schließlich wird es die Medizin schon richten.

Nur: Wer seine alten Gewohnheiten beibehält, sitzt vielleicht bald schon wieder im Wartezimmer. Denn was nicht geheilt wird, wird irgendwann schlimmer. Deshalb muss der Zettel, so klein er auch ist, für Sie vielmehr ein deutlicher Warnhinweis sein, Grundsätzliches im Leben zum Besseren zu wenden.

GEHEN SIE IHREN EIGENEN WEG

Sie müssen Ihrem Körper bessere Bedingungen bieten als bisher. Sie müssen ihn mit allen Nährstoffen versorgen, die er braucht, und zwar in den richtigen Mengen, und ihn möglichst mit regelmäßiger Bewegung kräftigen. Gleichzeitig müssen Sie das konsequent weglassen, was Ihnen nicht gut tut. Was erst wie eine Last wirkt, ist tatsächlich eine Befreiung, denn Sie werden sehr schnell mit einem besseren Körpergefühl, mehr Gesundheit und mehr Lebensqualität belohnt. Schon über den Zeitraum von wenigen Wochen kann gutes Essen dafür sorgen, dass Sie keine Medikamente mehr brauchen; bei manchen Menschen sind es sogar nur wenige Tage.

Manchmal sind es nur kleine Dinge, die wir ändern müssen. In der Seefahrt vergangener Tage machte man irgendwann die aus heutiger Sicht simple Entdeckung, dass Sauerkraut auf den wochenlangen Fahrten vor der Vitamin-C-Mangelerkrankung Skorbut schützte. Als die Seefahrer in der Folge weder Zahnausfall und Gelenkschmerzen noch andere Symptome zu beklagen hatten, war das damals fast wie ein Wunder. Genauso mangelt es Ihnen vielleicht auch nur an einem wichtigen Nährstoff oder Sie übertreiben es mit einem anderen. Bluthochdruck zum Beispiel hängt oft mit einem zu hohen Salzkonsum zusammen – doch ganz ohne Salz fehlt uns ein wichtiger Stoff und der Körper reagiert mit Mangelerscheinungen. Die Dosis macht schließlich das Gift.

Es könnte sein, dass Ihnen bestimmte Nahrungsmittel nicht bekommen oder Ihr Körper negativ darauf reagiert. Von der Augenfarbe bis zur Blutgruppe – jeder Mensch ist ein Individuum. Was der eine gut verträgt, das macht den anderen krank, was als essenziell für den Körper gilt, das tut manchem trotzdem nicht gut. Vollkorngetreide zum Beispiel gilt als gesund – wenn wir es vertragen. Wer aber unter Gicht leidet, ist mit Brot aus weißem Mehl besser beraten, denn es enthält weniger harnsäureproduzierende Purine. Eine allgemeingültige Formel, die auf jeden von uns zutrifft, gibt es nicht. Wenn der Arzt also von „gesünder essen“ spricht, meint er vermutlich eine individuelle, an unsere körperlichen Voraussetzungen, Schwachpunkte und Beschwerden angepasste Ernährung.

FANGEN SIE JETZT AN

Fangen Sie also sofort damit an, wieder beschwerdefrei zu werden. Schon innerhalb von sechs Wochen werden Sie eine Verbesserung Ihres Wohlbefindens bemerken, wenn Sie sich an Ihre individuellen neuen Regeln halten.

Wie das aussieht, ist schnell umrissen. Zunächst ein paar Regeln, die für alle gelten – unabhängig von den Beschwerden: Fertiggerichte sind ab jetzt tabu. Lassen Sie konsequent alles weg, von dem Sie nicht genau wissen, was drin ist. Nur so erfahren Sie, wie es Ihnen ohne schädliche Zusatzstoffe geht. Essen Sie wenig Fleisch, dafür mehr frische, natürliche und möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Salat, Getreide, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Meiden Sie in Fett Ertränktes und mit viel Zucker Gesüßtes. Und essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben, nicht aus Frust oder Langeweile. Dazu machen Sie regelmäßige Bewegung zu einem Teil Ihres besseren Lebens, am besten jeden Tag eine halbe Stunde leichte Bewegung – gehen Sie zum Beispiel spazieren.

Freuen Sie sich darauf, sich schon bald besser zu fühlen. Fokussieren Sie Ihren Blick immer auf das, was es jetzt zu entdecken gibt, statt alten Gewohnheiten nachzutrauern. Wenn Sie nicht von Anfang an alle Regeln durchhalten können, nehmen Sie sich vor, täglich besser zu werden. Gehen Sie Ihr Ziel schrittweise an, behalten Sie es dabei aber immer vor Augen: gesund werden und bleiben. So schaffen Sie es – und wir versprechen, dass Sie die alten Gewohnheiten nicht mehr vermissen werden. Eine neue Welt aus wundervollen Genüssen erwartet Sie mit den Rezepten der Sterneköchin Su Vössing, die es wie keine Zweite versteht, sozusagen im Handumdrehen herrliche Gerichte zu zaubern.

KLEINE GEBRAUCHSANWEISUNG

Das Wissen über gute Ernährung möchten wir Ihnen in diesem Buch vermitteln, ob Sie nun gesund sind oder unter körperlichen Beschwerden oder Krankheiten leiden. Wir möchten Sie dafür sensibilisieren, die positiven und die negativen Auswirkungen von Nahrungs- und Lebensmitteln auf Ihre Gesundheit zu erkennen. Wir möchten, dass Ihnen Ihr Essen schmeckt und gut tut. Wir möchten, dass Ihr Essen Sie gesund macht.

Wir haben zunächst die Beschwerdebilder gesammelt, die sich mit richtiger Ernährung wirksam behandeln lassen. Zu jedem Beschwerdebild erfahren Sie aber auch, wie es dazu kommt und inwieweit sich die Beschwerde oder Erkrankung durch eine gezielte Ernährungsumstellung behandeln lässt. Sie dürfen aus einer Vielzahl an Vorschlägen für Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Mittag- und Abendessen wählen und sich Ihre täglichen Mahlzeiten daraus zusammenstellen. Und nicht zuletzt bekommen Sie eine große Auswahl köstlicher und einfach umzusetzender Rezepte an die Hand, die Sie unbeschwert genießen dürfen und die Ihnen zeigen, wie hervorragend solche Medizin schmecken kann.

