



Fettfrei kochen: Was mir am Herzen liegt

Mein erster Selbstversuch in 2013, fettfrei zu kochen, endete nach 3 Monaten für mich damit, dass ich als ohnehin sehr schlanke Person 5 kg abgenommen hatte, was eigentlich gar nicht mein Ziel gewesen war. Wenn Sie also nicht nur Ihrer Herzgesundheit etwas Gutes tun wollen, sondern auch abnehmen wollen, haben Sie das richtige Buch in der Hand!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nr. 1. Mit herzgesunder Ernährung können Sie diesen und vielen weiteren Erkrankungen nicht nur vorbeugen, sondern vorhandene Beschwerden lindern und gleichzeitig abnehmen, falls der Bedarf des Abnehmens bei Ihnen vorhanden ist.

Die in Pflanzen enthaltenen Fette reichen aus

Es geht hier in diesem Buch übrigens nicht um fettfreies Essen. Nein, es geht um fettfreies Kochen bzw. um die weitestgehende Ver-

meidung von zusätzlichem Fett in unserer Nahrung. Für unsere Gesundheit benötigen wir neben Kohlenhydraten, Eiweiß, Vitalstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, eben auch Fett.

Ganz ohne geht es sowieso nicht. Tatsache ist jedoch, dass beinahe jedes Lebensmittel aus den Nährstoffen Eiweiß, Kohlenhydrat und Fett besteht und das ohnehin in den Lebensmitteln enthaltene Fett gesünder ist und vollkommen reicht, um den Tagesbedarf an Fett von 5–25%, bezogen auf die aufgenommene Gesamtnahrungsmenge, in Kalorien zu decken.

Wenn Sie sich beispielsweise einen Salat aus 100 g Blattsalat mit einem Dressing zubereiten, das 1 Esslöffel (= 10 g) Olivenöl enthält, so haben Sie ca. 12 Kalorien im Salat und ca. 90 Fettkalorien im Öl. Das Verhältnis ist viel zu hoch. Relativieren können Sie das ungünstige Verhältnis, wenn Sie eine Portion Spaghetti

mit einer fettfreien Tomatensauce dazu essen, ungünstig würden sich Spaghetti mit Sauce und reichlich Olivenöl auswirken.

Sie brauchen dem Essen also kein oder kaum zusätzliches Fett zusetzen. Denken Sie z. B. an eine Avocado. Eine Avocado enthält bekanntermaßen viel Fett, allerdings sehr gesundes Fett! Daraus lassen sich z. B. wunderbare Salatdressings zaubern, ganz ohne Öl. Oder denken Sie an Nüsse, Cashews, Mandeln ... auch diese enthalten sehr viel Fett; gesunde Fettsäuren, welche auch als Ölersatz wunderbare Dienste beim Kochen, Backen und der Salatzubereitung leisten. Und Sie werden sehen, es ist einfach lecker und Sie vermissen gar kein Öl.

Es gibt gesunde und ungesunde Fette bzw. Fettsäuren. Tierische Fette (übrigens auch tierisches Eiweiß) beispielsweise sollten so weit wie möglich reduziert, besser ganz gemieden werden, wenn man den Anspruch hat, sich gesund zu ernähren.

Fett ist nicht gleich Fett!

Wussten Sie, dass unser Körper die notwendigen gesättigten und alle einfach ungesättigten Fettsäuren selbst herstellt? Genialerweise sogar genau in der richtigen Menge!

Im Grunde brauchen wir also keine zusätzlichen Fette in Form von Öl, Butter und Margarine zu uns zu nehmen. Essenziell sind lediglich die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, daraus stellt unser Körper die gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren her. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren müssen wir zwingend dem Körper durch unsere Nahrung zuführen.

Denken Sie z. B. an ein Olivenöl. Ein gutes Olivenöl gilt allgemein als äußerst gesund, vor allem für Herz- kranke. Ich kenne Menschen, die Herz-Kreislauf-Beschwerden haben, wenn nicht sogar schon einige Stents eingesetzt bekommen haben, die überzeugt sind, reichlich kalt gepresstes Olivenöl sei das Gesündeste für ihr Herz. Sie kaufen es kistenweise direkt beim Erzeuger und verzehren es großzügig, nach dem Motto: Je mehr, desto besser für die Herzgesundheit! Der übermäßige Genuss dieses Öls macht sich auch meist unübersehbar an ihrem Körperumfang bemerkbar. Ein hochwertiges kalt gepresstes Olivenöl – extra vergine – enthält rund 15%

gesättigte Fettsäuren, rund 70% einfach ungesättigte Fettsäuren und einen kaum nennenswerten Anteil an den essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren von 9%.

