Matthias Dr. med. Riedl

Iss dich gesund mit Dr. Riedl

Leseprobe

Iss dich gesund mit Dr. Riedl

von Matthias Dr. med. Riedl

Herausgeber: ISP Isar Sales Partner

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

ERNÄHRUNGS-DOC

DR. MATTHIAS RIEDL

ISS DICH GESUND

Mein Ernährungswissen und 150 Rezepte
für ein gutes, langes Leben

G|U

INHALT

Vorwort 5

THEORIE 6

EINFÜHRUNG 8

Was wir heute über Ernährung wissen – der aktuelle Forschungsstand 8
Ernährungs-Basics – warum gesund essen wichtig ist 10
Eiweiß richtig dosiert – am besten aus Pflanzen 12
Die Makronährstoffe Fett und Kohlenhydrate 14
Extra: Ernährungsmythen Faktencheck 16
Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe 18
Vom Frühstück bis zum Abendessen – wie oft und was essen? 20
Was unser Körper braucht – das hält ihn gesund 22

GESUNDES ESSEN HILFT 24

Haut, Gelenke, Knochen und Zähne 24
Gehirn, Nerven und Muskeln 26
Blutgefäße und Verdauung 28
Leber und Nieren 30
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten 32
Extra: Selbstcheck – wo stehe ich, welche Risiken habe ich? 34
Tabelle: Krankheiten vorbeugen und behandeln 38

ARTGERECHTE ERNÄHRUNG 42

Unser Stoffwechsel – was tut ihm gut, was stört 42
Extra: 10 goldene Ernährungsregeln 44
Gesund essen Tag für Tag – was muss ich ändern? 46
Extra: Kopiervorlage Ernährungsprotokoll 47
Gesund trinken – Schluck für Schluck 48
Zucker und Zusatzstoffe 50
Vegetarische und vegane Ernährung 52
Extra: Ernährungsmythen Faktencheck 54
Am Arbeitsplatz und unterwegs 56

REZEPTE 58

FRÜHSTÜCK & BROTE 60
Getreidesorten & Pseudogetreide 64
Milchprodukte & Pflanzendrinks 78

AUFSTRICHE, DIPS & SNACKS 82
Nüsse & Samen 86

SALATE & ROHKOST 106
Salate & Gemüse 108
Fette & Öle 126
Vinaigrettes & Dressings 132

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE 134
Kohl- & Wurzelgemüse 138
Hülsenfrüchte 148
Würzige Kräuter 158

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH 168
Fleisch & Geflügel 170
Aromatische Gewürze 182
Schonende Garmethoden 200

HAUPTGERICHTE MIT FISCH 202
Fisch & Meeresfrüchte 208

DESSERTS & KUCHEN 234
Obst & Beeren 260

SERVICE 262
Laktose- oder glutenfrei?
Rezepte einfach abwandeln 262
Wochenpläne rund ums Jahr 264
Literatur & Adressen 268
Sachregister 269
Rezeptregister 270
Impressum 276

QUALITÄTS GU GARANTIE

DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:
Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:
- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

ERNÄHRUNGSMYTHEN FAKTENCHECK

Nie wussten wir so viel über Lebensmittel und verschiedene Ernährungstrends. Trotzdem sind viele unsicher und verwirrt: Was ist tatsächlich gesund? Was kann Krankheiten auslösen oder verstärken? Fakten oder Mythen …

OHNE KALORIENZÄHLEN KEIN ABNEHMEN

Viel wichtiger ist die Sättigung. Nur wer wirklich satt ist, vermeidet unnötige Zwischenmahlzeiten. Vor allem Gemüse und Eiweiß machen satt (s. S. 12) und bewahren vor dem fatalen Snacken. Besser Nüsse naschen, sie enthalten zwar viele Kalorien, aber auch gesundes Fett. Nussesser sind im Durchschnitt jedoch schlanker, weil Nüsse schnell satt machen und vor Heißhunger auf ungesunde Snacks schützen.

FRUCHTSÄFTE SIND GESUND

Das ist falsch, vor allem wenn man viel davon trinkt. Denn im Gegensatz zu frischem Obst fehlen dem Saft die sättigenden Fruchtfasern. Die Folge: In kurzer Zeit nimmt man mehr Kalorien auf als beim reinen Obstessen. Beispiel: 1 Glas Fruchtsaft kommt auf ebenso viel Zucker wie 600 g Erdbeeren. Außerdem enthält Fruchtsaft oft viel Fruchtzucker (Fruktose), der die Blutfette erhöht, zu Fettleber und damit Diabetes führt.