Su Vössing nutzt ihr umfangreiches Wissen als ehemals jüngste deutsche Sterneköchin seit vielen Jahren ganz gezielt auch für die Entwicklung von leckeren Spezialrezepten für verschiedene Krankheits- und Beschwerdebilder. Sie versteht es, in den alltagstauglichen Rezepten besonders segensreiche Zutaten zu verwenden und nachteilige zu vermeiden. Die Ergebnisse sind wahre Köstlichkeiten, die ganz sicher auch unter Menschen ohne Beschwerden schnell viele Fans finden werden.

Jedes Rezept basiert auf den Grundsätzen, die für eine gesunde Ernährung gelten, so wie sie auch nach heutigem Erkenntnisstand von Ernährungsfachgesellschaften empfohlen werden.

In nur wenigen Wochen kann sich Ihr Körper so bei vollem Genuss von den Strapazen der vergangenen Jahre erholen – und mit etwas Glück und Geduld stellt sich bald, abhängig vom Beschwerdebild, eine Balance ein, die Sie dauerhaft beschwerdefrei sein lässt.

DIABETES TYP 2

Meistens fängt Typ-2-Diabetes völlig unbemerkt und harmlos an. Was Sie vielleicht als Erstes stutzig macht, ist der ungewöhnliche Harndrang. Gleichzeitig haben Sie ein starkes Durstgefühl. Doch das wird von vielen Erkrankten fehlinterpretiert, die glauben, wer viel trinkt, müsse schließlich auch viel ausscheiden. Der große Wasserverlust führt über die Zeit dazu, dass Sie austrocknen und die Durchblutung nicht mehr richtig funktioniert. Das zeigt sich durch trockene Haut und Juckreiz sowie durch Infektionsanfälligkeit.

Seien Sie bei solchen Symptomen aufmerksam, sie können ein Hinweis auf Typ-2-Diabetes sein. Sind Sie übergewichtig, ist die Wahrscheinlichkeit eines Diabetes noch erhöht, denn Übergewicht und Diabetes hängen eng zusammen. Viele Betroffene nehmen solche Symptome nicht ernst genug und es kann Jahre dauern, bis der Diabetes entdeckt wird. Haben Sie diesen Verdacht, dann gehen Sie auf jeden Fall zum Arzt, der mit Ihnen einen Nüchtern-Blutzuckertest durchführt. Wenn der Blutzuckerspiegel über einem bestimmten Wert (126 mg/dl) liegt, haben Sie Diabetes.

Ihr Arzt wird Ihnen sagen, ob Sie auf jeden Fall Insulin spritzen beziehungsweise Medikamente nehmen müssen oder ob eine Ernährungsumstellung, Gewichtsabnahme und mehr Bewegung in Ihrem Fall schon reichen können. Rät er Ihnen gleich zu Medikamenten, haken Sie ruhig nach, ob er das wirklich für unumgänglich hält. Manche Ärzte empfehlen die Medikation vielleicht nur deshalb, weil sie glauben, dass das der Patient erwartet, oder weil sie ihm nicht zutrauen, sich aktiv mit der Krankheit zu beschäftigen.

In vielen Fällen ist es aber möglich, den Typ-2-Diabetes nur durch eine Lebensumstellung im Zaum zu halten. Die Krankheit ist zwar nicht heilbar und jede kleine Zuckersünde zeigt sich schnell in einer Blutzuckerspitze. Aber mit guter Ernährung, Gewichtsabnahme bei Übergewicht und regelmäßiger Bewegung können Sie den Blutzuckerspiegel in den Griff bekommen und ein beschwerdefreies Leben führen. Nicht nur das: Sie gewinnen mit einem fitteren Körper an Lebensqualität und Lebensfreude. Sie müssen keine Folgeerkrankungen befürchten und bleiben symptomfrei.

WAS IST DIABETES?

Der Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der zwischen zwei Formen unterschieden werden muss:

Diabetes Typ 1 ist genetisch bedingt und beginnt schon in jungen Jahren mit entsprechenden Symptomen. Diesen Diabetikern fehlt das Insulin, das den Blutzucker aus dem Blut in die Zellen transportiert. Sie sind meistens schlank,

müssen auf jeden Fall Insulin spritzen und können ihre Erkrankung nicht durch Ernährung beeinflussen.

Anders sieht es bei den Typ-2-Diabetikern aus, die mit 90 Prozent den weitaus größten Anteil ausmachen. Lange nannte man diese Form auch Altersdiabetes, weil fast nur ältere und alte Menschen davon betroffen waren. Heute allerdings erkranken auch immer mehr jüngere Leute – und das hat viel mit falscher Ernährung und damit verbundenem Übergewicht zu tun. Betroffene erkranken im Lauf der Zeit, sofern sie eine genetische Veranlagung dazu besitzen. Aber nicht jeder, der sich schlecht ernährt und Übergewicht hat, muss erkranken.

Bei Typ-2-Diabetikern liegt eine sogenannte Insulinresistenz vor. Es ist unter Umständen genug Insulin vorhanden, aber dieses hat über die Zeit die Wirkung verloren und kann seine Funktion, den Blutzucker in die Zellen zu transportieren, nicht mehr ausreichend wahrnehmen. Das Blut wird praktisch von Zucker überschwemmt. Durst und Harndrang lassen sich dadurch erklären, dass der Körper versucht, den Zucker durch Ausscheidung über den Harn wieder loszuwerden.

Längerfristige Folgen von Diabetes resultieren aus der schlechten Durchblutung. Es beginnt bei den Extremitäten, die taub werden und absterben können (diabetischer Fuß). Auch die Sehfähigkeit leidet, was zur Erblindung führen kann. Das Risiko für Herzinfarkte steigt und die Nieren werden geschädigt. Die Erkrankung wird lebensgefährlich. Es muss so schnell wie möglich etwas geschehen.

WIE ENTSTEHT DIE ERKRANKUNG?

Insulinresistenz kann entstehen, wenn das Blutzucker-Insulin-System über lange Zeit zu stark belastet wird. Immer wiederkehrende Blutzuckerspitzen bringen es auf Dauer an seine Grenzen.

Wie kommt es dazu? Mit jeder Kohlenhydratzufuhr, also im Grunde immer, wenn wir etwas gegessen haben, muss Insulin seine Arbeit verrichten. Sind die aufgenommenen Kohlenhydrate nach dem Essen als Blutzucker im Blut angekommen, wird Insulin ins Blut ausgeschüttet, um den Transport des Blutzuckers in die Zellen zu gewährleisten.

Insulin sorgt so dafür, dass der Blutzuckerspiegel immer möglichst wenig schwankt und die Zellen mit Energie versorgt werden. Das kann ein gemächliches, aber stetiges Abarbeiten sein oder aber ein blitzschneller Katastropheneinsatz unter Aufbietung aller zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – abhängig davon, welche Lebensmittel und welche Art von Kohlenhydraten wir aufgenommen ►

- haben. Muss Insulin über lange Zeit spontane Schwerstarbeit leisten, dann kann die Folge sein, dass es irgendwann schlapp macht.