Die Zusammenhänge zwischen Fetten (deren Qualität und Quantität) in unserer Ernährung und häufigen Zivilisationskrankheiten oder eben Gesundheit erläutert die erfahrene Ärztin und Ernährungsmedizinerin Dr. Petra Bracht noch ausführlicher im zweiten Buchteil (Seite 114).

Im Jahre 2014 startete ich meinen zweiten Selbstversuch, fettfrei zu kochen. Dieses Mal ist es mir ohne erheblichen Gewichtsverlust gelungen, weil ich einfach insgesamt mehr gegessen habe. Wenn man bedenkt, dass ein Gramm Fett 9 Kalorien liefert im Vergleich zu jeweils 4 Kalorien in einem Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß, dann kann man sich von den letztgenannten schon einiges mehr gönnen.

Warum ich mich ohne zusätzliches Fett ernähre

Sie fragen sich nun sicher, wie ich überhaupt darauf gekommen bin, mich ohne zusätzliches Fett zu ernähren? Im September 2013 fing ich an, mich mit den spannenden Ernährungsstudien von Dr. Caldwell B. Esselstyn aus den USA zu

beschäftigen. Dr. Esselstyn ist einer der bedeutendsten und bekanntesten Ärzte, er wurde 1994/1995 in die Gruppe der besten Ärzte der USA aufgenommen.

Seine Forschungsarbeiten und seine Botschaften sind von so grundlegender Bedeutung für die Erhaltung unserer Gesundheit, aber auch für die Therapie erkrankter Menschen, dass man sie nicht oft genug lesen kann. Seit Herbst 2014 gibt es sein Buch auch in deutscher Sprache: *Essen gegen Herzinfarkt* (TRIAS Verlag). Esselstyns Botschaft ist einfach und zugleich radikal: Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand, ernähre dich rein pflanzlich und ohne zusätzliche Fette!

Esselstyns Ernährungslehre

Im Grunde geht es bei dieser Ernährungsform nach Esselstyn einfach nur darum, seinen Gesamtcholesterinspiegel auf unter 150 mg/dl zu senken und zu halten. Damit sei man ein Leben lang von Koronarerkrankungen verschont, selbst wenn man raucht, es in der Familie eine Koronarerkrankung gibt, man an Bluthochdruck leidet oder übergewichtig ist. Des Weiteren führt Esselstyn in *Essen gegen Herzinfarkt* (TRIAS Verlag) aus:

»Wir haben gezeigt, dass der Killer Nr. 1 der westlichen Zivilisation

durch Ernährung mit einer pflanzenbasierten Kost unschädlich gemacht werden kann. Wir können aber noch viel mehr tun. Wenn sich die Öffentlichkeit auf diesen Ansatz zur Vorbeugung von Krankheit einließe, wenn Millionen Amerikaner ihr ungesundes Essen aufgeben und ein wirklich gesundes Essverhalten erlernen würden, dann könnten wir all diese durch Maßlosigkeit im Essen bedingten Krankheiten – Schlaganfall, Bluthochdruck, Fettleber, Osteoporose und Typ-II-Diabetes – stark begrenzen. Dabei könnten wir beobachten, wie Krebserkrankungen der Brust, der Prostata, des Dickdarms und Rektums, der Gebärmutter und der Eierstöcke deutlich zurückgingen. Die Medizin könnte ihre Fixierung auf Pillen und invasive Therapieverfahren aufgeben. Vorbeugen statt verzweifelter Operationen würde auf der Tagesordnung stehen.«

Das ist ja alles schön und gut, dachte ich damals, rein pflanzlich ernähre ich mich schon seit 2010, davor knapp 10 Jahre vegetarisch. Ich selbst habe mich mit dieser Ernährungsform von meinem Rheumaleiden befreit. Aber jetzt auch noch kochen ohne Fett? Ich war zunächst skeptisch, wie das gehen sollte und ob es schmecken würde. – Doch nach über 3-jähriger praktischer Erfahrung im fettfrei kochen respektive mit der Übung, mit so

wenig Fett wie nur nötig Gerichte zu zaubern, kann ich Ihnen versichern: Es funktioniert! Und was noch besser ist: Es schmeckt absolut köstlich! Sie werden selbst erleben, welche Fülle an Aromen und Geschmacksnuancen sich Ihnen eröffnen.

