Matthias Dr. med. Riedl

Meine 80 besten Rezepte gegen Bauchfett

Leseprobe

Meine 80 besten Rezepte gegen Bauchfett

von Matthias Dr. med. Riedl

Herausgeber: GU Gräfe und Unzer

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

DR. MATTHIAS RIEDL

MEINE 80 BESTEN REZEPTE GEGEN BAUCHFETT

Was wir essen müssen, um gesundheitsschädliche Fettdepots abzubauen

GU

INHALT

VORWORT 6

THEORIE 8

Risiko Bauchfett – so gefährlich ist es 10
Der große Faktencheck – rund ums Bauchfett 12

REZEPTE 16

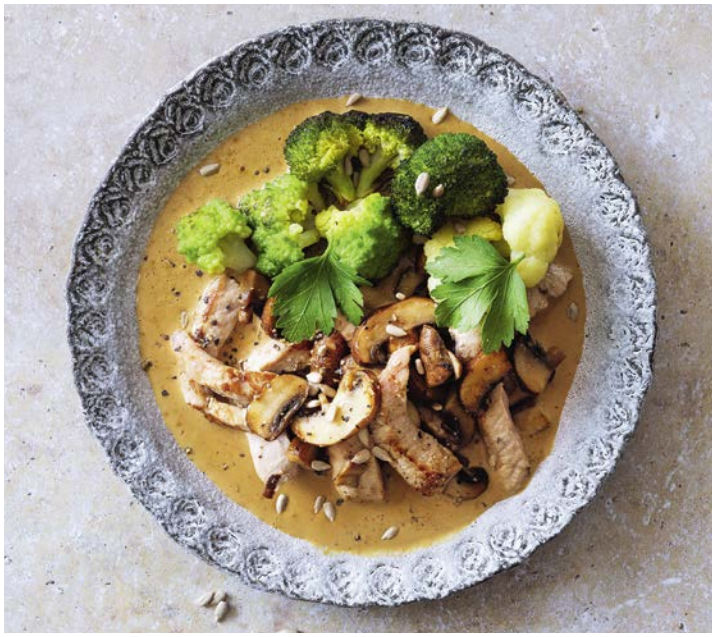
Frühstück 18

Kalte Hauptgerichte 54

Warme Hauptgerichte 106

Desserts & Snacks 154

SERVICE 162
Autoren & Fotografen 162
Rezeptregister 163
Impressum 168



Die Symbole bei den Rezepten:

VEGETARISCH

VEGAN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Die Symbole bei den Tipps:

LIEBLINGSREZEPT
VON DR. RIEDL

PLUSPUNKTE: DARUM ZÄHLT
DAS REZEPT ZU DEN TOP 80 GEGEN
BAUCHFETT

Risiko Bauchfett
SO GEFÄHRLICH IST ES

Wer kennt das nicht? Manche Menschen nehmen eher an der Hüfte zu (Birnentyp), andere am Bauch (Apfeltyp). Doch allein der genetischen Veranlagung für eine bestimmte Körperform darf man die Schuld für die Fettverteilung nicht in die Schuhe schieben. Zu wenig Bewegung, zu viel und dann auch noch das Falsche essen: Durch eine ungesunde Lebensweise beeinflussen wir selbst, wie viel Fett sich in unseren Bauchraum schleicht und sich dort nicht nur als angebliches »Wohlstandsbäuchlein« zeigt.

Das gefährliche Viszeralfett (viscera = lateinisch für Eingeweide) sammelt sich unter der Muskelschicht um die inneren Organe herum an und setzt still Entzündungsprozesse in Gang. Selbst Menschen, die normalgewichtig sind, aber sich ungesund ernähren, können davon betroffen sein. In der Medizin heißen sie TOFIs: »thin outside, fat inside« (»außen dünn, innen dick«). Für sie ist das Bauchfett oft eine noch größere Gefahr, weil es länger unbemerkt sein Unwesen treibt. Erst ab einer gewissen Menge werden Bauch und Taille sichtbar dicker. Reißt man das Ruder nicht rechtzeitig herum, können folgenschwere Zivilisationskrankheiten entstehen.

WAS PASSIERT BEI ZU VIEL BAUCHFETT?

Das besonders stoffwechselaktive Viszeralfett bringt das ausgeklügelte Hormonsystem der Fettzellen außer Takt: Bei einem Übermaß an Fettgewebe steigt die Produktion von hormonähnlichen Botenstoffen (Adipokinen wie Leptin oder Adiponektin), die den Energiestoffwechsel und die Insulinsensitivität beeinflussen. Es werden mehr entzündungsfördernde Botenstoffe produziert und das äußert sich meistens auch in einer Erhöhung des C-reaktiven Proteins (CRP) im Blut. Manchmal schießen diese Entzündungswerte so hoch wie bei einer Lungenentzündung. Außerdem schüttet

der Körper vermehrt Leptin aus. Eigentlich ist dieses Hormon für unsere Sättigung verantwortlich, doch bei einem dauerhaften Zuviel wird das Gefühl »Ich bin satt.« schließlich gar nicht mehr wahrgenommen. Übergewichtige haben durch die Fehlsteuerung des Fettgewebes zudem einen niedrigen Adiponektin-Spiegel. Das vermindert die Wirkung von Insulin und die Bauchspeicheldrüse muss mehr davon ausschütten – die Folge: eine gestörte Blutzuckerregulation, noch mehr Fettgewebe wird gebildet.

Zusatzstoffe in Fertigfood können Entzündungen befeuern. Wer selbst kocht, entgeht der Bauchfettfalle.