KOHLLENHYDRATE: DIE GUTEN UND DIE SCHLECHTEN

Es gibt also Unterschiede bei den Kohlenhydraten. Kohlenhydrate bestehen aus vielen Zuckermolekülen, aus wenigen oder auch nur aus einem. Mehrere Moleküle sind in Kettenform miteinander verbunden. Langkettige Kohlenhydrate müssen über den Verdauungsweg in Einzelteile getrennt werden und werden dann nach und nach als Zuckermoleküle vom Blut aufgenommen. Der Blutzuckerspiegel steigt langsam an, das Insulin kann diesen Zucker allmählich aus dem Blut in die Zellen transportieren.

Liegen die Moleküle aber schon einzeln oder in Paaren vor, wie es bei reinem Zucker der Fall ist, wird der langwierige Weg vermieden. Das ist praktisch, wenn wirklich mal schnell Energie zugeführt werden muss. Der Zucker geht in einem Rutsch komplett ins Blut und muss dort in einer Blitzaktion wieder größtenteils entfernt werden, bis der normale Blutzuckerspiegel wieder hergestellt ist. Schon 20 Minuten nach dem Essen ist er im Blut nachweisbar. Dann folgt Schwerstarbeit für das Insulin.

Was sind nun lang- oder kurzkettige Kohlenhydrate? Langkettig ist zum Beispiel Stärke, wie sie in Kartoffeln vorkommt. Kurzkettig ist im Grunde alles, was süß ist, unter anderem herkömmlicher Haushaltszucker, aber auch Zucker aus Obst, der als Fruktose oder Glukose vorliegt. Süßstoffe und andere künstliche Süßungsmittel sind keine Kohlenhydrate. Sie werden insulinunabhängig aufgenommen und belasten den Blutzuckerspiegel nicht.

Ballaststoffe aus Vollkorn, Obst und Gemüse zählen ebenfalls zu den Kohlenhydraten. Sind sie im Spiel, hat die Verdauung richtig viel zu tun und andere Kohlenhydrate, auch Zucker, die in Begleitung von Ballaststoffen aufgenommen werden, gehen deutlich langsamer ins Blut als ohne sie. Gleichzeitig erhöhen Ballaststoffe die Empfindlichkeit von Insulin. Sie sind also in jeder Hinsicht gut für Diabetiker. Also: Kommt Zucker in ihrer Begleitung vor, verliert er gleich seinen Schrecken für jeden Diabetiker.

DER GLYKÄMISCHE INDEX

Im Zusammenhang mit Diäten kennen Sie den glykämischen Index, auch kurz GI oder GLYX genannt, vielleicht schon. Weil Typ-2-Diabetes und Übergewicht in einem direkten Zusammenhang stehen, sind die Lebensmittel,

die wegen ihres hohen glykämischen Index dick machen, auch schlecht für Diabetiker. Im Wesentlichen sagt dieser Index, wie schnell die Kohlenhydrate eines Lebensmittels ins Blut gehen. Besser schauen Sie sich sogar noch die Werte für die glykämische Last an, die den Zuckergehalt noch in Relation zur Menge des Lebensmittels setzt.

Nach einem Ampelsystem werden Nahrungsmittel als gut, weniger gut und schlecht bewertet. Das ist eine ideale Bewertungsmethode für jeden Diabetiker. Alles, was grün gekennzeichnet ist, darf gern auf den Speiseplan, orange bewertete Lebensmittel sollte es nur in geringeren Mengen geben und alles, was rot markiert ist, lieber gar nicht. Solche Tabellen können Sie zum Beispiel in Diätbüchern für Low-Carb-Diäten oder im Internet finden.

Was kann ich mit Ernährung erreichen?

Mit gesunder Ernährung und dem Abbau von Übergewicht können Sie den Typ-2-Diabetes so in den Griff bekommen, dass Sie weder Medikamente noch Insulinspritzen brauchen. Wichtig ist, regelmäßig den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren und auch den Arzt regelmäßig aufzusuchen, der die Entwicklung des Diabetes im Auge behalten sollte.

Für Diabetiker gelten heute kaum andere Ernährungsregeln als für Gesunde. Denn eine gesunde Ernährung besteht aus wenig Zucker, vielen Ballaststoffen und in Maßen Fett mit guten Fettsäuren. All das entspricht dem, was für Diabetiker gut ist. Doch wo bei einer gesunden Ernährung kleine Ernährungssünden vom Körper gut weggesteckt werden, gibt es für Diabetiker weniger Spielraum. Sie sollten sich möglichst immer an die Regeln für gesunde Ernährung halten, denn sonst kommt es sehr schnell zu einem zu hohen Blutzuckerspiegel, der nicht so schnell abgebaut wird. Insulinpflichtige Diabetiker können das durch eine höhere Insulindosis ausgleichen. Müssen Sie aber kein Insulin spritzen, ist das nicht möglich.

Für Sie ist es besonders wichtig, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag zu verteilen. Viele kleine Mahlzeiten halten den Blutzucker stabiler, als wenn Sie seltener, aber dafür in größeren Mengen Kohlenhydrate essen. Mindestens fünf Mahlzeiten am Tag werden empfohlen, darunter drei Hauptmahlzeiten und zwei bis vier Zwischenmahlzeiten. Dabei darf auch Süßes sein, aber möglichst nicht als

Dessert nach einer üppigen Mahlzeit, sondern mit Abstand von einer Hauptmahlzeit als Zwischenmahlzeit. Und keine Sorge: Das häufige Essen macht nicht dicker, sondern das Gegenteil ist der Fall. Sie essen über den Tag gesehen nicht mehr, überfüttern sich aber auch nicht, weil Sie sich nicht mit Heißhunger über Ihr Essen hermachen. Auch der stabilere Blutzuckerspiegel verhindert Hungerattacken.

Als Diabetiker müssen Sie nicht auf Süßes verzichten, sondern dürfen es genießen! Zum wirklichen Genuss werden Dinge erst dann, wenn wir uns nicht unbegrenzt hingeben, sondern uns nur hin und wieder und dann ganz bewusst etwas gönnen. Wenn Sie sich diese Einstellung zu Süßem aneignen, werden Sie nichts vermissen.

