

Länger leben mit mehr Wohlbefinden: Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl und Meisterkoch Johann Lafer entwickelten Rezepte für eine heilsame Genussküche



Cuisine

BUCHTIPP

Dr. Matthias Ried

Johann Lafer Medical Cuisine

Gräfe und Unzer 264 Seiten

wei der besten Experten ihrer Zunft haben sich zusammengetan: der Meisterkoch Johann Lafer und der Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl. Auf einer Kulinarikmesse in Hamburg lernten sie sich kennen, bald entstand die Idee eines gemeinsamen Buches. Gerade ist es er-

schienen: "Medical Cuisine. Die Neuerfindung der gesunden Küche" (siehe Buchtipp). Das Ziel: eine Reform der Kochstandards in Deutschland anzustoßen, und zwar bei Profis und in Kantinen ebenso wie in unserer privaten Alltagsküche. Die Mission der "Medical Cuisine" ist es, Krankheiten vorzubeugen und eine Vielzahl bestehender Beschwerden zu lindern.

"In der alltäglichen Küche haben Fertigprodukte einen solchen Siegeszug hinter sich gebracht, dass die wenigsten Menschen noch wissen, wie sich gute Gerichte aus natürlichen Zutaten zubereiten lassen", bedauert Johann Lafer. Dr. Matthias Riedl, Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner aus Hamburg, weiß: "Krankhei-

ten infolge falscher Ernährung bilden in Deutschland die Todesursache Nummer eins." Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt: alles Leiden, die häufig mit Übergewicht einhergehen. Auch viele Krebsfälle gelten laut Dr. Riedl als ernährungsbedingt. Dabei genügen schon kleine Änderungen, um die Ernährung nachhaltig auf "gesund" umzustellen. Der Me-

diziner vermittelt, welche Nähr- und Vitalstoffe dafür wichtig sind. Der Spitzenkoch kennt das Geheimnis, gesunde Mahlzeiten in wahre Lieblingsessen zu verwandeln, etwa durch Gewürze in kulinarische Highlights zu verzaubern. Beide sind sich einig: "Nur wenn Gerichte so gut schmecken, dass wir sie jeden Tag aufs Neue essen möchten, können wir eine gesunde Art des Kochens auf Dauer durchhalten."

In der neuen Küche gibt es *keine Verbote*

Das Besondere ihrer Reform: Es gibt keine Verbote, kein Gericht steht auf dem Index. Königsberger Klopse, Wiener Gulasch, Frikadellen – alles ist erlaubt! Genussvoll zu kochen und sich gesund zu ernähren, das entwickle sich nach und nach wie nebenbei. Davon sind Lafer und Riedlüberzeugt.

Der sinnliche Eindruck steht am Anfang jedes Genusses. Ein gutes Essen spricht mehrere Sinne an: Aussehen, Duft und Mundgefühl begleiten den Geschmack, bilden zusammen eine Symphonie. Wenn alles stimmt und zusammenpasst, setzt der Körper Endorphine frei, Glückshormone. Sie regulieren auch Schmerz oder Hunger. Basis der Ernährung sollten Gemüse und Kräuter bilden. Mindestens 400 Gramm Gemüse pro Tag, idealerweise ein Drittel davon als Rohkost. "In vielen klassischen Rezepten lässt sich der Gemüseanteil erhöhen", rät Johann Lafer. "So kann man Rindfleischgulasch mit Wurzelgemüse anreichern oder das Wiener Schnitzel mit Dinkelmehl panieren, um den Weißmehlkonsum zu senken." Gemüse und Kräuter stecken voller sekundärer Pflanzenstoffe. die Zellen schützen, antibakteriell wirken, Immunabwehr und Herzgesundheit stärken. "Neuen Untersuchungen zufolge unterstützen sie sogar Stoffwechselprozesse \ im Gehirn", erläutert Dr. Matthias Riedl.

Heimisches Grünzeug versorgt optimal mit Vitaminen und Mineralstoffen und enthält Ballaststoffe, die den günstigen Darmbakterien dienen, den Blutzuckerspiegel stabil halten und länger sättigen. Ein Zuviel an Gemüse gibt es nicht!

