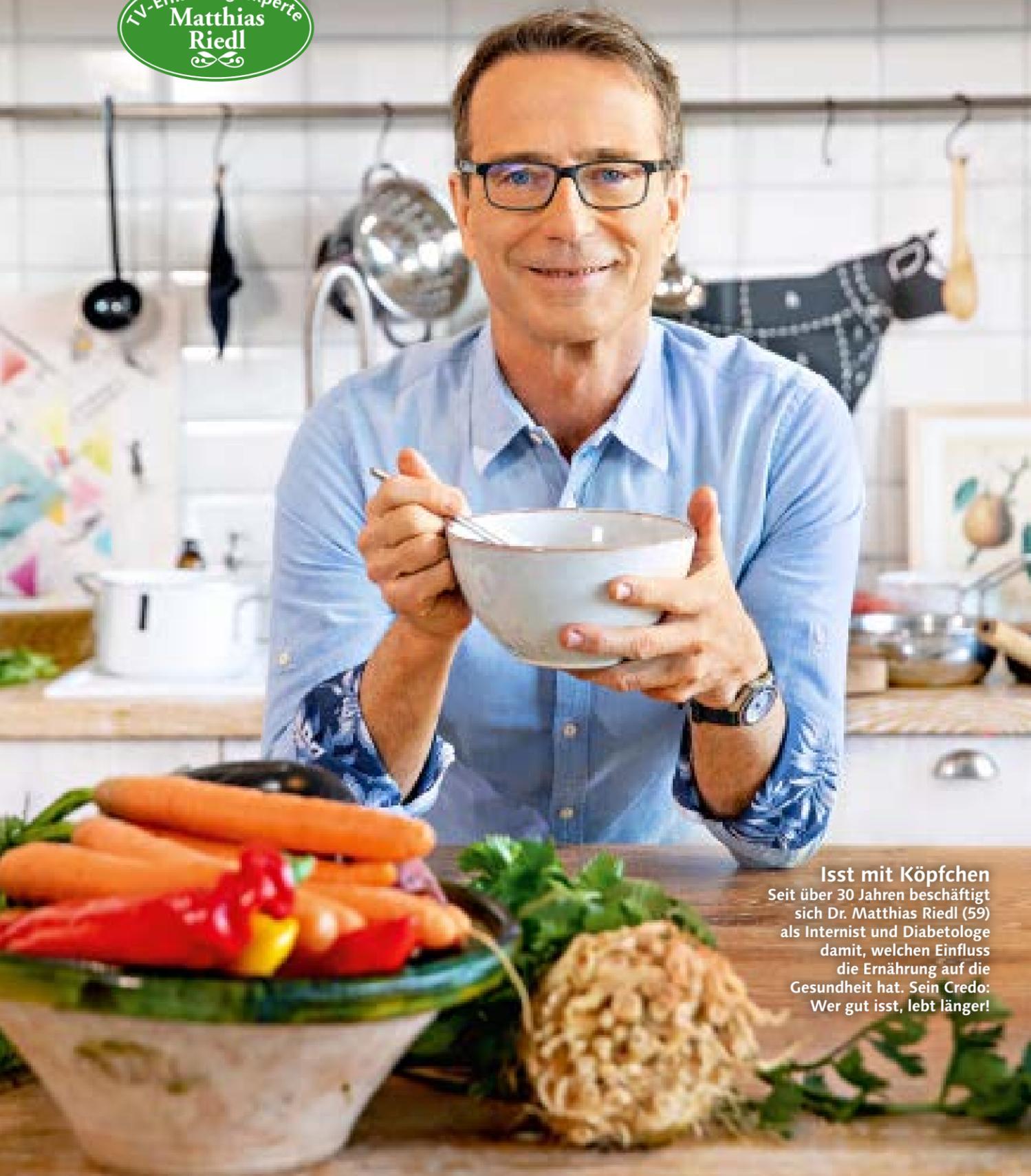




TV-Ernährungsexperte
Matthias Riedl



Isst mit Köpfchen
Seit über 30 Jahren beschäftigt sich Dr. Matthias Riedl (59) als Internist und Diabetologe damit, welchen Einfluss die Ernährung auf die Gesundheit hat. Sein Credo: Wer gut isst, lebt länger!