EIN GLÄSCHEN WEIN AM TAG FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

Leider nicht. Denn jedes Gramm Alkohol fördert das Risiko für Krebs genauso wie das für Herzrhythmusstörungen. Wein kann immerhin das gute HDL-Cholesterin etwas erhöhen. Und das Risiko für Bluthochdruck und Herzschwäche wird mit Alkohol – jedoch nur in sehr geringen Mengen – verringert. Dieser minimale Vorteil verliert sich allerdings mit steigendem Alkoholkonsum wieder.

SUPERFOOD IST GESÜNDER ALS HEIMISCHES ESSEN

Das stimmt so nicht. Auch heimische Nahrungsmittel wie Kohl, Leinsamen und Nüsse sind im Prinzip ein Superfood. Sie stehen hinsichtlich ihres Gesundheitsnutzens tropischen Importen wie Chia-Samen, Goji-Beeren und Co. in nichts nach. Besonders bedenklich: Sofern das importierte Superfood nicht Bio-Qualität aufweist, lässt sich leider häufig eine hohe Pestizidbelastung feststellen.

TIEFKÜHLKOST IST UNGESUND

Das trifft nur auf tiefgekühlte Fertiggerichte zu – problematisch sind dabei aber vor allem die Zusätze, wie Saucen, Zucker, Salz, Geschmacksverstärker und Emulgatoren. Pures Tiefkühlgemüse ist gerade im Winter eine wertvolle Alternative zu Frischware aus Übersee sowie zu Fertiggerichten. Es wird erntefrisch eingefroren, Verluste bei Vitaminen und Spurenelementen sind nahezu ausgeschlossen. Teilweise enthält Tiefkühlgemüse sogar mehr Nährstoffe als Lebensmittel, die weit transportiert oder lange gelagert wurden.

VITAMIN-C-TABLETTEN VERKÜRZEN INFEKTE

Das konnte in Studien nicht nachgewiesen werden. Vitamin C in Nahrungsmitteln kann durchaus einen positiven Effekt auf bestimmte Krankheiten haben. Wenn das Vitamin jedoch isoliert als Tablette eingenommen wird, bleibt der positive Effekt aus. Dieser Zusammenhang wurde übrigens beim grauen Star bewiesen: Er tritt bei vitaminreicher Ernährung erst später auf, wobei Vitaminpillen diesen Effekt nicht zeigten.

FETTREICHES ESSEN MACHT DICK

Das gilt so allgemein nicht. Der Fettgehalt der Nahrung spielt erst bei hoher Zufuhr und bei gleichzeitigem (!) Übergewicht eine Rolle. Wer sich an die Regeln hält, gute Fette hoch zu dosieren und bei schlechten Fetten zu sparen, dürfte mit einem höheren Fettgehalt in der Nahrung keine Probleme bekommen. In der Women's Health Study konnte nachgewiesen werden, dass Frauen, die vollfette Milch tranken, in puncto Gewicht besser abschnitten als solche, die fettreduzierte Milch tranken.

BIO IST NICHT GESÜNDER

Das stimmt nicht. Das Fleisch von ökologisch gehaltenen Tieren enthält mehr Omega-3-Fettsäuren. Bio-Eier haben einen höheren Vitamingehalt. Das Fettsäuremuster von Bio-Milch ist besser. Außerdem sind in Bio-Food weniger Pestizidrückstände nachweisbar. Allerdings sind die Unterschiede oft nur minimal oder wirken sich kaum auf die Gesundheit aus. Kleiner Wermutstropfen: Bio-Produkte können häufiger mit Kolibakterien belastet sein und somit eine mögliche Infektionsquelle darstellen – daher immer gut waschen!

WENIGER SALZEN IST GESUND

Das stimmt nur für Menschen mit Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Bei bis zu einem Drittel der Menschen kann weniger Salz im Essen den Blutdruck senken. Meist sind es die, die deutlich mehr als die empfohlenen 6 g am Tag zu sich nehmen. Für Gesunde kann sich eine Salzrestriktion allerdings auch ungünstig auswirken, vermuten kanadische Forscher (s. S. 28).