Kleinere Zuckermengen am Tag sind erlaubt. Die Menge ist von Ihrer Blutzuckerreaktion abhängig, die Sie durch Messen stets im Blick haben sollten. In Verbindung mit Ballaststoffen und auch mit Fett geht Zucker langsamer ins Blut und ist so auch für Diabetiker akzeptabel. Wenn es etwas Süßes sein soll, dann mit diesen Begleitern. In welchen Mengen und wie häufig Süßes für Sie möglich ist, testen Sie am besten mit Ihrem Blutzuckermessgerät. Hören Sie auch auf den Rat Ihres Arztes.

Sie sehen: Das alles ist kein Verzicht, sondern sogar ein Gewinn! Ein Gewinn an gutem, natürlichem Geschmack und vor allem an Gesundheit. Nicht allzu schwere Formen von Typ-2-Diabetes können Sie so in den Griff bekommen.

Von morgens bis abends lecker essen

FRÜHSTÜCK

Ein gutes Frühstück ist der optimale Start in den Tag, das gilt auch für Diabetiker. Gern mit einem oder zwei Tässchen Kaffee, denn für Sie ist Kaffee nicht nur ein Muntermacher, sondern sogar ein Blutzuckersenkender. Durch Studien nachgewiesen ist, dass drei bis vier Tassen täglich durch zellschützende Phenole das Diabetesrisiko um ein Viertel senken.

Bei Müslis müssen Sie aufpassen, denn die haben schnell zu viele Kohlenhydrate. Besonders Fertigmischungen enthalten viel Zucker. Auch Trockenfrüchte und Rosinen im Müsli sind hochkonzentrierte Zuckerdosen. Mischen Sie Müslis lieber selbst, dann wissen Sie, was drin ist. Von Haferflocken, Amaranthpops und anderen kohlenhydrat-

haltigen Zutaten nehmen Sie weniger, dafür mehr frisches Obst und Milch oder Joghurt. Sparen Sie zusätzliches Süßes. Oder probieren Sie mal Sojaflocken, die einen geringen Kohlenhydratanteil haben und durch den hohen Eiweißanteil satt machen. Übrigens ist Zimt ein Gewürz, das den Blutzucker senken kann. Nutzen Sie es oft, wenn Sie es mögen. Statt Müsli kann auch ein Fruchtquark lecker sein. Magerquark, zur Hälfte mit Mineralwasser verquirlt, wird cremig-locker und ist kalorienarm.

Mögen Sie lieber Brot oder Brötchen, dann entscheiden Sie sich für Vollkornprodukte. Zuckerhaltige Beläge wie Marmelade, Honig oder Schoko-Aufstriche sollten Sie gar nicht verwenden. Marmeladen mit Stevia eignen sich aber, auch Fruchtaufstriche mit sehr geringem Zuckeranteil sind okay. Bei deftigen Belägen ist der Fettgehalt der heikle Punkt. Magere Käsesorten sind Frischkäse, Hüttenkäse und Handkäse, magere Wurstsorten sind Diät-Geflügelwurst, Kochschinken ohne Fettrand, Krakauer, Corned Beef oder kalter Braten.

ZWISCHENMAHLZEITEN

Vor dem Mittagessen gönnen Sie sich am besten eine Zwischenmahlzeit, die hält den Blutzuckerspiegel stabil. Zwei bis vier Zwischenmahlzeiten am Tag sind ideal. Eine Handvoll Obst ist eine schnell verfügbare, frische, kleine Mahlzeit. Exoten, Bananen und Weintrauben haben einen recht hohen Zuckeranteil, dürfen aber mal sein. Besser sind Äpfel, Birnen oder Beeren. Vollkorngebäck ist gut. Wenn es süßes Gebäck sein soll, ist es in der Vollkornvariante in Maßen okay. Zusammen mit Vollkorn und Nüssen oder natürlicherweise in Obst vorkommend befindet sich Zucker für Sie in guter Begleitung, denn durch die Ballaststoffe geht Zucker langsamer ins Blut. Fett übt übrigens einen ähnlichen Effekt aus: Es verzögert die Verdauung und damit auch die Aufnahme von Zucker. Mal ein Stück Sahnetorte, ein bis zwei Kugeln Eis, eine Portion sahnige Cremespeise oder ein Riegel dunkle Schokolade sind erlaubt, aber nicht zu häufig und nicht zu viel. Das ist kein Freifahrtschein für unbegrenzten Fettverzehr, denn Sie müssen unbedingt auf Ihr Gewicht achten.

Quark oder Joghurt ohne Zucker halten den knurrenden Magen bis zum Mittagessen im Zaum. Das schaffen auch Gemüsesticks mit einem Dip oder ein kleiner Salat.

MITTAGESSEN

Kochen Sie selbst! Sie finden in diesem Buch eine Menge wunderbarer Rezepte, die Ihren Blutzucker nicht über ►

- Gebühr belasten und dabei einfach lecker sind. Generell ist es gut, bei allen Zutaten, die viele Kohlenhydrate enthalten, die Vollkornvariante zu wählen. Sie dürfen gern öfter auf dem Speiseplan stehen. In Hülsenfrüchten ist der Kohlenhydratanteil zwar teilweise recht hoch, wegen der hohen Ballaststoffgehalte haben sie sich aber in Diabetikerstudien schon als blutzuckersenkend gezeigt. Sie sind also gut für Sie. Auch Gemüse dürfen Sie genießen, so viel Sie mögen, ebenso Kartoffeln. Topinambur, auch „Diabetikerknolle“ genannt, besitzt das Kohlenhydrat Inulin, das insulinunabhängig aufgenommen wird. Ideal für Sie, denn dieses Kohlenhydrat belastet den Blutzuckerspiegel nicht.

Wegen der guten Omega-3-Fettsäuren darf fettreicher Seefisch hin und wieder auf den Tisch kommen.

Wenn Sie übergewichtig sind, essen Sie nicht zu viel Fett. Eiweißreiche Mahlzeiten machen Sie schneller satt, aber nicht dick. Viel Eiweiß haben Milch und Milchprodukte, Ei, Fisch, Geflügel und Soja. Doch überlasten Sie nicht Ihre Nieren mit zu viel Eiweiß. Schneller satt sind Sie auch mit Vollkornprodukten.

Sind Sie auf Kantinenessen angewiesen, wählen Sie möglichst fettarme Gerichte, viel Gemüse, Salate und Vollkornprodukte. Meiden Sie Frittiertes und Fast Food.