„Gegessen wird, was schmeckt!“

Er hat den Blick für das, was drin steckt – in Lebensmitteln. Dr. Matthias Riedl hat einige Ernährungsratgeber geschrieben, ist als „Ernährungs Doc“ und aus „Iss besser!“ mit Spitzenkoch Tarik Rose bekannt. Zur Sendung (NDR) gibt es jetzt ein Buch

Der Titel des Buches lautet „Iss besser – einfach gesund kochen“. Ist es wirklich einfach, gesund zu kochen?

Dr. Matthias Riedl: Ja! Es sind eigentlich nur wenige Prinzipien, die man einhalten muss. Diese Grundkenntnisse vermitteln wir. Denn was alles gesund ist – die Deutsche Gesellschaft für Ernährung stuft mehrere Tausend Lebensmittel als gesund ein – kann ja kein Mensch behalten.

Welches sind die wichtigsten Punkte?

MR: Erstens: Vielseitigkeit. Wir sprechen von etwa 25 Pflanzenarten – Gemüse, Kräuter, Obst, Nüsse –, die man in der Woche essen sollte. Wer Gemüsesuppe

kocht, kann da schon eine Menge unterbringen. Zweitens: genügend Ballaststoffe zu sich nehmen. Das tun die wenigsten und der Mangel zeigt sich in fast allen Zivilisationskrankheiten. Drittens: Gemüse. 500 Gramm am Tag ist die optimale Menge. Das Tolle: Damit erledigen sich die Themen genügend Ballaststoffe und gesunde, nämlich pflanzliche, Eiweiße, von selbst. Wer nun noch Zucker und tierische Fette reduziert und gesunde Öle – hochwertige Oliven-, Raps- oder Nussöle – benutzt, ist gut dabei.

Was ist der größte Ernährungsfehler?

MR: Fertigprodukte. Meist wird dafür

nicht jodiertes Salz benutzt, dabei haben viele Menschen einen Mangel an Jod, das so wichtig für die Gehirnentwicklung ist. Da sind kaum Omega-3-Fettsäuren drin, die unser Gehirn dringend braucht. Die Produkte enthalten schlechte Fette, viel Zucker, Zusatzstoffe, wenig Ballaststoffe, minderwertige Zutaten, Bindemittel, vieles, was der Darmflora schadet.

Was zählt alles zu Fertigprodukten?

MR: Natürlich kein TK-Gemüse. Aber Tiefkühlkost mit Saucen, auch viele Fertig-Fleischersatzprodukte. Spitzenreiter ist Currywurst für die Mikrowelle. Kurz: Alles, was mehr als nur gekocht wurde.



1



2



3

1 Das „medicum Hamburg“ ist ein Ärztezentrum für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Ernährungsmedizin. Dr. Riedl gründete es 2007, ist hier ärztlicher Leiter von 100 Mitarbeitern.
2 Der Arzt und der Koch: Nicht nur die Liebe zu Salat verbindet Riedl und Tarik Rose (Restaurant Engel in Hamburg), sondern auch die Lust daran, gemütlich über einen Markt zu schlendern.
3 Zusammen kochen sie in der NDR-Sendung „Iss besser!“ und zeigen mit ihrem Buch, dass gesunde Gerichte auch richtig lecker sein können

Fotos: Claudia Timmann (3)



Das Buch entstand zusammen mit Tarik Rose. Er Koch aus Leidenschaft, Sie Experte für Inhalte – treffen da nicht zwei Welten aufeinander?