Welche Kohlenhydrate? Eigentlich ganz einfach

Kohlenhydrate benötigen wir nicht so viele, wie wir meist essen: 200 Gramm täglich reichen für leicht aktive Menschen laut Dr. Riedl aus. "Wer bereits an ernährungsbedingten Krankheiten wie Typ-2-Diabetes leidet, sollte die Menge von 120 Gramm pro Tag nicht überschreiten", rät der Mediziner. Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen sind nur scheinbar altmodisch, in der modernen Ernährung sollten sie dringend mehr Platz bekommen. "Mehrfach pro Woche jeweils 50 Gramm, idealerweise sogar täglich", sagt Dr. Riedl. "Das senkt laut Studien die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Darmkrebs." Hülsenfrüchte sind Nährstoffwunder. Vor allem liefern sie pro 100 Gramm mehr als 20 Gramm pflanzliches Eiweiß. Automatisch essen wir dann weni-

Falsche Ernährung macht immer mehr Menschen krank und schränkt die Lebensqualität ein."

Dr. Matthias Riedl

ger vom problematischen tierischen Eiweiß. Zudem entfällt Heißhunger, der meist Eiweißhunger ist, aber mit zu viel Fett und zu vielen Kohlenhydraten gestillt wird.

Vollkornprodukte bekämpfen ebenfalls Fettdepots am Bauch. Ihre Ballaststoffe beschäftigen die Verdauung, las-

sen den Blutzucker nicht so stark ansteigen und liefern Vitamine. Rund 100 Gramm Vollkornprodukte pro Tag sind ideal, etwa ein Frühstück aus Vollkornhaferflocken.

Gute Fette und **Fermentiertes**

Drei von vier Menschen sind unterversorgt mit Omega-3-Fettsäuren. Diese garantieren etwa, dass Nährstoffe ins Zellinnere gelangen, optimieren die Informationsübertragung im Gehirn und wirken zudem entzündungshemmend. Gute Quellen sind Öle aus Leinsamen, Oliven, Walnüssen und Raps. "Für Menschen mit entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma empfehle ich einen Bluttest beim Arzt, eventuell sollte über Nahrungsergänzungsmittel nachdosiert werden", so Dr. Riedl.

Fermentierte Lebensmittel liefern geschmacklich, was sonst nur Fleisch und reifer Käse können: Joghurt, Tempeh oder eingelegtes Gemüse befriedigen die Lust auf Fleisch, ohne dass wir welches essen.

Und etwas Süßes als Nachtisch? Ist selbstverständlich vorgesehen. Blättern Sie



tägliche Mindestmenge an Gemüse. Nur jeder Siebte erreicht sie

So klappt die Umstellung auf gesündere Ernährung

Kleine Schritte bringen mehr als radikale Veränderungen. 6 Tipps für den Küchenalltag

■ DIE GIER NACH ZUCKER UND FETT LÄSST SICH ÜBERWINDEN Eiweiß, gesunde Fette, Kohlenhydrate vor allem aus Gemüse: Dieser Mix sättigt lang und verringert so das Risiko, zwischen den Mahlzeiten zu snacken. Auch Heißhungerattacken lassen nach.

2 WENIGER UNGÜNSTIGE ZUTATEN, MEHR GUTE Weißmehl und Hartweizennudeln. Wurst und Fleisch:

Von allem, was uns nicht sehr guttut, essen wir meist zu viel. Besser reduzieren! Es genügt etwa in einer Sauce Bolognese sehr wenig Hack, um den geliebten Geschmack und die gewohnte Konsistenz zu erhalten. Dafür den Gemüseanteil erhöhen.

VIELFÄLTIG WÜRZEN Salz, Pfeffer und Petersilie – das war's? Da geht noch mehr! Anis, Zitronenthymian, Zimt sind natürliche Würzmittel, die dem

Körper mit sekundären Pflanzenstoffen und ätherischen Ölen helfen. Und: Durch neue Geschmackserlebnisse bleibt gesunde Küche spannend!