Esselstyns bahnbrechende Forschungsarbeit und die Erkenntnisse weiterer Ernährungspioniere werden im hinteren Theorieteil (Seite 129) von Frau Dr. Bracht ausführlicher dargestellt.

Braten und Kochen ohne Fett: Wie geht das?

Um die Rezepte zuzubereiten, benötigen Sie keine Spezialgeräte wie z. B. einen Dampfgarer oder teure AMC-Töpfe. Sollten Sie im Besitz eines Dampfgarers sein, können Sie ihn natürlich verwenden. Eine Pfanne mit Antihaf-Beschichtung ist aber auf jeden Fall sinnvoll und meist auch in jedem Haushalt vorhanden. Sowohl bei einer Keramik- als auch Teflon- oder Titan-Pfanne, sollten Sie allerdings darauf achten, dass diese PFTE- und PFOA-frei hergestellt worden sind. Gusseiserne Pfannen sind nur sehr bedingt geeignet, Edelstahlpfannen überhaupt nicht. Wir »braten« tatsächlich mit Wasser, Gemüfefond oder gelegentlich in pflanzlicher Milch

oder Wein, wobei man hier eher von Dünsten als von Braten sprechen muss.

Diese Flüssigkeiten verhalten sich beim Braten bzw. Dünsten natürlich anders als Fett, weil sie sehr schnell verdampfen. Es gibt aber einen ganz einfachen Trick, wie es dennoch funktioniert: Erhitzen Sie die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze, fügen Sie das im Rezept angegebene Bratgut hinzu und gießen Sie etwas Flüssigkeit nach, bevor diese vollständig verdampft ist. Dabei sollte das Bratgut mit einem Pfannenwender in Bewegung gehalten werden. Auch ein Pfannen- oder Topfdeckel verhindert, dass die Flüssigkeit zu schnell verdampft. Es ist wirklich ganz einfach, probieren Sie es aus. Nach wenigen Versuchen wird es zur Routine.

Falls beispielsweise beim Anbraten von Bratlingen, Frikadellen, Pfannkuchen oder Waffeln doch mal ein klein wenig Öl zum Einsatz kommt, ist ein hitzebeständiger Silikon-Pinsel geeignet, um die vorab leicht erhitzte Pfanne mit etwa 1 Teelöffel Öl gleichmäßig einzupinseln.

Mehr Gerätschaften brauchen Sie bei den Rezepten in diesem Buch nicht. Ein Hochleistungsmixer ist bei manchen Rezepten von Vorteil, das hat aber nichts mit der fettfreien Zubereitung zu tun. Zu einer

Digital-Waage rate ich beim Kochen nach Kochbüchern unbedingt!

Wenn schon Öl – dann welches?

Sofern Öl zum Backen und Kochen doch ausnahmsweise zum Einsatz kommt, empfehle ich ein nicht raffiniertes Öl, das auch bei hohen Temperaturen hitzebeständig ist.

Alle hochwertigen, kalt gepressten Pflanzenöle scheiden damit aus. Diese sind nur bis rund 130–175 °C hitzebeständig. Sie erkennen das daran, dass das Öl in der Pfanne raucht (Rauchpunkt). Sollte Ihnen das passieren, so dürfen Sie darin nichts mehr braten, weil sich Transfettsäuren (Seite 128) gebildet haben, die äußerst gesundheitsgefährdend sind. Das gilt im Übrigen auch für das vielfach und gerne empfohlene Oliven- und Rapsöl!

Warum ich kein Kokosöl verwende

Ideal sind im Grunde hitzebeständige Fette mit einem hohen Gehalt an leider gesättigten Fettsäuren. Das allseits derzeit so hochgelobte Kokosöl (Seite 123) beispielsweise besteht zu rund 94% aus gesättigten Fettsäuren. Zum Anbraten und Frittieren ist es sehr gut geeignet! Aber frittiert wird in diesem Buch na-

türlich nicht. Ansonsten mache ich persönlich um Kokosöl einen sehr großen Bogen.

Wir erinnern uns: Gesättigte Fettsäuren bildet der Körper selbst und zwar in der optimalen Menge, daher ist deren Verzehr wie im Falle des Kokosöls einfach überflüssig. Zwar werden die im Kokosöl enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren (MCT-Fette) in der Werbung in den Himmel gelobt. Wer sich mit MCT-Fetten näher befasst, kommt zu dem Ergebnis, dass ein gesunder Mensch definitiv kein MCT-Fett braucht. Es gibt diverse Krankheiten, bei denen Menschen kein Fett mehr verdauen können, z. B. nach Operationen im Magen-Darm-Bereich oder bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse. Hier ist der Einsatz von MCT-Fetten natürlich sinnvoll, weil diese Menschen keine anderen Fette mehr vertragen. Kokosöl hat allerdings wunderbare antimykotische, antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Für die äußerliche Anwendung etwa bei Herpesbefall oder z. B. bei leichtem Fußpilz ist es empfehlenswert.

