

DR. MED. FRANZISKA RUBIN

Meine gesündesten 15-Minuten- Rezepte

HEILEN MIT
LEBENSMITTELN



**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**



Mango-Gurken-Salat mit Avocado, Miniozzarella und Minze



Salat aus gegrillten Zucchini mit Basilikum, Feta und Garnelen



Grünkohl-Kichererbsen-Curry



Pasta mit Schwarzkohlstreifen in cremiger Sauce mit Champignons



Hähnchen-Champignon-Pfanne mit Gnocchi in Weißweinsauce



Sobanudeln mit Lauch, Erbsen und Tomaten in Thaicurvy-Kokosmilch



Schakschuka mit Kichererbsen und Kräutern



Himbeer-Mascarpone-Quark-Dessert



Linsensalat mit Blumenkohl und Mandelmus-Dressing

Die unterschätzte Heilkraft unserer täglichen Nahrung

- 9 Lebensmittel = Heilmittel + Genussmittel
- 10 Medizin für den Körper
- 20 Genuss für die Sinne und die Seele
- 26 Jung bleiben mit dem richtigen Essen
- 30 Hara hachi bu - Essen nach Konfuzius

Gezielt vorbeugen, lindern und heilen

- 36 Bluthochdruck
- 38 Diabetes
- 39 Fettstoffwechselstörungen
- 41 Gicht
- 42 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 43 Krampfadern / Besenreiser
- 44 Osteoporose
- 46 Rheuma
- 47 Sodbrennen
- 49 Verstopfung
- 50 Demenz
- 52 Depressionen
- 53 Wechseljahresbeschwerden

15-Minuten-Rezepte: kleiner Aufwand mit großer Wirkung

- 59 Vitalisierender Start: Smoothies, Porridges, Pancakes und Co.
- 87 Gesunder Mix: Salate, Bowls, Wraps und Co.
- 131 Wohltuend und kräftigend: Köstliches aus Pfanne und Ofen
- 177 Einfach und heilsam: Suppen und Eintöpfe
- 203 Verführerisch und trotzdem gesund: Desserts
- 214 Rezept- und Zutatenregister



Nahrung hilft doppelt, wenn man das Richtige isst und das Falsche weglässt.

Verbinden Sie mit gesunder Küche eigentlich auch eher komplizierte Rezepte mit meist ungeliebten Zutaten? Mir ging es früher genauso. Dann hatte ich das Glück - weil ich fast 18 Jahre „Hauptsache Gesund“, das Gesundheitsmagazin des MDR moderieren durfte - jede Woche mit Starköchen live zu brutzeln und Ernährungsberater:innen ausfragen zu können.

Dadurch lernte ich allerlei Tricks und Kniffe, aber auch, das Genuss und Gesundheit sich keinesfalls ausschließen müssen.

Mittlerweile liegen unzählige wissenschaftliche Studien vor, die klar beweisen: Was wir essen, kann uns gesund erhalten - oder eben auch krank machen. Und was noch viel ermutigender ist: Die richtige Wahl bei Zutaten und Zubereitung kann uns sogar genesen lassen. Immer besser verstehen wir, wie viele Erkrankungen auch mit der Ernährung zusammenhängen.

Auf den Seiten 9 bis 33 finden Sie alles Wissenswerte, warum es sich lohnt, auf die eigene Ernährung zu achten, auf den Seiten 34 bis 55 können Sie nachschlagen, wovon Sie bei bestimmten Erkrankungen mehr oder lieber weniger essen sollten, und dann gibt es natürlich auch viele tolle Rezepte mit all diesen guten Zutaten.

Übrigens: Mein australischer Mann Pete, der sehr gut kocht, wenn er sich die Zeit

dafür nimmt, lernte vieles davon gleich von klein auf. Die Australier lieben nämlich ihre Superfoods, essen durch den Mix der Kulturen viel abwechslungsreicher als wir und experimentieren gern. Sollten Sie jemals bei uns vorbeischaun, bekommen Sie vielleicht ein Sandwich mit so vielen frischen, bunten Zutaten, dass es eher einem aus Gemüse gebauten Hochhaus gleicht. Während unseres vierjährigen Aufenthalts in Australien habe ich viele Anregungen bekommen, wie man schnell und ausgesprochen schmackhaft tolle Gerichte zubereiten kann. Das war eine unglaubliche Bereicherung, denn einfache, frische, naturbelassene Lebensmittel, richtig zubereitet, schmecken viel besser als alles, was ich bislang kannte, und sind außerdem noch viel gesünder.

Als Mutter von drei mittlerweile nicht mehr ganz so kleinen Mädchen weiß ich natürlich, dass es im Alltag am besten schnell gehen soll. Und schmecken muss es natürlich, sonst kann ich nachher alles selbst essen.