WAS UNSER KÖRPER BRAUCHT – DAS HÄLT IHN GESUND

Hier finden Sie auf einen Blick, wie sich Ihre 2 oder 3 Mahlzeiten gemäß artgerechter Ernährung idealerweise zusammensetzen. Das Frühstück zählt dabei ebenfalls als vollständige Mahlzeit.

SO VIEL DARF'S SEIN

Grundsätzlich gilt: Die optimale Mischung aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett ist ein Garant für den gesunden Erhalt des Körpers.

- **Die richtige Menge Eiweiß:** Mindestens 0,8 g/kg Körpergewicht – optimal sind 1–1,2 g/kg. Um den Körper mit allen notwendigen Aminosäuren zu versorgen, ist eine abwechslungsreiche Ernährung mit unterschiedlichen Eiweißlieferanten sinnvoll. Getreide, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse oder Pilze decken den Eiweißbedarf – geben Sie den pflanzlichen Quellen den Vorzug!
- **Gesunde Fette:** Setzen Sie auf reichlich gesunde Fette, wie sie zum Beispiel in Hanföl, Leinöl, Nussölen, Olivenöl oder auch Rapsöl vorkommen. Mengenmäßig gibt es bei gesunden Fetten keine Grenze nach oben – je gesünder die Fette, desto mehr dürfen Sie davon nehmen.
- **Langsame Kohlenhydrate:** »Slow« und »Ballast« sind hier die richtigen Stichwörter: Kohlenhydrate aus Gemüse sind unbedenklich und können kaum überdosiert werden. Sie dürfen hier herzhaft zulangen und am besten davon so viel essen, bis Sie satt sind – 400–600 g sollten es pro Tag sein!
- **Vitamine:** Prinzip »bunter Teller« – wer viel Gemüse und auch mal Obst unterschiedlichster Sorten zu sich nimmt, braucht sich keine Sorgen um Vitaminmangel zu machen. Die für tierische Nahrungsmittel typischen B-Vitamine bekommen Sie schon durch geringe Mengen an Eiern oder Milchprodukten, aber teilweise auch aus Getreide und Hülsenfrüchten. Das ist beruhigend für Vegetarier. Ausnahme Vitamin D: Ohne gelegentliche leichte UV-Strahlung kommen Sie nicht aus.
- **Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe:** Nüsse, Samen und dunkelgrünes Gemüse liefern genug von den Mikronährstoffen.