Seien Sie vorsichtig mit Fertiggerichten. Hier ist Zucker oft gut versteckt, dazu sind viele Gerichte sehr fettreich. Auf Zutatenlisten ist Zucker jedoch oft nicht aufgeführt, denn die Lebensmittelindustrie ist sehr fantasievoll, wenn es um das Verstecken der Süßungsmittel geht – 70 Namen kann die süße Zutat haben. Für den Laien ist er deshalb nicht immer zu identifizieren, zumal er sich selbst in pikanten Fertigprodukten befindet, wo wir ihn gar nicht vermuten. Deshalb besser auf Fertiggerichte verzichten und die Freude am Selberkochen entdecken.

ABENDESSEN

Auch beim Abendessen sollten Sie auf Vollkorn umsteigen und auf fettarme Beläge achten. Gern auch Fischkonserven oder Räucherfisch mit Omega-3-Fettsäuren. Salat mit viel Gemüse ist eine tolle Ergänzung, auch Rührei oder Strammer Max auf Vollkorntoast.

SPEZIELLE DIABETIKER-LEBENSMITTEL

Seit Oktober 2012 ist die Kennzeichnung spezieller Lebensmittel für Diabetiker nicht mehr erlaubt. Diese Lebensmittel waren zwar zuckerfrei, hatten aber teilweise sogar höhere Kalorien- und Fettgehalte als normale und förderten damit sogar noch Übergewicht. Da Restbestände verkauft

werden dürfen, findet man sie gelegentlich noch in den Geschäften. Dort sollten sie auch bleiben.

SÜSSSTOFFE, ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE, STEVIA

Für Diabetiker können Süßstoffe eine Alternative sein. Doch diese Stoffe stehen unter dem Verdacht, das Sättigungsgefühl auszutricksen, denn ihr Geschmack signalisiert die Zufuhr von Zucker, worauf der Stoffwechsel reagiert – aber ohne wirkliche Zuckerzufuhr auch kein Sättigungsgefühl. Daneben verführen Süßstoffe Sie womöglich dazu, mehr zu essen, schließlich sind ja keine Zuckerkalorien im Spiel. Letztlich könnte möglich sein, dass diese Stoffe das Gegenteil bewirken, was sie sollen: Sie machen dick. Verlassen Sie sich lieber auf natürliche Süße, genießen Sie sie in Maßen mit gesunden Begleitern.

Zuckeraustauschstoffe wie Fruktose lassen den Blutzuckerspiegel nicht so stark steigen, bringen jedoch auch Kalorien mit, die sich auf die Hüften legen. Stevia, das relativ neu entdeckte natürliche Süßungsmittel, ist für Diabetiker dagegen eine gute Süßungsalternative.

FAZIT: UNBESCHWERT MIT TYP-2-DIABETES

Mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung ist es möglich, einen leichten Typ-2-Diabetes in den Griff zu bekommen und ohne spürbare Einschränkungen aus dem reichhaltigen Angebot natürlicher Lebensmittel zu schöpfen. Unter regelmäßiger Eigenkontrolle des Blutzuckerspiegels und Kontrolle durch den Arzt gestalten Sie Ihren Speiseplan. Regelmäßige Bewegung sollte für Diabetiker ein ganz wichtiger Teil des Lebens werden, um Übergewicht abzubauen, die Insulinresistenz zu verbessern und damit die Lebensqualität zu erhöhen. Der Blutzucker normalisiert sich und dadurch lockern sich auch die Ernährungsregeln nach und nach.

DIE REZEPTE

Rezepte, die blutzuckersenkende Zutaten verwenden, finden Sie unter der Kennzeichnung ++.

Solche Rezepte, die Ihren Blutzucker nicht in die Höhe treiben, sind mit + gekennzeichnet. Hier dürfen Sie ohne Reue genießen.

Auf mit – markierte Rezepte verzichten Sie besser, denn die Kohlenhydrate sind für Sie ungünstig.

*„Topinambur
wird auch
,Diabetikerknolle‘
genannt. Sein
Kohlenhydrat
Inulin belastet den
Blutzuckerspiegel
nicht.“*



Ernährungsempfehlung bei Diabetes Typ 2



FRÜHSTÜCK

- + Vollkornbrot
- + Konfitüre mit Stevia
- + fettarmer Käse (Frisch-, Hütten-, Hand-, Weichkäse)
- + magere Wurst (Kochschinken ohne Fettrand, Krakauer, Corned Beef, kalter Braten)
- + Eier
- + Quark, Joghurt, Kefir, Buttermilch (ohne Zucker)
- + Müsli aus Sojaflocken (wenig Flocken, viel Obst und Milch oder Joghurt)
- + Obst (Äpfel, Birnen, Beeren; nicht zu süß)
- + Kaffee

ZWISCHENMAHLZEITEN

- + Obst (Äpfel, Birnen, Beeren; nicht zu süß)
- + Vollkornbrot
- + Konfitüre mit Stevia
- + Müsli aus Sojaflocken (wenig Flocken, viel Obst und Milch oder Joghurt)
- + fettarmer Käse (Frisch-, Hütten-, Hand-, Weichkäse)
- + magere Wurst (Kochschinken ohne Fettrand, Krakauer, Corned Beef, kalter Braten)
- + Quark, Joghurt, Kefir, Buttermilch (ohne Zucker)
- + Gemüsesticks mit Dip, Salat

MITTAGESSEN

- + Vollkornreis, Vollkornnudeln
- + Hülsenfrüchte
- + Gemüse (besonders Topinambur), Kartoffeln
- + Salat
- + Fisch (besonders fettreicher Meeresfisch wie Makrele, Aal, Lachs, Hering, Sardine, Sardelle)
- + Geflügel, Tofu

ABENDESSEN

- + Vollkornbrot
- + fettarmer Käse (Frisch-, Hütten-, Hand-, Weichkäse)
- + magere Wurst (Kochschinken ohne Fettrand, Krakauer, Corned Beef, kalter Braten)
- + Kräuterquark
- + Kefir, Buttermilch
- + Fischkonserven, Räucherfisch (besonders fettreicher Meeresfisch wie Makrele, Aal, Lachs, Hering, Sardine, Sardelle)
- + Eier



FRÜHSTÜCK

- Müsli (besonders mit Trockenfrüchten und Rosinen)
- Haferflocken
- Honig
- Konfitüre mit Zucker
- Schoko-Aufstrich

ZWISCHENMAHLZEITEN

- Trockenfrüchte
- sehr süßes Obst
- Honig
- Konfitüre mit Zucker
- Schoko-Aufstrich