Daher die Idee für dieses Buch. Meine 15- Minuten-Rezepte - mit naturbelassenen Produkten - schenken Ihnen mehr Zeit, um in der Familie oder im Freundeskreis mindestens einmal am Tag alles verbinden können: Genuss, Gespräche und Gemeinsamkeit beim gemeinsamen Essen und gesundes Auftanken für Körper, Geist und Seele.


Ihre Franziska Rubin

Medizin für den Körper

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ (Sebastian Kneipp)

Mit jedem Bissen nehmen wir nicht nur Energie zu uns, sondern im besten Fall alles, was der Körper braucht, um gesund zu bleiben oder zu werden. Dabei sind Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette genauso wichtig wie Mineralien, Vitamine, Ballaststoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe. Essen wird so zur Medizin. In diesem Kapitel erfahren Sie Erstaunliches darüber, was in unserem Essen steckt und warum unser Körper all diese Bestandteile unbedingt und in ausreichender Menge benötigt, um Krankheiten vorzubeugen oder sie zu heilen.

Im Laufe des Lebens futtert der Europäer im Durchschnitt etwa 90 Millionen Kilokalorien (377 Millionen Kilojoule), um seinen Energiebedarf zu decken. Denn ohne Energie läuft nun einmal gar nichts. Etwa 100 kg Gemüse verputzt der Deutsche statistisch im Jahr, wobei die Tomate das absolute Lieblingsgemüse ist. Beim Obst bringen wir es auf 72,1 kg, da rangiert übrigens der Apfel ganz vorn. Der Fleischkonsum lag im Jahr 2021 bei 57,3 kg, wobei der Verzehr von Schweinefleisch rückläufig ist und Geflügel immer beliebter wird. Auch Eier steigen auf der Beliebtheitsskala und werden pro Person 238 Mal im Jahr über Pfanne, Topf oder Schüssel aufgeschlagen.

Kraftstoffquelle Kohlenhydrate

Sie sind die Energiequelle Nummer 1 und der Haupttreibstoff für die Muskeln sowie das Gehirn. Beide benötigen viel davon. Der Vorteil von Kohlenhydraten als Treibstoff liegt in der schnellen Verfügbarkeit. Sie können

umgehend verstoffwechselt werden und somit auch schnell in die Zellen gelangen. Deshalb sollen Diabetiker auch immer ein Stück Zucker oder einen Apfel dabei haben, um einer gefährlichen Unterzuckerung zuvorzukommen.

Kohlenhydrate sind zudem an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt.

Lange Zeit hat man sie pauschal als Dickmacher geächtet, ohne zwischen komplexen und einfachen Kohlenhydraten zu unterscheiden. Komplexe Kohlenhydrate werden nur langsam vom Körper abgebaut, haben deshalb einen niedrigeren glykämischen Index (GI). Das bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr nicht so schnell ansteigt. Außerdem dauert es länger, bis er wieder absinkt und man erneut Hunger verspürt. Komplexe Kohlenhydrate finden sich in naturbelassenem Getreide, also Vollkornprodukten, in frischem Obst und Gemüse, in Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Dagegen werden einfache Kohlenhydrate, wie sie bei vollständig ausgemahlenem Weißmehl oder in Form von Industriezucker vorliegen, schnell

vom Körper umgewandelt – sie haben einen hohen glykämischen Index. Der Blutzucker und damit auch der Insulinspiegel steigen nach ihrem Verzehr rasch, fallen aber auch ebenso schnell wieder ab. Die Folge: Man hat nach kurzer Zeit wieder Hunger.

Achtung: Einfache Kohlenhydrate sind in Süßigkeiten und den meisten industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten.

Fette schmieren das Biosystem

Fette sind ebenfalls eine sehr gute Energiequelle, aber nicht nur das. Fette sind in jeder Zelle des Körpers Bestandteil der Zellmembran. Sie helfen etwa der Haut bei der Temperaturregulierung und machen die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K erst verfügbar. In Zeiten von Nahrungsmangel kann der Körper auf die körpereigenen Fettreserven zurückgreifen, um eine gewisse Zeit zu überleben.

Fette haben unterschiedliche Säuremuster. Sie werden grob unterschieden in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren sind vorrangig in tierischen Lebensmitteln zu finden und die ungesättigten Fettsäuren vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln, Kernen sowie Saaten und daraus hergestellten Ölen, sowie Fisch. Aber es gibt Ausnahmen: Kokosöl beispielsweise enthält vermehrt gesättigte Fettsäuren

Muskeln und Gehirn sind die größten Energiefresser

Etwa 650 Muskeln des Menschen müssen mit Energie versorgt werden, damit sie funktionieren. Die Skelettmuskulatur besteht aus etwa 400 Muskeln. Der Rest teilt sich in die glatte Muskulatur der inneren Organe und die Herzmuskulatur. Der kleinste Muskel mit 1,2 mm ist der Steigbügelmuskel im Ohr, der längste mit mehr als 40 cm nennt sich Schneidermuskel und befindet sich am Oberschenkel. Beim Gehirn sind es sage und schreibe 30 Milliarden Zellen, die »Treibstoff« brauchen.

und Gänseschmalz eher ungesättigte. Verkehrte Welt sozusagen, aber keine Regel ohne Ausnahme, auch in der Natur.