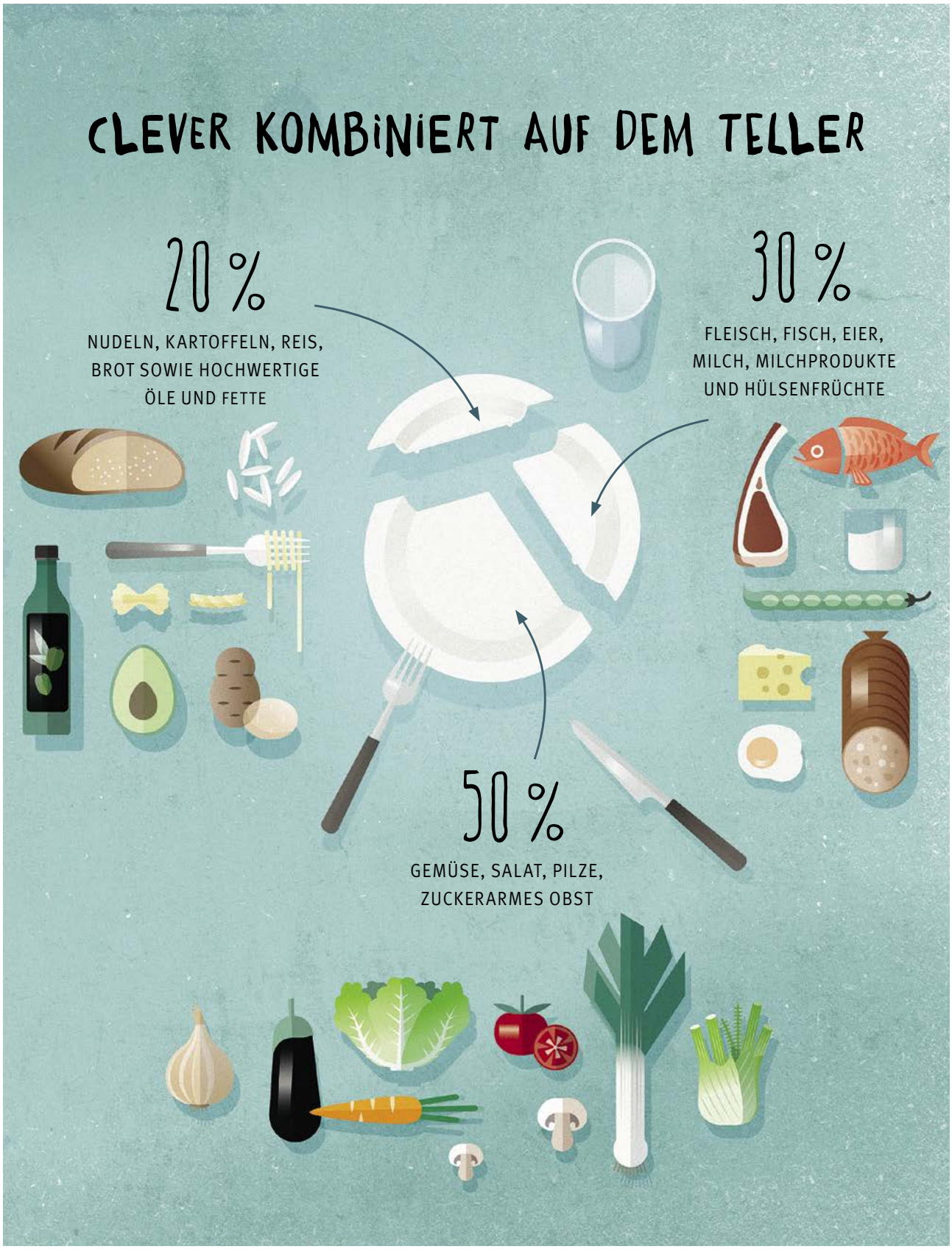
Die Abbildung rechts übersetzt meine Empfehlungen in praktische Prozentzahlen, die für alle zwei oder drei Mahlzeiten gültig sind.

20:80 TIPP

NUR 20 PROZENT ÄNDERN

Was mir am Herzen liegt: Überfordern Sie sich nicht! Wenn Sie Ihre Ernährung artgerecht verändern möchten, gehen Sie am besten Schritt für Schritt nach dem 20:80-Prinzip vor (s. S. 37). Suchen Sie sich zum Start nur drei Änderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten aus, die Ihnen gut möglich sind. Die übrigen behalten Sie bei. Wenn Sie erfolgreich waren, können Sie in der Umstellung fortfahren.

CLEVER KOMBINIERT AUF DEM TELLER



KRANKHEITEN VORBEUGEN UND BEHANDELN

Bei den in der Tabelle aufgelisteten Krankheiten können Sie mit gesunder Ernährung Beschwerden lindern oder sogar heilen. Lesen Sie dort nach, wo Sie ein erhöhtes Risiko für sich ermittelt haben.