4 MEHR ZEIT ZUM ESSEN UND GENIESSEN Sind wir angespannt, schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Cortisol aus. Diese verhindern, dass der Blutzuckerspiegel sinkt, und fördern die Einlagerung von Fett. So stellen Stresshormone sicher,

dass genug Energie für den Notfall bereitsteht. Genuss ist ein wichtiger Gegenspieler bei Stress: Einmal täglich in Ruhe essen, am besten mit anderen gemeinsam. Wahrnehmen: Welcher Duft steigt mir in die Nase? Was schmecke ich beim ersten Bissen? So wird die Nahrungsaufnahme zum Glückserlebnis.

5 LANGSAM ANFANGENWie bei allen guten Vorsätzen gilt: Nicht alles auf einmal

ändern. Unser Gehirn braucht Zeit, um Routinen aufzugeben. Von zehn ungünstigen Gewohnheiten erst einmal nur zwei angehen. Strategie: Fünf Mal in kürzeren Abständen eine neue Zutat auf den Tisch bringen, beispielsweise das Marmeladenbrot durch Haferflocken ersetzen

6 KEINE SCHNÄPPCHEN-JAGD BEIM ESSEN Sparsamkeit ist bei Lebensmitteln keine Tugend. Darunter leidet nicht nur die Qualität der Waren sondern auch ihre Produzenten. Gutes hat seinen Preis. Das gilt vor allem für das, was uns nährt.

ANZEIGE

Öfter vergesslich?

"Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis."



Bei ersten Anzeichen aktiv werden

Wenn wir den Schlüssel verlegt oder wieder den Einkaufszettel vergessen haben, dann sind das Situationen, die sicher viele Menschen kennen. Aber keine Sorge – mal was zu vergessen ist ganz normal. Nur wenn das mit den Jahren häufiger vorkommt, sollten wir uns einen Ruck geben und schon frühzeitig etwas fürs Gedächtnis tun.

Unterstützung mit Tebonin®

Im Laufe des Lebens lässt unsere geistige Leistungsfähigkeit nach. Dagegen können wir etwas tun, z.B. uns ausreichend an der frischen Luft bewegen oder regelmäßig soziale Kontakte pflegen. Darüber hinaus kann der pflanzliche Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761[®] in Tebonin[®] konzent® unser Gehirn gezielt unterstützen! Er verbessert die Durchblutung, fördert die Vernetzung von Nervenzellen und stärkt die geistige Leistungsfähigkeit.

Gerade in Phasen, in denen wir z.B. auf ausreichend Bewegung oder soziale Kontakte verzichten müssen, ist es im Alter umso wichtiger, sich geistig fit zu halten. Tebonin® konzent® kann Sie hierbei unterstützen.

Dranbleiben ist alles

Tebonin® konzent® entfaltet seine volle Wirkung innerhalb von 6-8 Wochen. In dieser Zeit verbessern sich in der Regel bereits Gedächtnisleistung & Konzentration. Für eine nachhaltige Verbesserung sollte die Einnahme auch danach fortgesetzt werden. Es kann sich also lohnen, bereits bei ersten Anzeichen, die über einen längeren Zeitraum anhalten, etwas zu tun, um geistig fit zu bleiben. Bei Fragen helfen Ihr Arzt oder Apotheker gerne weiter.

Höchste Qualität - erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland

Tebonin® stärkt aber nicht nur Gedächtnis & Konzentration, sondern steht auch für Qualität aus einer Hand: Der gesamte Produktionsprozess wird vollständig kontrolliert. Angefangen vom Anbau des Ginkgos über seine Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt – alles aus einer Hand. Erforscht, entwickelt und hergestellt in Deutschland. So steht Tebonin® für gleichbleibend höchste Qualität.



Vor einigen Jahren bemerkte Jeany, dass ihre Haare nicht mehr so schön und dick wie früher waren. "Ich war verzweifelt und habe so viele verschiedene Produkte ausprobiert, immer ohne Erfolg. Seit ich HAIR VOLUME benutze, bin ich endlich wieder glücklich."

Jeany ist 55 Jahre und arbeitet seit 32 Jahre in einem der größten Drogeriemärkte Hamburgs. "Für mich ist es wichtig, dass ich immer gepflegt aussehe. Ich bin ja das Gesicht des Geschäfts und habe mit vielen Kunden zu tun.