Je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Öl oder ein anderes Lebensmittel enthält, desto gesünder ist es.

Einen besonders hohen Stellenwert haben die Omega-3-Fettsäuren, die zum Beispiel in fetten Seefischen, aber auch in einer Reihe von Pflanzenölen (allen voran Leinöl) sowie in Saaten und Nüssen reichlich vorkommen. Sie wirken entzündungshemmend, verbessern die Fließfähigkeit (Viskosität) des Blutes und beugen so einer Reihe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Außerdem sorgen sie dafür, dass die Gefäße elastisch bleiben. Darüber hinaus haben sie positive Effekte auf das Nervensystem.

Fünf Tricks gegen die Verführung

Die ständige Verfügbarkeit von Essen ist eine große Verlockung, mehr zu essen als erforderlich und zwischendurch auch noch zu naschen. Das führt auf lange Sicht zu einer

„Vermüllung“ der Zellen und des Körpers sowie zu einem Anstieg von chronisch entzündlichen Erkrankungen und den bekannten Wohlstandskrankheiten.

- 1 Aus den Augen aus dem Sinn**
Was man gar nicht erst einkauft, kann man auch nicht essen. Eine strenge Einkaufsliste ist ein guter Schutz gegen zu viel unnötige Kalorien im Einkaufswagen.
- 2 Verlockung Sonderangebot**
Lassen Sie sich nicht von sogenannten Angeboten verleiten, Ungesundes oder zu viel zu kaufen und gehen Sie nicht hungrig los.
- 3 Rot als Essbremse**
Verhaltensforscher der Uni Basel stellten in mehreren Studien fest, dass die Farbe des Geschirrs das Essverhalten beeinflusst. Rot wirkt nach Aussage der Wissenschaftler wie das Stoppsignal einer Ampel. Studienteilnehmer aßen von roten Tellern weniger als von blauen oder weißen. Ähnlich verhielt es sich mit rot beschrifteten Gläsern beim Konsum von Erfrischungsgetränken.
- 4 Der Gläsertrick**
Wer seinen Konsum kalorienreicher Getränke verringern möchte, sollte ein schmales hohes Glas nutzen. Kurze dickbauchige Gläser, die genau genommen dasselbe Volumen haben, verleiten dazu, großzügiger einzuschenken. Aufgrund der visuellen Verzerrung schütten wir 28 Prozent mehr in bauchige Gläser als in schlanke.
- 5 Esspausen einlegen**
Halten Sie tagsüber mindestens vier Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten ein. Viele Menschen profitieren vom mittlerweile bekannten Intervallfasten oder lassen eine oder sogar zwei Mahlzeiten ganz aus. Probieren Sie, was zu Ihnen und Ihrem Alltag passt und genießen Sie die übrigen Mahlzeiten noch bewusster und ohne Ablenkung.



Gezielt vorbeugen, lindern und heilen

36	Bluthochdruck
38	Diabetes
39	Fettstoffwechselstörungen
41	Gicht
42	Herz-Kreislauf-Erkrankungen
43	Krampfadern / Besenreiser
44	Osteoporose
46	Rheuma
47	Sodbrennen
49	Verstopfung
50	Demenz
52	Depressionen
53	Wechseljahresbeschwerden

Den typischen Zivilisationskrankheiten beugen Sie am besten vor, wenn Sie die folgenden sieben Fakten in Sachen Ernährung kennen und natürlich auch berücksichtigen. Im Krankheitsfall helfen diese Grundregeln, wieder gesund zu werden oder zumindest die Beschwerden zu lindern und die Medikamentendosis zu reduzieren. Wie Sie Lebensmittel gezielt zur Vorsorge oder als Heilmittel einsetzen können, erfahren Sie in diesem Kapitel.