Ich empfehle Erdnussöl

Ich verwende ein hochwertiges warm gepresstes Erdnussöl. Erdnussöl ist hitzebeständig bis 230 °C und enthält pro 100 g nur rund 18 g gesättigte Fettsäuren, 48 g einfach

ungesättigte Fettsäuren und sogar die essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit rund 28 g. Da wir in der fettfreien- bis fettarmen Küche ohnehin hitzereduziert dünsteten statt braten, ist Erdnussöl ideal. In den Rezepten empfehle ich neben Erdnussöl als Alternative auch Kokosöl. Sollten Sie eine Allergie gegen Erdnüsse haben, können Sie dennoch ein warm gepresstes Erdnussöl verwenden, weil die in den Erdnüssen enthaltenen allergieauslösenden Eiweiße durch die Warmpressung zerstört worden sind. Ein kalt gepresstes Erdnussöl darf nicht erhitzt werden.

Zum Backen: wenig Mandel- oder Sonnenblumenöl

In Backrezepten wie z. B. für Kuchen habe ich die Fettmenge auf ein Minimum reduziert. Der komplette Verzicht auf Fett in Backrezepten gelingt zwar manchmal, schmeckt aber einfach nicht. Hier verwende ich nicht raffiniertes Mandel-, Erdnuss- oder Sonnenblumenöl. Einen Teil des früher üblichen Fettanteils wird einfach weggelassen oder durch Mandeln, Nüsse und ungesüßtes Apfelmark ersetzt.

Pflanzliche Bio-Margarine als Buttersersatz kommt in meinen Rezepten nicht zum Einsatz. Auch bei Bio-Margarine handelt es sich um ein industriell verarbeitetes Produkt

aus raffiniertem Öl (meist Palmöl), das ich nicht nur aus gesundheitlichen, sondern insbesondere auch aus ethischen Motiven ablehne (Abholzung der Regenwälder, Vertreibung der Orang Utans etc.).

Und wenn die Familie/ der Partner nicht mitmacht?

Das ist wirklich das kleinste Problem! Stellen Sie eine Flasche hochwertiges kalt gepresstes Pflanzenöl auf den Esstisch. Wenn Ihre Familie oder Ihr Partner mehr Fett im Essen haben möchte, kann man bei jedem Gericht etwas Öl darüber träufeln. Die Zugabe direkt vor dem Verzehr hat auch noch den Vorteil, dass die hochwertigen Inhaltsstoffe nicht durch vorheriges Erhitzen in Mitleidenschaft gezogen werden.

Den Bedarf an essenziellen Fettsäuren decken

Und wie deckt man ohne pflanzliche Öle den Bedarf an essenziellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren? Auch das ist ohne Öl überhaupt kein Problem! Die Lösung sind Ölsaaten: Chiasamen und Leinsamen sind eine optimale Quelle.

Wichtig zu wissen ist auch, dass es auf ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) zu Omega-3-Fettsäuren

(alpha-Linolensäure) ankommt. Das optimale Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren liegt bei 2 : 1 bis 4 : 1.

Omega-6-Fettsäuren sind bei unserer westlichen Ernährungsweise meist im Übermaß vorhanden durch den Verzehr von Olivenöl, Sonnenblumenöl, Margarine, tierischen Produkten und industriell verarbeiteten Fertigprodukten, die keine verwertbaren Omega-3-Fettsäuren enthalten.

Auch in dieser Hinsicht ist die Ernährung ohne zusätzliches Fett ausgesprochen vorteilhaft, denn je weniger Omega-6-Fettsäuren in Ihrer Ernährung enthalten sind, desto niedriger ist Ihr Bedarf an Omega-3-Fettsäuren.