MITTAGESSEN

- Fertiggerichte
- Frittiertes
- Fast Food

ABENDESSEN

- Fertiggerichte
- Frittiertes
- Fast Food



S.150



S.172



S.206



S.232



S.234



S.252



S.262



S.272



S.280

Spinat-Quark-Nocken mit Schichtgemüse und leichter Sojacreme



- ++ DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG
- ++ MUSKELKRÄMPFE
- + ARTHROSE
- + BLUTHOCHDRUCK
- + DIABETES TYP 2
- + ERSCHÖPFUNG
- + GICHT
- + HOHER CHOLESTERINSPIEGEL
- + WECHSELJAHRESBESCHWERDEN



- GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT
- LAKTOSE-INTOLERANZ
- REIZDARM
- SODBRENNEN

REZEPT FÜR 2 PERSONEN BZW. 6 SPINAT-QUARK-NOCKEN

500 g Quark
 270 g Spinat, geputzt, gewaschen und die Stiele entfernt
 1 EL Olivenöl
 100 g Zwiebeln, geschält und fein gewürfelt
 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt
 Salz
 Pfeffer
 1 Ei, Größe L
 50 g Paniermehl
 je 1 Prise Cayennepfeffer, Kräuter der Provence und gemahlener Kumin
 200 g Zucchini, gewaschen, halbiert und in dünne Längsstreifen geschnitten
 200 g Aubergine, gewaschen, in mitteldicke Scheiben geschnitten und ganz leicht gesalzen
 je 200 g gelbe und rote Paprika, geputzt und in 8 Stücke geschnitten
 125 g Soja Cuisine light
 6 Stiele glatte Petersilie, gewaschen und grob gehackt

Am Vortag den Quark in einem Leinentuch – am besten ein Käseleinen nehmen – auf ein Sieb geben oder aufhängen und über Nacht abtropfen lassen. Anschließend gut ausdrücken. Es sollen ca. 350 g Quark übrig bleiben.

Den Spinat mit einem Messer fein zerkleinern. In einem Topf ½ EL Olivenöl erwärmen und die Zwiebeln mit Knoblauch darin anschwitzen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und den Spinat zugeben. 3–4 Minuten durchkochen lassen und auf ein Sieb geben. Mithilfe eines Löffels gut ausdrücken.

Quark mit Spinat, Ei und Paniermehl in einer Schüssel gut vermengen, mit Pfeffer und Salz würzen. Mit Cayennepfeffer, Kräutern der Provence und Kumin parfümieren. 10 Minuten ruhen lassen. Erneut vermengen und ein Drittel der Masse in einen Spritzbeutel mit einer flachen Tülle füllen. Aus der restlichen Masse mit zwei befeuchteten Löffeln Nocken abdrehen und in heißem, siedendem Salzwasser 6–8 Minuten ziehen lassen, dabei die Herdplatte auf kleine Stufe stellen. Dabei ist wichtig, dass die Nocken am Ende der Garzeit an der Oberfläche schwimmen.

Das Gemüse in Salzwasser nacheinander garen: Die Zucchini und Auberginenscheiben brauchen 1 gute Minute, die Paprikastücke 3–4 Minuten. Das Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen. 20 ml Gemüsewasser auffangen.

Fortsetzung Zubereitung siehe Seite 264



Ernährungsempfehlung bei Erschöpfung



FRÜHSTÜCK

- + Müsli mit Haferflocken, Weizenkeimen, Amaranthpops oder Hirseflocken
- + Vollkornbrot (besonders mit Weizenkeimen)
- + fettarmer Käse (Frisch-, Hütten-, Hand-, Weichkäse)
- + magere Wurst (Kochschinken ohne Fettrand, Krakauer, Corned Beef, kalter Braten, besonders Blut- und Leberwurst)
- + Nüsse, Mandeln, Samen
- + Bananen, Beeren
- + getrocknete Aprikosen, Rosinen, Cranberrys
- + Milch, Quark, Joghurt, Kefir, Buttermilch
- + Hefeflocken, Weizenkeimflocken
- + Eier
- + Kaffee oder schwarzer Tee mit Milch, Kräutertee, Kakao

ZWISCHENMAHLZEITEN

- + Müsli mit Haferflocken, Weizenkeimen, Amaranthpops oder Hirseflocken
- + Vollkornbrot
- + fettarmer Käse (Frisch-, Hütten-, Hand-, Weichkäse)
- + magere Wurst (Kochschinken ohne Fettrand, Krakauer, Corned Beef, kalter Braten, besonders Blut- und Leberwurst)
- + Nüsse, Mandeln, Samen
- + Bananen, Beeren
- + getrocknete Aprikosen, Rosinen, Cranberrys
- + Milch, Quark, Joghurt, Kefir, Buttermilch

MITTAGESSEN

- + mageres Fleisch (fettarm zubereitet)
- + Innereien (aus biologischer Erzeugung)
- + Fisch (besonders fettreicher Meeresfisch wie Makrele, Aal, Lachs, Hering, Sardine, Sardelle)
- + Eier
- + Tofu
- + Gemüse (besonders Brokkoli, Spinat, Paprika, Grünkohl, Fenchel, Schwarzwurzeln, Kohl, Zwiebeln)
- + Hülsenfrüchte (besonders Linsen und Mungobohnen)
- + Hirse, Buchweizen, Vollkornreis, Kartoffeln

ABENDESSEN

- + Vollkornbrot (besonders mit Weizenkeimen)
- + fettarmer Käse (Frisch-, Hütten-, Hand-, Weichkäse)
- + magere Wurst (Kochschinken ohne Fettrand, Krakauer, Corned Beef, kalter Braten, besonders Blut- und Leberwurst)
- + Eier
- + Kräutertee
- + Fischkonserven, Räucherfisch (besonders fettreicher Meeresfisch wie Makrele, Aal, Lachs, Hering, Sardine, Sardelle)
- + Avocado
- + Quark, Joghurt, Kefir, Buttermilch
- + magnesiumreiches Mineralwasser



FRÜHSTÜCK

- Kaffee
- schwarzer Tee
- fetter Käse
- fette Wurst

ZWISCHENMAHLZEITEN

- fetter Käse
- fette Wurst

MITTAGESSEN

- Fertiggerichte (besonders stark verarbeitete)
- Frittiertes, sehr Fettreiches
- fette Saucen
- fettes Fleisch
- rohes Getreide

ABENDESSEN

- fetter Käse
- fette Wurst
- Frittiertes, sehr Fettreiches



S.146



S.152



S.156



S.166



S.180



S.202



S.222



S.226



S.246

Gemüse-Filoteig-Tarte mit Quark und Haferflocken



- ++ ARTHROSE *
- ++ DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG **
- ++ ERSCHÖPFUNG
- ++ MUSKELKRÄMPFE ***
- + BLUTHOCHDRUCK
- + GICHT ****
- + HOHER CHOLESTERINSPIEGEL
- + WECHSELJAHRESBESCHWERDEN