- 1 Setzen Sie täglich auf die Kraft von Grünzeug, Obst und Kräutern. Mit ihren Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralien und Ballaststoffen sind sie natürliche Medikamente mit großer Wirkmacht.
- 2 Verwenden Sie nur gute Öle, denn gut geölt laufen nicht nur Motoren gut, sondern auch unser Organismus. Das Öl in Kernen, Saaten und Nüssen ist ebenfalls zu empfehlen.
- 3 Die Dosis macht das Gift, auch bei Fleisch- und Wurstwaren. Weniger ist in jedem Falle mehr in Sachen Gesundheit, denn tierische Fette befeuern unter anderem Entzündungen.
- 4 Schwingen Sie selbst den Kochlöffel, dann wissen Sie, was in Ihrem Essen ist. Stark verarbeitete Produkte sowie Fast Food sind Zucker- und Salzfallen, also wahrlich keine Hilfe, wenn Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.
- 5 Limonaden, Fruchtnektare aber leider auch Säfte mit 100 Prozent Fruchtanteil liefern Unmengen an leeren Kalorien in Form von Zucker oder Fruchtzucker – die totale Überforderung für den Stoffwechsel und die Leber. Trinken Sie vor allem Wasser und andere kalorienarme Getränke. Besonders empfehlenswert ist Kräutertee.
- 6 Essen Sie so langsam wie es Ihnen möglich ist, und nur so viel, bis das Sättigungsgefühl einsetzt. Als Faustregel gilt, den Magen nur zu etwa 80 Prozent zu füllen, also aufzuhören, wenn man sich nur leicht satt fühlt (siehe S. 30/31). Genießen Sie ganz bewusst.
- 7 Überlasten Sie Ihren Stoffwechsel und den Verdauungstrakt nicht mit ständiger Nahrungszufuhr. Pausieren Sie mindestens vier Stunden zwischen den Mahlzeiten und lassen Sie immer mal eine ganz aus.

Bluthochdruck

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck (über 140 / 90 mmHg) ist einer der größten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall. Er richtet bei längerer Dauer Schäden in den Gefäßen an, die dadurch immer enger und steifer werden. Farbstoffe, wie sie in dunklen Beeren oder Kakao reichlich vorkommen, halten die Gefäße geschmeidig und schützen vor Entzündungen, ebenso wie die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren. Die Mineralien Kalium (in Gemüse und Hülsenfrüchten) und Magnesium (in Gemüse) übernehmen ebenfalls eine wichtige Funktion bei der Blutdruckregulierung.

Kakao ist reich an Flavanolen, einer Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen, die die Stickstoffmonoxid (NO)-Produktion in den Gefäßen ankurbeln. Dieses bioaktive Molekül weitet die Gefäße und sorgt für Elastizität. Außerdem wirkt es entzündungshemmend. Flavonoide schützen die großen Arterien im Herzen, im Hirn und in den Beinen. Essen Sie täglich bis zu 30 g dunkle Schokolade (mindestens 70 Prozent Kakaoanteil) oder geben Kakaonibs ins Müsli.

Leinöl enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren, die direkt in die Innenschicht der Gefäßwand, das Endothel, eingebaut werden. Das macht die Gefäße geschmeidiger und schützt gleichzeitig vor Entzündungen. Mit 1 Esslöffel täglich sind Ihre Gefäße stets gut geölt.

Indigene Kuna kennen keinen Bluthochdruck

Die Kuna, eine indigene Bevölkerungsgruppe, die vorrangig auf den karibischen San-Blas-Inseln siedelt, sind Weltmeister im Trinken von Kakao, mindestens fünf Tassen am Tag und mehr, vom Kleinkind bis zum Greis. Damit nehmen sie täglich sehr viele Flavanole auf, vermutlich kommen sie auf die höchsten Werte weltweit. Darin liegt auch das Geheimnis ihres gesunden Blutdrucks, wie Wissenschaftler herausgefunden haben. Übrigens verbessert Kakao auch die Gedächtnisfunktion.

Rote Bete Dieses Knollengemüse kurbelt die Stickstoffmonoxid-Produktion ebenso wie der Kakao an, allerdings über einen anderen biochemischen Mechanismus. Am besten trinkt man den Saft, um hohem Blutdruck entgegenzuwirken oder ihn zu senken. Hinzu kommt, dass Betain, ein weiterer bioaktiver Stoff in der roten Wunderkugel, als Gegenspieler zum schädlichen Homocystein wirkt und dieses in Methionin umwandelt. So werden Schäden an den Gefäßen vermieden und Herz-Kreislaufkrankungen vorgebeugt.

+ Weitere empfehlenswerte Nahrungsmittel:

Fisch, Leinsamen, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Tomaten

- Vorsicht ist geboten bei

Salz, Alkohol, Lakritze

Ob als Saft, Salat oder im Smoothie, Rote Bete sollte regelmäßig ihren Speiseplan bereichern. Brokkoli, Spinat und Quinoa enthalten ebenfalls reichlich Betain.

Sellerie Der sekundäre Pflanzenstoff 3-N-Butylphthalid im Sellerie entspannt die Muskulatur der Blutgefäße, sodass diese sich weiten. Besonders viel davon ist im Staudensellerie zu finden. Außerdem ist Sellerie reich an Kalium, das als Gegenspieler zu Natrium eine zentrale Rolle bei der Blutdruckregulierung spielt. Knabbern Sie als Snack einige Stangen Sellerie mit einem Dip oder bereiten Sie einen Smoothie zu. Aus den Samen kann man einen Aufguss zubereiten.