Hat alles ausprobiert

Vor einigen Jahren habe ich nach dem Duschen immer mehr Haare im Abfluss gefunden. Ich war geschockt. Da ich in einem Drogeriemarkt arbeite, kenne ich die neuesten Produkte gegen Haarverlust, und glauben Sie mir, ich habe viele ausprobiert, jedoch ohne Erfolg. Ich war traurig, dass ich jetzt für den Rest meines Lebens damit klar kommen muss.

Über HAIR VOLUME gelesen

Bei meinem Zahnarzt habe ich dann in einem Magazin über HAIR VOLUME gelesen. Ich dachte, ich könnte es mal probieren.

Neuartige Entwicklung

Hair Volume ist eine neuartige Entwicklung, die mit keinem anderen Produkt vergleichbar ist. Es ist das einzige Produkt mit Apfelextrakt und damit reich an speziellem Procyanidin-B2 - ein natürlicher Inhaltstoff. Es enthält Biotin, das zur Erhaltung normaler Haare beiträgt und Kupfer zur Unterstützung der Haarpigmentierung. Gelatinefrei. Nur 1 Tablette pro Tag.

*Nicht krankheitsbedingter Haarausfall

JETZT AKTUELL:

Bestellen Sie Hair Volume noch heute und wir liefern kostenfrei bis an Ihre Haustür.

Gehen Sie auf www.newnordic.de, oder rufen Sie uns an: Tel.: 04101 696960

auch in Ihrer Apotheke erhältlich: 30/90 Tabl. (PZN 09099891/10260452)



Keine Haare mehr in der Dusche

Und siehe da, nach nur 15 Tagen be-

merke ich schon einen Effekt bei den

Haaren unter der Dusche. Täglich

erscheinen mir meine Haare dicker

und glänzender. Ich bin sicher, die

Lösung liegt in Hair Volume, denn

es enthält Biotin, das wissenschaft-

lich belegt zur Erhaltung normaler

Haare beiträgt und Kupfer zur Un-

terstützung der Haarpigmentierung.

Ich bin so froh, dass ich HAIR

VOLUME an alle meine Bekannte

empfehlen kann und hoffe, dass es

Millionen

zufriedener Kunden

weltweit

Probieren Sie dieses Produkt!

vielen anderen Frauen hilft.

GESUNDER GENUSS 3 LECKERE REZEPTIDEEN



Buntes Linsen-Tabouleh mit gegrillten Süßkartoffeln

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten ZUTATEN 400 g kleine Süßkartoffeln

• 3 – 4 FL Olivenöl • 2 rote 7wiebeln • 2 Knoblauchzehen • 3 EL Aceto

balsamico bianco • 250 ml Gemüsebrühe • 50 g braune Linsen • je 50 g gelbe und rote Linsen • 30 g gemischte Kräuter

(z. B. Petersilie, Basilikum, Dill, Kerbel) • 1 Bund Schnittlauch • 2 EL Quittengelee

• 1 – 2 TL Senf • Salz • Cayennepfeffer • Kresse

Nährwerte pro Portion*

KRÄUTER

stecken voller

Nährstoffe.

sorgen aber

auch für guten

Geschmack

ca. 380 kcal, 12 gE, 11 gF, 52 gKH, 8 gBST

■ Süßkartoffeln schälen, längs in Spalten schneiden, auf beiden Seiten mit 1-2 EL Olivenöl bepinseln, auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne ca. 8 Minuten braten. Auf eine Platte oder mehrere Teller verteilen.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln, in 2 EL Olivenöl 1 – 2 Minuten anschwitzen Mit Balsamico und Brühe ablöschen, braune Linsen zufügen, alles zugedeckt 15 Minuten leise köcheln lassen. Gelbe und rote Linsen zugeben, noch weitere 5 Minuten garen.