- DIABETES TYP 2
- GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT
- LAKTOSE-INTOLERANZ
- REIZDARM
- SODBRENNEN

REZEPT FÜR 2 GROSSE PORTIONEN

80 g rote Linsen
 Rapsöl
 100 g Mungobohnen, gewaschen
 100 g Lauch, geputzt und in dünne Ringe geschnitten
 100 g Karotte, geschält und in dünne Ringe geschnitten
 100 g Zucchini, gewaschen und in dünne Ringe geschnitten
 100 g Brokkoli, gewaschen und klein geschnitten
 50 g Kaiserschoten, gewaschen und schräg halbiert
 50 g Zwiebeln, geschält und in Ringe geschnitten
 Salz, Pfeffer
 250 g Quark
 1 TL Honigsenf
 4 Filoteigblätter
 30 g flüssige Butter
 20 große Spinatblätter, geputzt, gewaschen und die Stiele entfernt
 40 g Haferflocken

1 runde Tarteform oder 1 Springform (Ø 26 cm), mit Backpapier ausgelegt

Die Linsen auf einem Sieb kalt abwaschen und in kaltem Wasser aufsetzen. 6–8 Minuten köcheln lassen, danach auf ein Sieb gießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und Mungobohnen, Lauch, Karotten, Zucchini, Brokkoli, Kaiserschoten und Zwiebeln anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen zugeben, mit dem Gemüse vermengen und abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Quark mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Honigsenf verrühren. Die Filoteigblätter mit Butter einpinseln und überlappend in die Tarteform legen. Den Quark darauf verteilen und mit Spinatblättern abdecken. Haferflocken und Gemüse darauf verteilen. Den überlappenden Teig einschlagen und mit der restlichen Butter bestreichen. Die Päckchen im Ofen 18–20 Minuten backen. Anschließend heiß servieren.

Dazu kann man eine Schalotten- oder Gemüsevinaigrette anrühren. Man kann aber auch etwas Joghurt dazu reichen, dann hat das Gericht eine frischere Anmutung.

* Lauchmenge erhöhen, dafür Menge eines anderen Gemüses reduzieren

** bei Neigung zu Blähungen Brokkoli durch Zucchini ersetzen

*** mit viel grünem Gemüse belegen

**** Brokkoli durch Erbsen ersetzen



A

Anishuhn mit Fenchelgemüse 134
Anis-Kümmel-Kartoffeln mit frischem Salat und grüner
Joghurtsauce 136
Apfel-Kirsch-Kompott 160
Apfelstücke, gedünstet 184
Aprikosenschlupfer mit Vanillesauce 138
Aubergine mit Gemüse-Haferflocken-Füllung 140
Auberginen-Zucchini-Geschnetzeltes 280

B

Basilikumcrêpes mit Käse und warmen Tomaten 142
Basilikumdip 254
Berglinsensalat im Wirsingblatt mit
Kichererbsenfischchen 144
Blumenkohlcreme 168
Bohnen-Kartoffeln 164
Brokkolisalat 218
Buchweizenküchlein 252
Bulgogi vom Rind mit Vollkornreis und Kimchi 146, 148
Bündner Fleisch 260
Buttermilchmousse 274

C

Caldo verde mit gebratener Chorizo 150
Chinakohl-Gemüse-Pfanne mit marinierter Hähnchenbrust
und gebackenem Ingwer 152
Chorizo, gebraten 150
Cidregelee 184
Couscous 222, 246
Couscous mit Rosinen 222

D

Datteln mit Briefüllung in mediterraner Panade,
dazu Fruchtebrot 154
Dinkelflockenbratlinge mit Kürbis, Rosenkohlgemüse und
leichtem Schafskäse 156
Dinkelflockencrêpes 184
Dinkel-Karotten-Leinsaat-Brot mit Raukequark 158
Dinkel-Pfannkuchen mit Apfel-Kirsch-Kompott 160
Dinkelspätzle mit Bergkäse und Lauch-Zwiebel-Gemüse 162

E

Eiersalat 286
Eier-Spaghetti mit Bohnen-Kartoffeln 164
Erbsenpüree 242

F

Fenchelgemüse 134, 224
Fenchelpuffer mit Orangenfrischkäse 166
Fischfrikadellen mit Blumenkohlcreme und Brokkoliröschen 168
Forellenroulade auf Vollkorn- und Wildreis mit Schmorgemüse 170
Frischkäsebratlinge mit Ingwer-Karotten 172
Frischkäseravioli in Paprikasauce 174, 176
Frischkäsetörtchen mit Gurke und Rosmarinbrot 178
Fruchtebrot 154

G

Garnelen auf Salat von weißen Bohnen 180
Garnelen mit Spinat-Hirse-Salat und Grapefruit 182

Geflügelleber in Cidregelee mit gedünsteten Apfelstücken
und Dinkelflockencrêpes 184
Gemüsecurry 238
Gemüse-Filoteig-Tarte mit Quark und Haferflocken 186
Gemüsegalette und Käse-Roastbeef mit Petersilien-Panini 188
Gemüse-Haferflocken-Füllung 140
Gemüsepfanne, asiatisch 250
Grüne-Bohnen-Salat 204
Grünkernaufstrich mit Majoran für Zwiebelbrot 190
Grünkernrisotto mit Kaiserschoten-Paprika-Gemüse 192

H

Hähnchenbrust in Morchelrahm mit Kartoffel-Sauerkraut-
Püree 194
Hähnchenbrust, mariniert 152
Hähnchenbrust mit Ananas und Basilikum zu feinen Nudeln 196
Hähnchenbrust mit Austernpilzen und Tomaten-Soja-Creme 198
Hähnchenfrühlingsrolle mit Kopfsalat und Minze 200
Haselnusskruste 202
Heilbutt unter der Haselnusskruste auf Hirsegemüse 202
Himbeercoulis 274
Hirsegemüse 202
Hüftsteak aus der Grillpfanne mit Salat von
grünen Bohnen 204
Hüttenkäse mit Kräutersalat und Nusskräckern 206