Leinsamen und Chiasamen essen

Eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren sind Leinsamen und Chiasamen. Um an die wertvollen Omega-3-Fettsäuren des Leinsamens und der Chiasamen zu kommen (Resorption im Körper), müssen diese vor dem Verzehr allerdings gemahlen oder zerschlagen werden (z. B. im Mixer). Unsere Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse (Lipasen) im Dünndarm sind nicht in der Lage, die Schalen der beiden Samenarten aufzubrechen. Übrigens

wird die Omega-3-Fettsäurestruktur beim Erhitzen durch Backen oder Kochen so verändert, dass sie für den Körper nicht mehr verwertbar ist. Deshalb ist auch darauf zu achten, dass man unerhitzte Rohkostware verwendet, die nicht schon bei der industriellen Verarbeitung über 42 Grad erhitzt worden ist.

Chiasamen und Leinsamen haben viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe und Eigenschaften. Als ganze Samen verzehrt, sind sie schleimbildend, was bei empfindlichem Magen wohltuend ist. Außerdem wirken sie bei Darmproblemen abführend.

Ein Wort zum hoch gelobten Rapsöl

Manche Profiköche schwärmen für Rapsöl und loben dessen günstiges Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu den essenziellen Omega-3-Fettsäuren. Bei kalt gepresstem Rapsöl ist das der Fall. Kalt gepresstes Rapsöl darf auf gar keinen Fall erhitzt werden und muss nach dem Öffnen wie Leinöl im Kühlschrank aufbewahrt werden, wie schon beschrieben. Bei warm gepresstem Rapsöl, das zum Kochen geeignet ist, sind die Omega-3-Fettsäuren durch Erhitzung bereits bei der Pressung ohnehin so verändert, dass sie vom Körper nicht mehr verwertet werden können. Raps ist da-

rüber hinaus in den meisten Fällen sehr pestizidbelastet, je nach Anbaugelände sogar auch noch toxisch belastet, wenn z. B. ein Rapsfeld an einer Autobahn liegt. Ich benutze und empfehle es nicht.

Warum ich nichts von »Low Carb« halte

Low-Carb-Diäten freuen sich derzeit größter Beliebtheit. Immer wieder werde ich gefragt, ob ich nicht mal ein Low-Carb-Kochbuch schreiben könne, weil viele Menschen abnehmen wollen oder sollen.

Da ich fast alle ernstzunehmenden Ernährungsformen an mir selbst ausprobiere, bevor ich darüber urteile, habe ich beispielsweise im Jahr 2009 die sogenannte Metabolic-Balance-Diät (eine vom Heilpraktiker oder Arzt begleitete Low-Carb-Diät) 4 Wochen an mir getestet. Bis auf sehr wenig Obst werden bei dieser Ernährungsform Kohlenhydrate so weit wie nur möglich vermieden.

Ich wollte zwar nicht abnehmen, aber ich wollte wissen, wie es sich in meinem Körper anfühlt, nachdem einige Bekannte von mir von dieser Ernährungsform regelrecht geschwärmt und auch schnell und viel abgenommen haben. Um es kurz zu machen, mein Fazit: Ja, ich

wurde satt, aber Sport war während dieser Zeit nicht möglich. Ich hatte einfach keine Kraft und keine Ausdauer. Außerdem bin ich unkonzentriert und nervös geworden, was ich vorher in der Form überhaupt nicht kannte.

Nach 4 Wochen habe ich das Experiment abgebrochen. Am meisten fehlte mir mein Ausdauersport. Sport war während dieser Zeit absolut nicht in der gewohnten Form möglich! Bewegungs-Muffel merken davon natürlich nichts und freuen sich am Gewichtsverlust. Die von der Metabolic-Balance-Diät begeisterten Bekannten beobachte ich seit Jahren dabei, dass ihre Körperfülle im Laufe der Jahre ein regelrechtes Ping-Pong-Spiel ist! Mal sind sie schlank, dann wieder dick, dann wieder schlank, dann wieder dick ... Das liegt daran, dass sie diese Low-Carb-Diät zum schnellen Abnehmen durchführen und anschließend dann wieder in ihre alten und falschen Ernährungsgewohnheiten zurückfallen, wodurch sie dann logischerweise ruckzuck wieder zunehmen (Jo-Jo-Effekt).

Bei der Metabolic-Balance-Diät und vielen anderen Low-Carb-Diäten zum schnellen Abnehmen werden alle Kohlenhydrate einfach über einen Kamm geschoren! Es wird überhaupt nicht differenziert zwischen ungesunden isolierten (einfach-

chen) Kohlenhydraten und vollwertigen (komplexen) Kohlenhydraten. Das ist aber sehr wichtig, wie ich nun erläutern möchte.

Kohlenhydrate satt – aber nicht alle!

Welche Kohlenhydrate sollten wir meiden und welche dürfen wir reichlich genießen, um uns gesund zu ernähren? Das lässt sich sehr einfach beantworten.