MR: Ja, scheinbar! Aber was ich im Job über die Jahre gelernt habe: Ich kann noch so tolle Gesundheitsempfehlungen geben, was nicht schmeckt, wird nicht gegessen. Daher gilt für mich: Man muss satt werden, sonst wird man grimmig. Und: Wir sind Hedonisten, wollen Spaß. Deshalb verändern wir die Ernährung – auch in der Therapie – nie radikal. Das gab es mit Diäten lange genug. Wir gucken uns die Ernährung der Leute an, analysieren die wichtigsten Fehler, gehen nur die an und versuchen, schmackhafte Alternativen zu bieten. Insofern ist das, was Tarik macht, ein Element unserer Arbeit – nur auf einem anderen Kochniveau. Zudem hat er eine große Lust, mit Gemüse zu experimentieren. Da kommt Fantastisches und Gesundes bei herum!

Was haben Sie von ihm gelernt?

MR: Das Profanste ist, die Zwiebeln ordentlich zu schneiden. Im Job bin ich Perfektionist, aber beim Kochen schludrig – ich hatte immer unscharfe Messer. Jetzt sind alle scharf und die Zwiebeln sehen super aus. Und ich habe gelernt, gewagter zu würzen, auch mit Kontrasten zu arbeiten – süß, sauer, scharf.

Was bedeutet Essen für Sie persönlich?

MR: Genuss, Geselligkeit, Gemeinsamkeit, zusammen kochen.

Ernähren Sie sich immer gesund?

MR: 500 g Gemüse schaffe ich meist, weil ich gern Rohkost esse. Aber ich habe eine 70 Stunden Woche und vergesse oft einfach, zu essen – was mir nicht guttut. Und wenn ich Stress habe, bin ich anfällig für Schokolade, dann esse ich auch mal eine halbe Tafel... Generell sollte ich mir mehr Zeit zum Einkaufen und Kochen nehmen.

Bei so viel Wissen, können Sie da noch einfach mal schön essen gehen?

MR: Ja, sogar gerne. Aber es läuft tatsächlich im Hintergrund immer eine Art Display: Zucker-, Eiweiß-, Gemüsemenge... Das bekomme ich nicht weg.



1

1 Ein Faible für Sport: Regelmäßiges Joggen, auch Tennis, Kraftsport und Schwimmen gehören für Matthias Riedl zum Programm



2

2 Bis heute ist sein liebstes Hobby das Wellenreiten – wie hier im Alentejo (Südportugal) bevorzugt am Atlantik oder in Dänemark

Trinken Sie Bier oder Wein?

MR: Im Sommer Bier oder Weißwein, sonst bin ich eher Rotweininhaber – den wir – meine Lebensgefährtin und ich – bewusst in kleinen Mengen trinken, weil auch da gilt, gesund ist er leider nicht.

Fisch oder Fleisch?

MR: Fisch! Ich bin ja aus Hamburg und gehöre zu denen, die auch mal morgens Fischsalat essen. Ich liebe Matjes in allen Variationen, Scholle und Aal.

Dessert oder Käseplatte?

MR: Ich esse ab und zu Mousse au Chocolat, sonst eher Käseplatte.

Was war Ihr Lieblingsessen als Kind?

MR: Grillhähnchen! Das gab es selten. Ansonsten Rotkohl, vor allem mit Ente und Klößen. Liebe ich bis heute, koche ich sogar richtig gut. Tarik verarbeitet ihn auch gern. Mein Favorit ist die Rotkohlroulade mit Ziegenkäse.

Sie haben sich schon während des Medizin-Studiums für Diabetologie interessiert. Warum gerade dafür?

MR: Ich hatte von Kind an Heuschnupfen. Das war vor allem als ich noch klein war, sehr belastend. In den 60er Jahren ist man da verschickt worden, in Heime

an der See. Es war für mich später eine Erlösung als ein Internist sagte: Das ist eine Allergie, die kann man behandeln. Mich hat es dann gereizt, den Körper gut zu verstehen, um helfen zu können. Und Diabetologie war ein Bereich, der damals brach lag. Dass Menschen daran starben, weil sie nicht die richtige Betreuung hatten, war für mich unerträglich. Wobei ich lange als Scharlatan abgetan wurde, weil ich es wichtig fand, die Patienten auch in Ernährungsfragen zu beraten.