I

Ingwer, frittiert 220
Ingwer, gebacken 152
Ingwer-Karotten 172

J

Joghurthuhn mit Vollkorn-Mandel-Flohsamen-Kruste 208
Joghurtsauce, grüne 136

K

Kabeljau mit Orangen-Pampelmusen-Filets und
grünem Salat 210
Kaiserschoten-Paprika-Gemüse 192
Kalbsleber mit Schwarzwurzelpüree und
Apfelscheiben 212
Kartoffel-Sauerkraut-Püree 194
Kartoffelscheiben auf Spinatsauce, Mozzarella und Ei 214
Kartoffelstrudel mit Maronen und Zwiebelgemüse 216
Kartoffeltaler mit Brokkolisalat und Ziegenfrischkäse 218
Käse-Roastbeef 188
Kichererbsenfischchen 144
Kimchi 146, 148
Kräuter-Apfel-Dip mit Leinsaat 234
Kräutersalat 206

L

Lachs auf Linsen-Hirse-Gemüse mit frittiertem Ingwer 220
Lachs mit einer Haube aus Granny Smith auf
Rosinen-Couscous 222
Lachs mit Fenchelgemüse und Kartoffelstiften 224
Lachs mit gerösteten Mandeln und Portulak 226
Lammfilet, gebraten 272
Lauch-Zwiebel-Gemüse 162
Linsen-Hirse-Gemüse 220
Linsen-Lachs-Tatar mit Weizenkleieküchlein 228
Linsensuppe auf indische Art mit gebratenem Panir 230

M

Maishähnchenbrust mit Paprikasalat 232
Mandeln, geröstet 226
Matjes mit Pellkartoffeln und Kräuter-Apfel-Dip
mit Leinsaat 234
Möhren-Walnuss-Salat 286
Morchelrahm 194

N

Nusskräcker 206

O

Olivenpaste 270
Orangenfrischkäse 166

P

Panir, gebraten 230
Paprikasalat 232
Paprikasauce 174, 176
Pellkartoffeln 136, 234, 246
Petersilien-Panini 188

Q

Quarkplätzchen im Brickteig mit Schmorgemüse 236
Quinoa-Pfannkuchen mit Gemüsecurry 238

R

Radieschensalat mit festem Frischkäse und gerösteten
Salzmandeln 240
Räucherfisch mit Erbsenpüree und Chicorée 242
Raukequark 158
Rindfleisch-Popcorn-Waffelburger mit Ochsenherztomate 244
Rosinen-Couscous 222
Rosmarinbrot 178
Rote Bete aus dem Backofen mit Couscous und Joghurt 246
Rote-Bete-Pesto mit Hüttenkäse und warmen
Brotscheiben 248
Rührei mit asiatischer Gemüsepfanne 250

S

Saibling mit Buchweizenküchlein und Zitronenjoghurt 252
Salat, grün 210
Salat von grünen Bohnen 204
Salat von weißen Bohnen 180
Salzmandeln, geröstet 240
Sardinen auf Zucchini-Carpaccio mit Basilikumdip und
Leinsaat 254
Sauerrahmsauce 280
Schalotten-Lavendel-Sud 256
Schichtgemüse 262, 264
Schmorgemüse 170, 236
Schollenfilets in Schalotten-Lavendel-Sud mit rotem Reis 256
Schwarzwurzelpüree 212
Socca mit geschmolzenen Tomaten und karamellisiertem
Ziegenkäse 258
Sojacreme 190, 262, 264, 276
Sojacreme-Trüffel-Sauce 276
Soja-Pilz-Sauce 278
Spargel aus dem Bratschlauch mit Bündner Fleisch 260
Spargelsalat 290

Spinat-Hirse-Salat 182
Spinat-Quark-Nocken mit Schichtgemüse und leichter
Sojacreme 262
Spinat-Quark-Plätzchen mit Römersalat 266
Spinatsauce 214, 282
Stampfkartoffeln mit pikantem Zucchini-salat 268

T

Tomaten, geschmolzen 258, 282
Tomaten-Soja-Creme 198
Tomatentarte mit Olivenpaste auf Walnussboden 270
Tomaten, warme 142
Topinambursuppe mit gebratenem Lammfilet 272

V

Vanillesauce 138
Vollkorn-Armer-Ritter und Buttermilchmousse mit
Himbeer-coulis 274
Vollkornbrotklöße in Sojacreme-Trüffel-Sauce 276
Vollkornknödel mit Leinsaat und Flohsamen in cremiger
Soja-Pilz-Sauce 278
Vollkornknöpfe und Auberginen-Zucchini-Geschnetzeltes in
Sauerrahmsauce 280

Vollkorn-Mandel-Flohsamen-Kruste 208
Vollkornnudeln in Spinatsauce mit Erbsen und geschmolzenen
Tomaten 282
Vollkornreis-Ricotta-Kuchen mit Karotten und Estragon 284
Vollkornsandwich mit Möhren-Walnuss-Salat und Eiersalat 286

W

Weiß-Bohnen-Eintopf mit Birne und magerem Kassler 288
Weiße-Bohnen-Salat 180
Weizenkleieküchlein 228

Z

Ziegenfrischkäse im Brickteig mit warmem Spargelsalat 290
Ziegenkäse, karamellisiert 258
Ziegenkäsekuchen mit Kräutern und Knäckebrot 292
Zitronen-joghurt 252
Zucchini-Carpaccio 254
Zucchini-salat, pikant 268
Zwiebelbrot 190
Zwiebelgemüse 216

Originalausgabe Becker Joest Volk Verlag

© 2014 – alle Rechte vorbehalten

1. Auflage September 2014

ISBN 978-3-95453-037-3

REZEPTE

Su Vössing

TEXT UND ÖKOTROPHOLOGISCHE BERATUNG

Dipl. oec. troph. Bettina Snowdon

FOODFOTOGRAFIE UND TITELFOTO

Hubertus Schüller

PORTRÄTFOTOGRAFIE UND BUCHGESTALTUNG

Dipl.-Des. Justyna Krzyżanowska

PROJEKTLÉITUNG

Johanna Hänichen

BUCHSATZ

Dipl.-Des. Katharina Staal

BILDBEARBEITUNG, LITHOGRAFIE

Ellen Schlüter, Makro Chroma Joest & Volk OHG, Werbeagentur

BILDBEARBEITUNG FOODFOTOGRAFIE

Sven Pawlowski

FACHLEKTORAT REZEPTE

Martin Lagoda

FACHLEKTORAT TEXTE

Dipl. oec. troph. Monika Brenz-Rickert, Ernährungstherapeutin

LEKTORAT UND KORREKTORAT

Doreen Köstler

ASSISTENZ FOODFOTOGRAFIE

Benedikt Koester

ASSISTENZ PORTRÄTFOTOGRAFIE

Philine Anastasopoulos

REQUISITE FOODFOTOGRAFIE

Claudia Neu

VISAGISTIN

Nicole Bonté

DRUCK

Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**
www.bjvv.de