Diabetes

Diabetes betrifft in Deutschland geschätzt acht Millionen Menschen. Man unterscheidet dabei hauptsächlich zwischen Diabetes Typ 1, einer Autoimmunerkrankung, und dem häufigen Diabetes Typ 2. Die Ursachen für Typ 2 sind zwar teils genetisch bedingt, aber vor allem eine Frage des Lebensstils. Mit einer vorrangig pflanzlichen Ernährung kann man der Erkrankung vorbeugen und einen beginnenden Diabetes (Prädiabetes) wieder in den Griff bekommen. Für Erkrankte empfehlen Experten sogar eine vegane Ernährung. Einige Lebensmittel können direkt zur Senkung eines hohen Blutzuckerspiegels beitragen.

Bockshornklee schmeckt nussig und regt die Insulinproduktion an. Einer der Inhaltsstoffe, das 4-Hydroxyisoleucin, wirkt direkt

Altbewährtes Mittel Kurkuma

In der ayurvedischen Medizin ist Diabetes mellitus schon seit über 1500 Jahren bekannt und wird in allen Lehrwerken als Madhumeha bezeichnet. Das heutige als Superfood geltende Kurkuma wurde, neben anderen Empfehlungen, damals von ayurvedischen Ärzten verordnet. Heute ist wissenschaftlich belegt: Die antidiabetische Wirkung ist den Bestandteilen Curcumin und Tetrahydrocurcumin zu verdanken. Als Faustregel gilt: Etwa 2 Teelöffel Kurkuma pro Tag beugen vielen Krankheiten vor. Allerdings gehört zur Vorbeugung von Diabetes auch unbedingt ausreichend Bewegung.

auf die Betazellen der Bauchspeicheldrüse. Für den täglichen Verzehr weichen Sie abends 15 g in Wasser ein. Die aufgequollenen Samen können Sie vielfältig einsetzen. Einfach so knabbern oder als Topping für Salate oder Suppen verwenden.

Haferflocken und -kleie Die reichlich in Haferflocken und vor allem in der Kleie enthaltenen Beta-Glucane werden sehr langsam verstoffwechselt, sodass der Blutzuckerspiegel nur allmählich ansteigt. Zwei „Haferstage“ im Monat entlasten den Stoffwechsel. Man kombiniert jeweils 50 g Hafer beim Frühstück, Mittag- und Abendessen mit Obst oder Gemüse. Das Getreide wird entweder in Wasser oder Brühe gekocht und gewürzt.

Petersilie und Staudensellerie Beide sind besonders reich an den Flavonoiden (sekundäre Pflanzenstoffe) Apigenin und Luteolin, die ein bestimmtes Eiweißmolekül aktivieren, das die Wirksamkeit des Insulins in den Zellen erhöht.

- + Weitere empfehlenswerte Nahrungsmittel:** alle Gemüsesorten, Trockenfrüchte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
- Vorsicht ist geboten bei** Süßigkeiten, süßen Getränken, fertigen Backwaren, einfachen Kohlenhydraten (Nudeln, Reis etc.), Frittiertem

Fettstoffwechselstörungen

Ein gesunder Gesamtcholesterinwert liegt bei unter 200 mg/dl (Deziliter) Blut. Ein Fünftel der Deutschen hat jedoch zu hohe Blutfettwerte. Im Verbund mit Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck, dem sogenannten metabolischen Syndrom, ist diese unheilvolle Allianz die größte Gefahr für krankhafte Gefäßveränderungen, vor allem aber für Herzinfarkt und Schlaganfall. Eine Übersichtsstudie aus dem Jahr 2021 konnte zeigen, dass insbesondere das „schlechte“ LDL-Cholesterin durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel gesenkt werden kann, nämlich solche mit einem hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Fisch, Pflanzenöle), löslichen Ballaststoffen (z. B. Hafer, Gerste und Flohsamen) oder einem hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß wie in Hülsenfrüchten. Weitere Studien bestätigen Äpfeln eine verblüffende cholesterinsenkende Wirkung.

Floh- und Leinsamen Diese kleinen Samen sowie deren Schalen bestehen zu 20 bis 30 Prozent aus Schleimstoffen, die überschüssiges Cholesterin binden können. Flohsamen oder -schalen passen gut ins Müsli und in Joghurt, und man kann sie auch Brot- sowie Kuchenteigen beimengen. Ähnlich gut wirken Leinsamen. Zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte empfiehlt sich die Einnahme von einem Teelöffel Floh- oder Leinsamen, bis zu dreimal täglich, mit einem Viertelliter Flüssigkeit oder mehr. Die Samen regen auch die Verdauung an.