KRANKHEIT	DEFINITION	HEILUNGS-CHANCEN	ERNÄHRUNGSTHERAPIE	EXTRA-TIPP
Diabetes Typ 2	Erbanlagen, Überfrachtung des Stoffwechsels mit Kohlenhydraten (v. a. Zucker) führen zu Insulinresistenz und Dauerüberforderung der Bauchspeicheldrüse. Beginnt als metabolisches Syndrom mit leicht erhöhten Blutzuckerwerten, erhöhtem Bauchumfang, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, eventuell auch erhöhten Harnsäurewerten.	Bei frühem Beginn bis zu 70 %, wenn Übergewicht besteht. Die Chancen sinken jedes Jahr. Gewichtssteigernde Medikamente (Insulin, Glimepirid/-benclamid) meiden.	- Primär: Bauchfett muss weg (20:80-Prinzip am effektivsten zur Vorbeugung). - Schonung der Bauchspeicheldrüse durch Beschränkung auf 2–3 Hauptmahlzeiten pro Tag. - Viel Gemüse, Ballaststoffe, Vollkorn-Produkte, Nüsse und Eiweiß (1,2 g pro kg Körpergewicht). - Zucker und Fruchtzucker meiden. - Hochwertige Öle einsetzen. - Eine Haferkur (s. S. 64) und Nüsse wirken wie Diabetesmedikamente.	Vitamin D wirkt gegen diabetesbedingte Knochenschäden.
Diabetes Typ 1	Autoimmunerkrankung der Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse.	Keine. Studien laufen, ob Kuhmilchvermeidung in den ersten 6–8 Monaten bei Kindern von Typ-1-Diabetikern die Entwicklung mindern kann.	- Mehr Gemüse, Nüsse und richtige Eiweißmenge senken Blutzuckeranstieg nach dem Essen. - 1–2 TL Molkenpulver vor dem Essen mindern den Blutzuckeranstieg um bis zu 100 mg/dl. - Wichtig: Reihenfolge der Lebensmittel beim Essen: erst Proteine, dann Gemüse, zuletzt Kohlenhydrate.	Vitamin D scheint günstig gegen die Entwicklung von Typ-1-Diabetes zu wirken (Blutspiegel beim Arzt messen lassen!).
Rheumatische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Psoriasis, Morbus Bechterew (eingeschränkt auch für Lupus erythematodes)	Autoimmunerkrankungen, bei denen der Körper Haut und Gelenke attackiert und entzündet. Risikofaktoren: Nikotinkonsum und weibliches Geschlecht.	Keine, aber erhebliche Linderung und Einsparung von Medikamenten möglich.	- Artgerechte Ernährung, entzündungshemmende LM und gute Öle, wenig Obst (oder fruktosearmes) und viel Gemüse. - Ölwechsel in der Küche: statt Arachidonsäure entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren aus Lein-, Weizenkeim-, Nussöl oder fettem Seefisch. - Statt tierischem Eiweiß besser Nüsse und Hülsenfrüchte. - Zucker, Weißmehl oder Weizenprodukte möglichst meiden.	- Normalgewicht halten, Übergewicht meiden, denn es erhöht die Entzündungsneigung des Körpers. - Nicht rauchen bzw. Rauchen einstellen.

KRANKHEIT	DEFINITION	HEILUNGS-CHANCEN	ERNÄHRUNGSTHERAPIE	EXTRA-TIPP
Arthrose und Gelenk-verschleiß	Abnutzung des Knorpels. Neben der Veranlagung spielen Bewegungsarmut, Leistungssport, Verletzungen, Fehlstellungen der Gelenke sowie Überlastung der Gelenke durch Übergewicht (oft in Verbindung mit erhöhter Entzündungsneigung des Körpers) eine Rolle.	Keine, aber erhebliche Linderung der Beschwerden bis hin zu Schmerzfreiheit möglich.	- Gewichtsreduktion wie bei Diabetes Typ 2 (am besten nach dem 20:80-Prinzip) lindert Entzündungen im Gelenk. - Antientzündlich wirksame Lebensmittel (Gemüse, Nüsse, grüner Tee, zuckerarme Beeren). - Besonders wirksam: schmerzstillender Effekt von Salatgurken. - Statt tierischem Fett Lein-, Weizenkeimöl oder fetter Seefisch. - Entzündungshemmende Ernährung – v. a. Hagebuttenpulver (enthält Galaktolipide, die den Knorpelabbau hemmen). - Kreuzkümmel (Cumin), Gelbwurz (Kurkuma), Ingwer, Koriander und Muskatnuss können Arthroseschmerzen lindern.	- Vermeidung von Übergewicht. - Viel Sport – soweit es die Schmerzen erlauben (Wassersport).
Übergewicht und Adipositas	Viele Ursachen: Gene, Bewegungsmangel, Stress, Übermaß an Kohlenhydraten, mehrere Mahlzeiten am Tag, hoher Zuckerkonsum, seltener hoher Fettkonsum.	Bei frühem Beginn gut. Bei schwerer Adipositas werden die Chancen von Jahr zu Jahr schlechter. Fangen Sie so früh wie möglich an – auch bei Ihren Kindern.	- Analysieren Sie Ihre Ernährung nach dem 20:80-Prinzip – es leistet beim Abnehmen hervorragende Dienste. - Wie bei Diabetes Typ 2. Das 2–3-Mahlzeiten-Prinzip und die Vermeidung von Zwischenmahlzeiten mit reichlich Kohlenhydraten haben oberste Priorität.	Nächtliches Schnarchen, Schilddrüsenfunktionsstörung, Depressionen, Psychopharmaka, Betablocker erhöhen das Risiko für Übergewicht.
Fettleber	Durch zu viele Kohlenhydrate Fettspeicherung in der Leber. Folgen: Leberzirrhose mit Leberversagen, später Krebs möglich. Häufig bei übergewichtigen Typ-2-Diabetikern.	Bei frühzeitiger Ernährungstherapie sehr gut.	Wie bei Diabetes Typ 2. 20:80-Prinzip wirkt gut.	
Darmkrebs	Vererbung und ballaststoff-/pflanzenarme Ernährung sind neben Übergewicht und Bewegungsarmut die wichtigsten Ursachen. Pflanzen-/ballaststoffarme Ernährung verschiebt Darmflora und wirkt krebsfördernd.	Darmkrebs ist heute eine chronische Erkrankung, heilbar aufgrund moderner Chemotherapie und guter Operationsmöglichkeiten.	Gesunde Ernährung stärkt das Immunsystem, das Krebszellen in Frühphasen leichter eliminiert. Das sollte enthalten sein: - Ballaststoffe - Gemüse - wenig rotes Fleisch - möglichst keine Wurstwaren	Darmgesunde Ernährung verbessert Chancen der Therapie. Gehen Sie zur Darmkrebsvorsorge spätestens ab dem 40. Lebensjahr.
Bauchspeicheldrüsenkrebs	Diese Krebsform kommt besonders häufig bei Übergewicht vor.	Keine, aber Verlängerung der Überlebenszeit möglich.	- Zur Vorbeugung ideal: Vermeidung von Übergewicht nach dem 20:80-Prinzip. - Mangelernährung durch Nährstoffsupplemente verhindern, das verlängert die Überlebenszeit.	Verfahren Sie wie bei starkem Übergewicht!