Meiden oder zumindest stark reduzieren

Alle Lebensmittel, die mit isolierten Kohlenhydraten hergestellt wurden, also alle Produkte aus Weißmehl, wie Brot, Kuchen, Kekse, Pizzateig, Nudeln, und alle Lebensmittel, denen Zucker oder Zuckerersatzstoffe zugesetzt wurden. Auch in weißem (geschältem) Reis sind nur »leere Kohlenhydrate« enthalten, weil die Randschichten mit ihren Mineral- und Ballaststoffen fehlen – also besser auf Naturreis zurückgreifen.

Alle Nahrungsmittel, die Kohlenhydrate in Form von Einfach- oder Zweifachzucker enthalten, sollten ebenfalls gemieden oder stark reduziert werden, weil diese relativ rasch ins Blut aufgenommen werden und so zu einem schnellen Blutzuckeranstieg führen.

- Einfachzucker sind z. B. Fruchtzucker (Fruktose), Traubenzucker (Glukose) und Galaktose (Bestandteil des Milchzuckers).
- Zweifachzucker sind z. B. Rohrzucker (Saccharose), Milchzucker (Laktose) und Malzzucker (Maltose).

Einfach- und/oder Zweifachzucker sind in allen Formen von Süßigkeiten enthalten, selbst wenn sie nicht mit Zucker, sondern mit Honig, Agavendicksaft, Apfelsüße, Kokosblütenzucker, Ahornsirup usw. gesüßt werden.

Es gibt keine gesunden Süßigkeiten!

Auch wenn uns diverse Zuckerersatzstoff-Hersteller das gerne vermitteln wollen. Leider bieten auch als »gesund« angepriesene Zuckeraustauschstoffe wie z. B. brauner Zucker, Agavendicksaft, Apfelsüße, Kokosblütenzucker keinerlei gesundheitliche Vorteile. Ich bin seit 15 Jahren zuckerentwöhnt. Zucker führt leider zu einer Sucht und es ist für viele bedauerlicherweise gar nicht einfach, sich den täglichen Süßhunger zu verkneifen! Ab und zu soll man sich das Leben auch mit Nascherei versüßen dürfen, das ist ja auch überhaupt nicht die Frage. Problematisch ist es nur, wenn es zur täglichen Gewohnheit geworden ist.

Gern reichlich: vollwertige, komplexe Kohlenhydrate

Vollwertige komplexe Kohlenhydrate sind z. B. in Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkornbrot, Kartoffeln, Pseudo-Getreide, wie z. B. Hirse, Buchweizen und Quinoa, frischem Obst und vielen Gemüsesorten enthalten. Der große Vorteil dieser hochwertigen Kohlenhydrate (Vielfachzucker) ist der, dass unser Körper länger braucht, um diese langkettigen Kohlenhydrate in Zuckermoleküle (Glukose) aufzuspalten. Nach dem Verzehr einer Vollkornmahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel daher nur langsam und auch nicht so hoch an. Das ist wichtig, weil das extreme Auf und Ab des Blutzuckerspiegels zu Süßhunger und übermäßigem Verzehr und letztlich auch zur Insulinresistenz (Seite 119) führt (dem Wegbereiter für Diabetes).

Die wertvollen Vielfachzucker sind z. B. pflanzliche Stärke aus Vollkornprodukten, Kartoffeln etc. und Ballaststoffe aus Gemüse und Obst. Komplexe Kohlenhydrate halten uns durch den langsamen Abbau im Körper lang anhaltend und zufrieden satt! Es sind Kraftpakete, die uns unsere Energie für hervorragende körperliche und geistige Leistung geben und unseren Körper somit gesund halten. Wie lecker Gerichte aus vollwertigen Kohlenhydraten

raten schmecken, können Sie im Rezeptteil dieses Buches entdecken.

Womit kann man »gesund« süßen?

Im Grunde gibt es außer der natürlichen Süßkraft von frischen Früchten und schonend verarbeiteten Trockenfrüchten in Rohkostform (unter 42 °C erwärmt) keine wirklich gesunde Süße. Einen hochwertigen Honig halte ich noch für die gesündeste Variante, auch wenn seine kostbaren Inhaltsstoffe beim Erhitzen über 42 °C weitestgehend zerstört werden. Honig hat eine hohe Süßkraft! Im Vergleich zu gewöhnlichem Haushaltszucker etwa das 1,5-Fache. In meinen Rezepten führe ich den Honig aus ethischen Gründen nicht als Zutat auf. Wenn Sie einen Imker kennen, der seinen Honig so produziert, dass die Bienen nicht ausgebeutet werden oder der Honig nicht mit anderen Zutaten »gepanscht« wird, sehe ich in der Verwendung von Honig jedoch eigentlich kein Problem. Problematisch ist heutzutage auch eine mögliche Glyphosat-Belastung in Honig.