Äpfel enthalten sehr viel Pektin, ein Stoff, der in den Zellwänden von allen Landpflanzen vorkommt und dort wie ein Gerüst wirkt. Für den Menschen ist Pektin unverdaulich und zählt deshalb zu den Ballaststoffen. Im Darm binden Pektine Gallensäure, die dann über den Stuhl ausgeschieden werden. Um neue Gallensäure für die Verdauung von Fetten zu bilden, benötigt der Organismus Cholesterin. Das holt er sich aus dem eigenen Cholesterinarchiv der Leber und investiert es in die Herstellung neuer Gallensäure. Die Empfehlung lautet, täglich einen Apfel zu essen. Sehr gut wirken auch getrocknete Apfelringe. Weitere gute Quellen für Pektin sind Trockenpflaumen und Möhren.





Gesunder Mix

Salate, Bowls, Wraps
und Co.



HILFREICH BEI

Bluthochdruck Diabetes Fettstoffwechselstörungen Gicht Herz-Kreislauf-Erkrankungen Krampfadern Osteoporose Rheuma Sodbrennen Verstopfung Demenz Depressionen Wechseljahresbeschwerden

Mango-Gurken-Salat mit Avocado, Minimozzarella und Minze

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Für 2 Portionen

60 g rötlicher Blattsalat, z. B. Eichblattsalat, Radicchio oder Rote-Bete-Blätter, auch Blattgemüse, z. B. roter Blattmangold
4-5 feste Minigurken (insges. 150 g)
Salz
grüner Pfeffer aus der Mühle
1 reife, aber nicht zu weiche Mango (200 g Fruchtfleisch)
1 reife Avocado (150 g Fruchtfleisch)
1 EL Limettensaft (10 ml)
2½ EL Olivenöl (25 ml)
1 TL abgeriebene Biolimettenschale
1-2 Prisen Chiliflocken
1 Pck. Minimozzarella (125 g Abtropfgewicht)
2 dünne Frühlingszwiebeln (geputzt insges. 30 g)
4-5 Zweige kleinblättrige Minze (6 g Blätter)

Salatblätter waschen, trocken schleudern und zwei Schalen damit auslegen.

Gurken waschen, in 2 mm dünne Scheiben hobeln, **salzen** und **pfeffern**. **Mango** schälen, das Fruchtfleisch in 1 cm dicken Scheiben vom Stein schneiden und würfeln. **Avocado** halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch auslösen, würfeln, **salzen, pfeffern** und mit **Limettensaft** beträufeln. Alles in eine Schüssel geben, mit 2 EL **Öl** beträufeln und behutsam mischen. Mit **Limettenschale** und **Chiliflocken** abschmecken und auf die beiden Schalen verteilen.

Mozzarella abgießen, trocken tupfen, halbieren, **salzen, pfeffern** und mit dem restlichen **Öl** beträufeln. **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. **Minze** abbrausen, Blätter abzupfen und trocken tupfen. Mozzarella, Frühlingszwiebeln und Minze auf den Salaten verteilen.

Wer pro Tag eine Tasse **DUNKLES BLATTGEMÜSE** verzehrt, kann sich auch im Alter noch auf sein Gedächtnis verlassen und reduziert außerdem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese grünen Gesundheitswunder sind reich an Mineralien und Vitaminen, vor allem dem zellerneuernden Vitamin B₉. Betacarotin in der **MANGO** tut Augen und Gedächtnis gut.





HILFREICH BEI

Bluthochdruck Diabetes Fettstoffwechselstörungen Gicht Herz-Kreislauf-Erkrankungen Krampfadern Osteoporose Rheuma Sodbrennen Verstopfung Demenz Depressionen Wechseljahresbeschwerden

Klassische Buddhaowl

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Für 2 Portionen

1 Süßkartoffel (ca. 300 g;
geschält 250 g)
1 EL Olivenöl (10 ml)
75 ml Gemüsebrühe
½ Dose Kichererbsen
(120 g Abtropfgewicht)
30 g Babyspinat oder junger
Spinat
100 g Kirschtomaten
Salz
½ Mango (100 g Fruchtfleisch)
1 Avocado (125 g Fruchtfleisch)
2 EL Limettensaft (20 ml)
3 EL helles Tahin (30 g)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 g geröstete, gesalzene
Cashewkerne
1-2 Prisen Chiliflocken

Süßkartoffel schälen und in knapp 2 cm dicke Würfel schneiden. **Öl** in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelwürfel bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten. **Brühe** angießen und abgedeckt 3-4 Minuten nicht zu weich garen.

Inzwischen **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, nach Belieben abspülen, dann abtropfen lassen. **Spinat** waschen und trocken tupfen. **Tomaten** abspülen, abtrocknen und halbieren. Kichererbsen, Spinat, Tomaten und Süßkartoffelwürfel in zwei Bowls nebeneinander anrichten (also nicht vermengen) und salzen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. **Avocado** halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch auslösen und quer in Scheiben schneiden. Beides in den Bowls anrichten, mit 1 EL **Limettensaft** beträufeln und die Avocado salzen.