KOHLRABISCHNITZEL MIT WURZELGEMÜSE

Dieses Veggie-Schnitzel schmeckt herzhaft-lecker ... und funktioniert genauso mit Knollensellerie. Dazu passt Curry-Ketchup oder ein anderer Dip.

✔ VEGETARISCH ✔ LAKTOSEFREI

½ Bund Möhren
2 Rosmarinzweige
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
250 g festkochende Kartoffeln
½ Bund Petersilie
2 kleine Kohlrabis
80 g Cornflakes (ersatzweise Semmelbrösel)
2 Eier
2 EL Rapsöl

Für 2 Personen
40 Min. Zubereitung
40 Min. Garen
Nährwert pro Portion:
ca. 540 kcal
15 g EW | 27 g F | 59 g KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Möhren schälen und je nach Größe quer halbieren und dann längs vierteln. In einer Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) verteilen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen, über die Möhren gießen. Die Form mit Alufolie verschließen und die Möhren im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen. Dann die Folie abnehmen und die Möhren noch ca. 10 Min. bräunen lassen. Aus dem Ofen nehmen und warm halten.

2 Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser zugedeckt in ca. 20 Min. weich garen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Kohlrabis schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 3 Min. garen. Danach abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Für die Panade die Cornflakes klein hacken und in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kohlrabischeiben erst durch die Eier ziehen, dann in den Cornflakes wenden und diese fest andrücken. In der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Zum Servieren die Kartoffeln abgießen, nach Belieben vierteln und mit der Petersilie bestreuen, mit Möhren und Kohlrabischnitzeln anrichten.

KICHERERBSENPASTA MIT TOFU-BOLOGNESE

Pasta aus Hülsenfrüchten, wie die Kichererbsennudeln, besteht zwar zum größten Teil aus den Hülsenfrüchten, kann jedoch Spuren von Gluten aufweisen.

✔ VEGETARISCH ✔ LAKTOSEFREI

1 Möhre
1 Zwiebel
175 g Räuchertofu
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 kleine Dose stückige Tomaten (200 g)
Pfeffer
140 g Kichererbsennudeln, Salz
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 TL getr. italien. Kräuter
4 Blätter Basilikum
2 EL geriebener Parmesan

Für 2 Personen
35 Min. Zubereitung
Nährwert pro Portion:
ca. 565 kcal
35 g EW | 26 g F | 43 g KH

1 Möhre und Zwiebel schälen, die Möhre auf der Gemüsereibe grob raspeln, die Zwiebel fein würfeln. Tofu mit einer Gabel fein zerbröseln. Knoblauch schälen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin hellbraun anbraten. Möhre und Zwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze mitbraten.