Ahornsirup

Ich empfehle in meinen süßen Rezepten z. B. die Verwendung von Ahornsirup. Ich behaupte nicht,

dass Ahornsirup »gesund« ist, aber ich halte ihn in guter Qualität für ein akzeptables Produkt, um zu süßen. Ahornsirup entsteht, wenn man einen meist in Kanada heimischen Ahornbaum anzapft, dessen Saft einkocht und abfüllt. Für 1 Liter Sirup benötigt man etwa 40 Liter Baumsaft. Es handelt sich also um ein relativ naturbelassenes Produkt, dem nichts weiter beigefügt wird.

Allerdings kann Ahornsirup in Europa oder China durchaus auch gepanscht oder mit Zuckerwasser verdünnt sein, da der Begriff nicht geschützt ist. Beim Kauf sollten Sie daher auf hochwertige Bio-Marken zurückgreifen, die auch tatsächlich 100% reinen Ahornsirup garantieren.

Dattelsirup

Empfehlenswert ist aus meiner Sicht auch Dattelsirup, den man mit eingeweichten, getrockneten Datteln oder frischen weichen Früchten selbst herstellen kann. Da man die Datteln im Mixer mit Wasser püriert, ist auch hier die Süßkraft leider nicht so hoch wie bei Zucker und Honig. Wenn man Zucker benutzt, sollte man auf jeden Fall darauf achten, dass er nicht raffiniert ist. Zwischenzeitlich gibt es im Handel auch Kokosblütenzucker oder Dattelsirup aus getrockneten Datteln. Diese Produkte haben eine

recht hohe Süßkraft, sodass man zum Süßen weniger benötigt als z. B. vom Ahornsirup. In Backwaren benutze ich Dattelsirup oder Kokosblütenzucker gelegentlich auch.

Ich bin kein Freund von Zuckerersatzstoffen, wie z. B. Xylit und Stevia, die stark süßen, aber keine oder kaum Kalorien haben. Über deren gesundheitlichen Wert möchte ich nicht urteilen. Ich bevorzuge und empfehle eben, sich generell vom Süßhunger möglichst durch Meiden zu befreien. Und das schafft man mit diesen Produkten eben nicht. Süßes sollte aus meiner Sicht besonderen Gelegenheiten und Feiern vorbehalten sein und nicht zur täglichen Grundnahrung gehören.

Eiweiß: der Grundbaustein allen Lebens

Eiweiß dient uns im Vergleich zu Kohlenhydraten und Fetten weniger zur Energiegewinnung, sondern in erster Linie als Grundbaustein, um Muskulatur aufzubauen, für die Zellteilung, zum Aufbau von Nägeln, Haaren und unserem größten Organ, der Haut. Die Grundbausteine von Eiweiß sind die Aminosäuren. Von etwa 20 in den Nahrungseiweißen vorkommenden Aminosäuren sind 8 essenziell, d. h. sie müssen über die Nahrung zuge-

führt werden. Die restlichen 12 bildet der Körper selbst.

Sehr oft werde ich gefragt, wie ich meinen Eiweißbedarf durch pflanzliches Essen überhaupt decken kann. Die meisten denken beim Eiweißbedarf an ihren Konsum von Fleisch, Fisch, Käse und anderen Milchprodukten und fragen sich, wie sie diese Mengen auf pflanzlicher Basis erreichen sollen. Die traurige Wahrheit ist allerdings, dass die meisten Menschen heute viel zu viel – vor allem tierisches – Eiweiß zu sich nehmen. Dies führt erwiesenermaßen zu fast allen unseren heutigen Zivilisationskrankheiten.

Ein Erwachsener benötigt täglich tatsächlich nur ca. 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Dieser Bedarf lässt sich auf pflanzlicher Basis sehr leicht decken. Insbesondere Hülsenfrüchte und (Voll-)Getreide enthalten sehr viel wertvolles Eiweiß, selbst Obst und Gemüse enthalten Eiweiß. Im Vergleich zu tierischem Eiweiß schadet ein Zuviel an pflanzlichem Eiweiß erfreulicherweise überhaupt nicht. Das liegt unter anderem daran, dass pflanzliches Eiweiß einerseits cholesterinfrei ist, zum anderen ist es basisch, d. h. beim Abbau im Körper bleibt pflanzliches Eiweiß im basischen Milieu, während tierisches Eiweiß beim Abbau den Körper übersäuert.