3 Gemischte Kräuter waschen und trocken schwenken, Blättchen bzw. Fähnchen abzupfen, fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in feine Röllchen schneiden. Alles mit Quittengelee und Senf in eine große Schüssel geben. Heißen Linsenmix zugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, alles gründlich vermischen. Linsen-Tabouleh auf den gegrillten Süßkartoffeln verteilen und nach Belieben mit Kresse bestreuen.

kcal = Kilokalorien, E = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate, BST = Ballaststoffe



Königsberger Klopse

Für 4 Personen Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ZUTATEN 1 Zwiebel • 3 – 4 Zweige Petersilie 400 g mageres Putenbrustfilet

- 8 TL Kapern 4 Sardellenfilets 3 EL Rapsöl mit Butteraroma • 50 g Haferflocken • 1 Ei (Größe M) • 1 TL scharfer Senf • Salz
- schwarzer Pfeffer 1,5 | Geflügelbrühe
- 2 Lorbeerblätter 2 Schalotten
- 3 4 Champignons 200 g saure Sahne • 1-2 EL Zitronensaft • 2 TL Speisestärke

Nährwerte pro Portion* ca. 330 kcal, 31 gE, 15 gF, 14 gKH, 2 gBST

Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Putenbrust würfeln und im Mixer fein zerhäckseln. 4 TL Kapern sowie die Sardellenfilets hacken.

- 2 In einer kleinen Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfelchen mit der gehackten Petersilie darin weich dünsten. Abkühlen lassen und mit dem zerkleinerten Putenfleisch in eine große Schüssel geben. Haferflocken, Ei, Senf, die Hälfte der gehackten Kapern sowie die Hälfte der gehackten Sardellenfilets zufügen und alles mit den Händen zu einer glatten feinen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und mit angefeuchteten Händen pflaumengroße Klopse aus der Masse formen.
- 3 Die Geflügelbrühe mit den Lorbeerblättern aufkochen, salzen. Die Klopse hineinlegen, die Temperatur reduzieren und die Klopse 10 – 15 Minuten gar ziehen lassen.
- 4 Inzwischen die Schalotten schälen und Champignons putzen. Beides in kleine Würfel schneiden. Das restliche Rapsöl (2 EL) erhitzen. Schalotten, Champignons sowie die verbliebenen gehackten Kapern und Sardellenfilets darin andünsten. 250 ml von der Geflügelbrühe sowie die saure Sahne zugeben und alles bei mittlerer Hitze etwas einkochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, die Sauce damit leicht binden, dann mit dem Pürierstab ca. 1 Minute durchmixen. Königsberger Klopse mit der Sauce auf Tellern anrichten und nach Belieben mit den verbliebenen ganzen Kapern bestreuen. Dazu passen gedämpfte Salzkartoffeln und ein frischer Salat von Roter Bete.



Vegane Kokos-Schoko-**Pănnacotta** mit Mango und Passionsfrucht

Für 4 Personen **Zubereitungszeit:**

ca. 25 Min. plus ca. 1 Std. Kühlzeit

ZUTATEN 400 ml Kokosmilch • 50 g Kokosblütenzucker • 2-3 TL entöltes Kakaopulver • Saft von 1/2 Limette • 10 g Bio-Agar-Agar (pflanzliches Geliermittel) • 2 Passionsfrüchte • 1 reife Mango • geröstete Kokosspäne

Nährwerte pro Portion* ca. 290 kcal, 4 g E, 18 g F, 25 g KH, 2 g BST

- I Kokosmilch mit Kokosblütenzucker, Kakaopulver und Limettensaft in einen Topf geben. Agar-Agar unterrühren, den Mix 2 Minuten aufkochen lassen und dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. In Portionsförmchen füllen, 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 2 Passionsfrüchte halbieren und das Mark auskratzen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein lösen. Die eine Hälfte in kleine Würfel schneiden, die andere Hälfte mit dem Passionsfruchtmark in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab fein mixen.
- 3 Pannacotta aus den Förmchen lösen und auf vier Tellern anrichten. Die Mango-Passionsfrucht-Sauce und Mangostückchen drum herum verteilen. Mit den gerösteten Kokosspänen garnieren.

Werden Sie Teil unserer Revolution, die für mehr Genuss und mehr Gesundheit auf dem Teller streitet!

Starkoch Johann Lafer

Ciclopoli **7** gegen Nagelpilz

Zeigt her eure Füße!



Die Nr.1* gegen Nagelpilz

Einfach anzuwenden Wirkt stark und unsichtbar

Wasserlöslicher Lack

▼ Ciclopoli® Tiefwirk-Effekt

ciclopoli.de

Ciclopoli^{*} gegen Nagelpilz Wirkstoff: 8 % Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendung gebiete: Pilzerkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetvlstearvlalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Jan. 2020. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und rirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheke

* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IOVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2020