Restlichen **Limettensaft** mit **Tahin** und 1-2 EL Wasser dickflüssig verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und über die Bowls träufeln. Das Ganze mit **Cashews** und **Chiliflocken** bestreuen.



HILFREICH BEI

Bluthochdruck Diabetes Fettstoffwechselstörungen Gicht Herz-Kreislauf-Erkrankungen Krampfadern Osteoporose Rheuma Sodbrennen Verstopfung Demenz Depressionen Wechseljahresbeschwerden

Süßkartoffel-Hähnchen-Pfanne mit Romanesco

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Für 2 Portionen

1 Hähnchenbrustfilet ohne Haut (200 g)
1 kleine Süßkartoffel (250 g; geschält 200 g)
1 kleiner Romanesco (geputzt 300 g)
1½ EL Kokosöl (15 g)
Salz
150 ml Gemüsebrühe
½ Bund Koriandergrün (7 g Blätter)
100 g Crème fraîche (24 % Fett)
1-2 TL Limettensaft (5-10 ml)
2-3 Prisen Chiliflocken
20 g geröstete und gesalzene Cashewkerne
50 g Granatapfelkerne, z. B. TK-Ware (siehe S. 56)

Das **Fleisch** trocken tupfen und auf 1 cm flach klopfen, dann quer zur Faser in schmale Streifen schneiden. **Süßkartoffel** schälen und in 1½ cm dicke Würfel schneiden. **Romanesco** abbrausen und in mundgerechte Röschen teilen, größere Röschen eventuell halbieren oder vierteln.

Inzwischen 1 EL **Kokosöl** im Wok oder in einer tiefen Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten goldbraun anbraten. Mit **Salz** würzen, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.

Restliches **Kokosöl** im Wok oder der Pfanne erhitzen und Süßkartoffel und Romanesco darin 1 Minute rührbraten. **Brühe** angießen und das Ganze abgedeckt 3-4 Minuten köcheln.

Inzwischen **Koriandergrün** abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Crème fraîche in den Wok rühren, das Fleisch dazugeben und noch 2-3 Minuten gar ziehen lassen.

Mit **Limettensaft** und **Chiliflocken** abschmecken. Mit **Cashews, Granatapfelkernen** und Koriander bestreuen und sofort servieren.



HILFREICH BEI

Bluthochdruck Diabetes Fettstoffwechselstörungen Gicht Herz-Kreislauf-Erkrankungen Krampfadern Osteoporose Rheuma Sodbrennen Verstopfung Demenz Depressionen Wechseljahresbeschwerden

Fenchel-Tomaten-Pfanne mit Feta und Edamame-Pasta

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Für 2 Portionen

Salz
100 g Edamame-Nudeln,
ersatzweise Linsen-Nudeln
2 kleine Fenchelknollen
(geputzt insges. 250 g)
3 EL Olivenöl (30 ml)
20 g Pinienkerne
150 g Kirschtomaten
2-3 Knoblauchzehen (10-15 g)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Feta (48 % Fett)

TIPP Edamame-Nudeln werden aus unreifen grünen Sojabohnen hergestellt und sind im Asialaden, in gut sortierten Supermärkten sowie in Bioläden erhältlich.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, **salzen**, die **Nudeln** darin 6 Minuten oder gemäß Packungsangabe garen, dann abgießen.

Inzwischen **Fenchel** putzen, waschen und trocken tupfen. Strunk entfernen, dann quer in 2-3 mm dünne Streifen hobeln (die Stiele nicht verwenden). Das Fenchelgrün abzupfen und hacken. 2 EL **Öl** in einer Pfanne erhitzen und Fenchel bei hoher Hitze 5 Minuten unter häufigem Rühren darin braten.

Währenddessen **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch zum Fenchel geben, 1 Minute mitbraten, dann alles an den Pfannenrand schieben, restliches **Öl** in die Pfannenmitte gießen, Tomaten hinzugeben und 2 Minuten braten, dann den gesamten Pfanneninhalt vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Die Nudeln untermischen und bei Bedarf durcherhitzen. **Feta** darüberbröckeln. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Fenchelgrün garnieren.



HILFREICH BEI

Bluthochdruck Diabetes Fettstoffwechselstörungen Gicht Herz-Kreislauf-Erkrankungen Krampfadern Osteoporose Rheuma Sodbrennen Verstopfung Demenz Depressionen Wechseljahresbeschwerden

Kartoffel-Kichererbsen-Curry

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Für 2 Portionen

250 ml Gemüsebrühe
2-3 große, vorwiegend festkochende Kartoffeln (450 g; geschält ca. 370 g)
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
2 dünne Frühlingszwiebeln (geputzt insges. 30 g)
150 g Doppelrahmfrischkäse
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Currypulver
1 TL gemahlene Kurkuma
1-2 Spritzer Zitronensaft
1 TL abgeriebene Biozitrone
1 TL Schwarzkümmelsamen
2 Prisen Chiliflocken

Die **Brühe** aufkochen. Währenddessen **Kartoffeln** schälen, erst in 1½ cm dicke Scheiben, diese in gleichmäßige Streifen und dann in Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in die kochende Brühe geben, erneut aufkochen und die Kartoffeln abgedeckt 8-9 Minuten gar kochen.