2 Tomatenstücke samt Saft und 100 ml Wasser hinzufügen, mit Pfeffer würzen und den Knoblauch dazupressen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser in ca. 10 Min. bissfest garen.

3 Währenddessen die Sauce mit Paprikapulver und Kräutern würzen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit der Sauce mischen und mit Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

ZUCCHINI-BÄRLAUCH-PASTA MIT TOMATEN

Bärlauch duftet intensiv nach Knoblauch und hat eine leichte Schärfe. Frisch ist er zwischen März und Mai erhältlich, alternativ ist er ganzjährig getrocknet zu finden.

✔ VEGETARISCH

250 g Kirschtomaten
Salz, Pfeffer
3 Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
80 g Vollkorn-Spaghetti
1 EL Rapsöl
200 g Frischkäse (max. 45 % Fett)
100 ml Milch
1 EL getr. Bärlauch
¼ TL Chilipulver
40 g Parmesanspäne

Für 2 Personen
30 Min. Zubereitung
30 Min. Garen
Nährwert pro Portion:
ca. 550 kcal
28 g EW | 29 g F | 44 g KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Tomaten waschen und in eine Auflaufform legen, leicht salzen und pfeffern. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und mit dem Sparschäler längs in spaghettiähnliche Streifen hobeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser in ca. 8 Min. bissfest garen. In der letzten Minute die Zucchini-Spaghetti mitgaren, alles in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten. Frischkäse und Milch hinzufügen und mit Bärlauch, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Nudeln in der Bärlauchsauce erwärmen, Parmesan dazugeben. Pasta auf Teller verteilen und mit den Tomaten servieren.

DAS GROSSE VORSORGE- UND KOCHBUCH

ERNÄHRUNGS-DOC Matthias Riedl verrät Ihnen hier – basierend auf seiner langjährigen Praxiserfahrung und der Auswertung zahlreicher aktueller Studien – die Essenz für ein gutes, langes Leben: Das Richtige zu essen, ist die einfachste und beste Gesundheitsvorsorge.

UMFASSENDER RATGEBER ZUM VORBEUGEN UND HEILEN VON KRANKHEITEN

»ISS DICH GESUND« klärt auf, was wirklich gut für Sie ist, entzaubert Ernährungsmythen und zeigt, wie Essen zur Medizin werden kann. Das Buch vermittelt auf verständliche Art aktuellstes Wissen aus medizinischen Studien, 10 goldene Ernährungsregeln sowie individuell umsetzbare Maßnahmen für den Alltag.

SELBSTCHECK – WO STEHE ICH, WELCHE RISIKEN HABE ICH?

Drei kurze Tests zeigen Ihnen, ob Sie für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder weitere häufige Krankheiten eine genetische Veranlagung haben. Früh erkannt, können Sie durch wenige, aber wirksame Änderungen in Ihrer Ernährung viel erreichen.

OPTIMAL VERSORGT MIT ÜBER 50 TOP-LEBENSMITTELN

Entscheidend ist bei der »artgerechten Ernährung« die richtige Mischung aus hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und langsamen Kohlenhydraten. Gemüse spielt dabei eine besonders wichtige Rolle! Dr. Riedl hat für Sie die gesündesten Lebensmittel ausgewählt und porträtiert. In den Rezepten kommen sie bevorzugt zum Einsatz.

150 EIWEISSREICHE REZEPTE FÜR GESUNDEN GENUSS

Der ideale, kalorienbewusste Nährstoffmix selbst bei Unverträglichkeiten – die meisten Rezepte sind laktose- und glutenfrei oder lassen sich dank der Austauschtabelle einfach abwandeln. Wochenpläne für jede Jahreszeit machen den Einstieg leicht.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-6430-8
9 783833 864308
PEFC/04-32-0928
www.gu.de

Matthias Dr. med. Riedl

Iss dich gesund mit Dr. Riedl

Mein Ernährungswissen und 150 Rezepte für ein gutes, langes Leben

278 Seiten, geb.
erscheint 2018

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de