



**GENUSS-EXPERTEN**  
Spitzenkoch Johann  
Lafer (l.) und NDR-  
Ernährungs-Doc  
Dr. Matthias Riedl



#### BUCH-TIPP:

„Medical Cuisine“

von Dr. Matthias Riedl und Johann Lafer. Sie interpretieren 50 der beliebtesten Speisen neu – in je zwei gesünderen Varianten, GU, 26 Euro

#### PFLANZENKRAFT

Heimisches Gemüse versorgt uns mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien



# Gesund essen mit der Medical Cuisine

Was ist eigentlich Ihr Lieblingsgericht? Läuft Ihnen bei Königsberger Klopfen das Wasser im Mund zusammen? Oder bei Bratkartoffeln mit knusprigem Speck? Dann haben wir gute Nachrichten für Sie: TV-Doc (NDR) Dr. med. Matthias Riedl und Spitzenkoch Johann Lafer haben eine köstliche Küchenrevolution gestartet: Ihre „Medical Cuisine“ („Medizinische

Küche“, siehe oben) ist leicht nachzumachen, verzichtet auf Verbote und abgehobene Zutaten – und ist dennoch supergesund. Probieren Sie es aus!

„Wenn Sie nach unseren Rezepten kochen, werden Sie am Esstisch begeisterte Blicke ernten. Denn die Gerichte schmecken wie zu Großmutterns Zeiten – nur eben noch besser“, ist Johann Lafer ([www.lafer.de](http://www.lafer.de)) ganz sicher. „Gleichzeitig tun Sie damit

aber auch viel für ein längeres und länger gesundes Leben. Denn die Mahlzeiten entsprechen in der Zusammensetzung genau dem, was die moderne Ernährungswissenschaft

ernährungsmedizin propagiert“, ergänzt Dr. Riedl ([www.medicum-hamburg.de](http://www.medicum-hamburg.de)). Um Hochgenuss und Heilung unkompliziert zu verbinden, haben die beiden heimische und

internationale Klassiker per Schlemmer-Tausch auf weniger rotes Fleisch und weniger schlechte Fette getrimmt. Stattdessen kommt deutlich mehr Pflanzenkraft auf den Teller.

#### Heilsame Hochgenüsse

„Wir raten zum Beispiel, bei Brot, Reis, Nudeln und Mehl immer eine Vollkornvariante zu wählen – sowie Rind- und Schweinefleisch öfter durch Pute, Huhn, Garnelen, Pilze oder Tofu zu ersetzen“, erklärt Dr. Riedl. Dadurch wird sogar Pizza, sonst meist als ungesundes Fast Food gebrandmarkt, zu einem darmgesunden Sattmacher, der die Gewichtskontrolle sehr erleichtert (siehe links). Statt Butter kommt in der „Medical Cuisine“ Rapsöl mit schmackhaftem Butteraroma zum Einsatz, statt fetter Milchprodukte verfeinern Haferdrink und -sahne oder saure Sahne die Speisen. Weichkäse lässt sich leicht durch Hartkäse

oder eiweißreichen, gekörnten Frischkäse austauschen. Süße Akzente setzen Ahornsirup, Quittengelee und Honig statt Haushaltszucker. Sind Sie auf den Geschmack gekommen? Dann trimmen Sie Ihre Leibspeisen auf „gesund“: Wie wär's etwa, wenn Sie Königsberger Klopfen mal aus Putenbrust-Hack und Haferflocken formen? So enthalten sie weniger entzündungsfördernde Arachidonsäure als das Original. Oder Sie ersetzen einen Teil Ihrer geliebten Bratkartoffeln durch gebratenen Topinambur sowie den Speck durch würzigen Räuchertofu. Sofort wird ein leckeres antidiabetisches Essen draus. Wir wünschen gesunden Appetit!

#### TV-TIPP:

SO 17.10. | PRO7 | 19.05 Uhr  
Galileo Plus: Der Food Code – Der Schlüssel zum besten Essen

#### DARMGESUNDE KÜRBIS-PIZZA

Dinkel- und Roggenvollkornmehl (für den Teig), Kürbissauce und dazu ein Belag aus eingelegten Artischocken, Steinpilzchampignons sowie Rucola erhöhen deutlich den Anteil an Ballaststoffen, die sättigen und guten Darmbakterien als Futter dienen.

► **Tipp:** Oregano, Olivenöl und geriebener Hartkäse sorgen für Italien-Feeling. Schmeckt nach Urlaub!