Also, keine Sorge, einen Eiweißmangel haben Sie bei ausgewogener, rein pflanzlicher Kost nicht zu befürchten!

Noch einige Hinweise zu den Rezepten

Meine Rezepte sind, wenn nichts anderes dabei steht, für 2 Personen. Angaben der Portionsmenge sind immer schwierig, weil der Appetit der Menschen unterschiedlich ist. Meine Testköchin Dagmar und mein Testkoch Jürgen, denen ich hiermit herzlich danke, haben familiär bedingt beide für 3 Personen gekocht. Während bei Jürgens Familie meine Rezepte für 2 Personen immer für 3 Personen gereicht haben, hat Dagi meine Rezeptangaben immer verdoppelt, was dann für 3 Personen gereicht hat. Mein Mann und ich sind gute Esser und ich meine, dass die Rezepte für 2 Personen sehr gut reichen. Und falls doch etwas übrig bleibt, kann man sich am nächsten Tag noch über Reste freuen.

Pflanzenmilch und Pflanzensahne: Ich verwende statt Kuhmilch oder -sahne die pflanzlichen Alternativen, also Pflanzenmilch oder -sahne. Falls nicht anders angegeben, können Sie ganz nach Ihrem Geschmack ungesüßten Soja-, Reis- oder Haferdrink bzw. Sojasahne oder andere Pflanzensahne verwenden.

Gemüsebrühe: Wenn von Gemüsebrühe die Rede ist, dann ist damit eine Gemüse-Instant-Brühe in Pulverform ohne Hefeextrakt, vorzugsweise in Bio-Qualität, gemeint, die Sie in kaltem oder gekochtem Wasser auflösen können. Besser wäre es natürlich, Gemüsebrühe aus frischem Gemüse selbst herzustellen, die man auch portionsweise einfrieren kann. Aber dafür hat man im Alltag meistens leider keine Zeit.

Pfeffer: Wenn als Rezeptzutat Pfeffer angegeben ist, dann meine ich generell frisch gemahlene schwarze Pfeffer aus einer Pfeffermühle. Im Handel können Pfefferkörner heutzutage bereits in einer Einweg-Mühle verpackt günstig gekauft werden.

Backofen vorheizen: Ich empfehle, die Rezepte vor der Zubereitung ganz durchzulesen, damit es nicht zu Überraschungen kommt, wie z. B. dass Sie den Backofen nicht vorgeheizt haben. Da manche Backöfen heutzutage in 5 Minuten eine Temperatur von 230 °C erreicht haben, andere hingegen dazu bis zu 30 Minuten brauchen, habe ich im Rezepttext darauf verzichtet anzugeben, bei welchem Arbeitsschritt Sie den Backofen vorheizen sollen.

Waschen, schälen: Um Sie nicht unnötig mit allzu viel Text zu erschlagen, habe ich darauf verzich-

tet, Arbeitsschritte, die eigentlich selbstverständlich sein sollten, jedes Mal aufzuführen. Damit meine ich das gründliche Waschen und Putzen von Gemüse, Obst und Salat sowie das Entfernen von Stielen, Kernen oder anderen nicht verzehrbaren Teilen. Karotten, Gurken oder Kartoffeln in Bio-Qualität schäle ich nie, denn in und direkt unter der Schale sitzen die meisten Vitalstoffe. Wenn im Rezept also steht: »eine Zwiebel fein würfeln«, gehe ich davon aus, dass Sie diese zunächst schälen. Ich denke, wir verstehen uns.

Die Mengenangaben von Gewürzen und Kräutern in den Rezepten sind Richtwerte. Aroma und Würzkraft von Gewürzen und Kräutern ist eine Frage der Qualität. Getrocknete Kräuter sind durch den Wasserentzug beim Trocknen intensiver als frische Kräuter. Passen Sie die Mengen daher eventuell Ihren persönlichen Wünschen beim Abschmecken der Gerichte an.

Nun wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und viel Genuss beim Ausprobieren meiner Rezepte! Ich freue mich auch, wenn es mir gelingt, Sie zu inspirieren, Ihre bisherigen Lieblingsrezepte ohne zusätzliches oder nur mit der nötigsten Fettmenge zuzubereiten.

Ihre Gabriele Lendle