Hat sich das Ernährungsbewusstsein in der Gesellschaft verändert?

MR: Oh ja! Vor 10 Jahren kamen die Patienten und wir haben gesehen, da wurde vorher wenig richtig gemacht. Heute kommen die Patienten und wir sagen, wow, da wurde schon einiges richtig gemacht. Auch weil viel mehr darüber geredet und mehr aufgeklärt wird.

Wie wird sich das Essverhalten in den nächsten Jahren entwickeln?

MR: Es wird immer gesünder! Ich habe vor 20 Jahren gesagt, das was ich mache, machen bald alle nach. 10 Jahre später fand es erste Akzeptanz. Jetzt beginnt das Nachmachen. So lange brauchen echte Trends, um sich wirklich zu etablieren.

Interview: Monique Doepel

Fotos: Privat (2); Claudia Timmann; PR



Kalte Kohlrouladen mit Lauchsalat

Zubereitung 45 Minuten

Für 4 Portionen

- 1 kl. Rotkohl • 120 ml Rotweinessig
- Salz • 3 EL Honig • Pfeffer (Mühle)
- 5 EL Olivenöl • 1 EL Nussöl
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- abgeriebene Schale und Saft von je 1 Bio-Orange und -Zitrone
- 250–300 g (Ziegen-)Frischkäse
- 1 Stange Lauch • 1 säuerlicher Apfel
- 80 g Haselnusskerne • ½ Bund Petersilie • 2 EL Apfel-Balsamessig

1 Vom Rotkohl 8 Blätter ablösen und in einem Topf in ½ l Wasser mit 100 ml Rotweinessig, etwas Salz und 1 EL Honig kurz blanchieren, bis sie weich sind. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Essigfond noch so lange einkochen, bis er eingedickt ist.

2 Restlichen Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, eingekochten Essigfond, 3 EL Olivenöl und das Nussöl dazugeben. Ingwer abschaben und dazureiben. Restlichen Rotweinessig, 1 EL Honig, Zitruschalen und -saft dazugeben. Den Rotkohl-Mix mit den Händen so lange gründlich durchkneten, bis der Rotkohl weich ist. Dann

etwa 10 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken.

3 Die gegarten Rotkohlblätter auf einem Brett nebeneinander auslegen und mit dem Nudelholz glatt rollen. Auf jedes Blatt etwas abgetropften Rotkohlsalat geben. Dann den Frischkäse auf den Blättern verteilen und die Rollen fest aufrollen.

4 Für den Salat den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen, die Apfelviertel in feine Streifen schneiden. Die Nüsse hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

5 Den Lauch in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel streifen, Apfel-Balsamessig, übrigen Honig und restliches Olivenöl dazugeben und etwas Petersilie darüberstreuen.

6 Zum Servieren den Lauchsalat auf Teller verteilen. Die Rouladen halbieren und daraufgeben. Alles mit den gehackten Haselnüssen und der übrigen Petersilie bestreuen, die restliche Salatmarinade darüberträufeln.

PRO PORTION: 665 kcal/2784 kJ
29 g KH, 18 g EW, 51 g F, 8 g BST

Buch-Tipp

Iss besser! Im Buch zu beliebten TV-Sendung präsentieren Spitzenkoch Tarik Rose und Ernährungs Doc Dr. Matthias Riedl über 60 Rezepte für gesunden Genuss. Gekocht wird regional, saisonal, kreativ, ohne großen Aufwand und superlecker. Dazu gibt's viele Ernährungstipps & Infos. (ZS Verlag, 22,99 €)



SENATOR
Mein
Buffet
Abo
MA13 1/
3H