Inzwischen **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, nach Belieben abspülen, dann abtropfen lassen. **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen, weiße und grüne Teile separat in Ringe schneiden.

Kichererbsen und weiße Frühlingszwiebelringe unter die Kartoffeln mischen und 1 Minute abgedeckt garen. **Frischkäse** einrühren, mit **Salz, Pfeffer, Currypulver, Kurkuma, Zitronensaft** und **-schale** abschmecken.

Das Curry in zwei Schalen füllen und mit **Schwarzkümmel, Chiliflocken** und den grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen.



HILFREICH BEI

Bluthochdruck Diabetes Fettstoffwechselstörungen Gicht Herz-Kreislauf-Erkrankungen Krampfadern Osteoporose Rheuma Sodbrennen Verstopfung Demenz Depressionen Wechseljahresbeschwerden

Himbeer-Mascarpone- Quark-Dessert

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Für 2 Portionen

175 g frische Himbeeren
20 g Kokosblütenzucker
100 g Mascarpone
150 g Magerquark
1 EL Limettensaft (10 ml)
1 TL abgeriebene
Biolimettenschale
2 EL flüssiger Honig,
z. B. Akazienhonig (20 g)
1 kleine Prise Salz
1-2 Msp. gemahlene Vanille
10 g Pistazienkerne

Himbeeren abspülen und trocken tupfen. Einige Beeren beiseitelegen, den Rest mit dem **Kokosblütenzucker** in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Mascarpone mit **Quark, Limettensaft, Limettenschale** und **Honig** mit dem Handmixer oder einem Schneebesen glatt rühren, dann mit **Salz** und **Vanille** abschmecken.

Mascarponecreme und Himbeerpüree abwechselnd in zwei Gläser schichten oder behutsam spiralförmig miteinander verrühren, sodass beide Komponenten gut erkennbar bleiben.

Pistazien grob hacken, darüberstreuen und mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren.

HIMBEEREN enthalten sehr viele Ballaststoffe. Die tun nicht nur der Verdauung gut, sondern sorgen für eine optimale Darmflora. Die hat übrigens auch Einfluss auf eine gesunde Hirnfunktion. Die vielen Antioxidantien in Himbeeren schützen vor oxidativem Stress und damit auch vor Diabetes und Herzkrankheiten.





Mango-Gurken-Salat mit Avocado, Minimozzarella und Minze



Sobanudeln mit Lauch, Erbsen und Tomaten in Thaicurry-Kokosmilch



Hähnchen-Champignon-Pfanne mit Gnocchi in Weißweinsauce



Himbeer-Mascarpone-Quark-Dessert

Wie Essen uns (wieder) gesund macht

Lebensmittel sind etwas ganz Besonderes. Sie beliefern uns nicht nur mit Energie, sondern auch mit einer Unmenge weiterer Stoffe, die für den Körper lebenswichtig sind und ihn schützen. Was auf unserem Teller liegt, hat unmittelbaren Einfluss auf alle Prozesse im Organismus – den Stoffwechsel, die Zellerneuerung, die Produktion von Hormonen, die Immunabwehr – und sogar darauf, wie Informationen im Gehirn verarbeitet werden.

Ganz aktuelle Studien belegen, dass manche Lebensmittel gefährliche Krankmacher sind und andere besonders wirkungsvoll die Gesundheit fördern. So kann Kurkuma vor Entzündungen schützen, Kakao vor Bluthochdruck und Salbei vor Demenz. Kürbiskerne helfen bei Stimmungsschwankungen, Kaffee bei Gicht, und Granatapfel ist unverzichtbar bei Gefäß- und Herzerkrankungen. Psychobiotika sind Lebensmittelbestandteile, die Körper, Seele und Geist bei der Heilung unterstützen.

Bestsellerautorin Dr. Franziska Rubin beleuchtet für verschiedene Krankheitsbilder, welche Lebensmittel Sie als Betroffene besser meiden sollten und welche Ihnen helfen, wieder gesund zu werden oder lange gesund zu bleiben. Die günstigen Lebensmittel bilden die Basis für die vielen gesunden und leckeren Rezepte in diesem Kochbuch, die im Handumdrehen zubereitet sind.

Gesund, gut und schnell – das geht beim Kochen besser zusammen, als viele vermuten. Das Ergebnis ist essbare Medizin, die allen am Tisch wunderbar schmeckt.

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



ISBN 978-3-95453-242-1

01