Funktioniert die Feinabstimmung der Hormone nicht mehr, hat das drastische Folgen: Der Blutdruck steigt, die Gefäße nehmen Schaden und durch die gleichzeitig verfettende Leber steigt das Diabetesrisiko. Dadurch drohen nicht nur Diabetes Typ 2, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder eine nicht alkoholische Fettleber (NAFL) – im schlimmsten Fall sogar Leberfibrose oder Leberkrebs.

WIE GROSS IST IHR BAUCHUMFANG?

In der Medizin wird meist der Body-Mass-Index (BMI) als Indikator für Übergewicht verwendet, er gibt aber keinen Aufschluss über die Verteilung von Körperfett. Dafür können vielmehr Waist-to-Height-Ratio (WHtR; Taille-Größe-Verhältnis) oder auch Waist-to-Hip-Ratio (WHR; Taille-Hüft-Verhältnis) hilfreich sein. Wenn Sie Ihren Bauchumfang zu Hause selbst ermitteln möchten, verwenden Sie am besten ein Maßband. Stellen Sie sich aufrecht hin, legen Sie das Maßband in der Mitte zwischen dem oberen Ende des Hüftknochens und der untersten Rippe an (etwa Bauchnabelhöhe). Atmen Sie ein, tief aus und lesen Sie das Ergebnis ab (Auswertung s. Tabelle). Führen Sie die Messung am besten morgens auf nüchternen Magen durch.

BAUCHUMFANG

Risiko	Frauen	Männer
normal	bis 80 cm	bis 94 cm
mittel	bis 88 cm	bis 102 cm
hoch	über 88 cm	über 102 cm

WEG MIT DEM SPECK – SO GEHT'S

Am medicum Hamburg haben wir tagtäglich mit Menschen zu tun, die bauchbetontes Übergewicht loswerden müssen. Als effektives Mittel hat sich die antientzündliche Ernährung erwiesen. Zudem sind Menge und Qualität von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten entscheidend. Die Rezepte in diesem Buch sind danach konzipiert: Die Gerichte versorgen Sie mit viel Gemüse, hochwertigem Eiweiß, guten Fetten, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die auch als Entzündungshemmer wirken. Beachten Sie für eine gesunde Bauch-weg-Ernährung außerdem Folgendes:

- täglich 2–3 gesunde Hauptmahlzeiten essen und auf Zwischenmahlzeiten verzichten
- Teller nach dem Tellerprinzip füllen: 50 Prozent Gemüse, 30 Prozent Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte), hochwertige Öle und Fette, max. 20 Prozent Nudeln, Reis, Brot (alle in der Vollkornvariante), Kartoffeln
- auf die Reihenfolge beim Essen achten: am besten mit dem Gemüse starten, dann Eiweiß- und Fettreiches essen, am Ende die Kohlenhydrate verzehren
- pro Tag mind. 500 g Gemüse und max. 200 g Obst verzehren – letzteres am besten fruchtzuckeram
- täglich 1–1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich nehmen (bezogen auf Ihr Normalgewicht)
- über den Tag verteilt ausreichend Wasser trinken: 30–40 ml pro kg Körpergewicht
- schnell verwertbare Kohlenhydrate (z. B. in Weißbrot, Kuchen, Süßigkeiten, Fertiggerichten) meiden, dafür mehr langsam abbaubare Kohlenhydrate essen (z. B. in Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten)
- mind. 30 g Ballaststoffe täglich verzehren und öfter Prä- und Probiotika für die Darmflora auf den Speiseplan setzen (s. S. 14)

HÜTTENKÄSE-AVOCADO-DIP MIT THUNFISCH

FÜR 2 PERSONEN | 15 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 465 KCAL | 37 G EW | 32 G F | 3 G KH

1 Den Thunfisch abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerpflücken. Hüttenkäse, Öl und Essig dazugeben und untermischen.

2 Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, würfeln und unter den Thunfisch-Mix rühren.

3 Zuletzt das Basilikum unter den Dip ziehen und alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den Dip mit den Tomatenwürfeln garniert servieren. Er hält sich gut verschlossen im Kühlschrank maximal 2 Tage. Dazu passen pro Person noch 2 Scheiben Vollkornknäckebrot (Achtung, enthält Gluten!) oder Reiswaffeln. Achten Sie bei Thunfisch auf nachhaltigen Fischfang, zu erkennen am MSC-Siegel.

1 Dose Thunfisch (ca. 180 g; im eigenen Saft; auf nachhaltigen Fischfang achten)
200 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
2 EL Olivenöl
1 TL Aceto balsamico bianco
4 Kirschtomaten
1 reife Avocado
1 EL gehacktes Basilikum
Salz, Pfeffer
Chilipulver

Keine Bange vor Milchprodukten! Studien konnten zeigen, dass sie nicht verantwortlich sind für Gewichtssteigerungen. Bei Hüttenkäse können Sie zugreifen, er ist das Milchprodukt mit einem der höchsten Eiweißgehalte (ca. 13 g/100 g). Nur Harzer Käse hat mehr, Magerquark ungefähr genauso viel. Zudem lässt sich Hüttenkäse sehr gut variieren – einfach klein geschnittenes Gemüse, Kräuter und Gewürze untermischen. So kommt ein Aufstrich auf das Brot, der satt macht und lecker schmeckt. Das Plus: Thunfisch liefert ebenfalls Eiweiß und gesunde Fette, dazu wertvolles Zink, das eine wichtige Rolle für das Immunsystem und den Stoffwechsel spielt.

SPINATOMELETT MIT PUTENBRUST

FÜR 2 PERSONEN | 15 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 445 KCAL | 25 G EW | 36 G F | 5 G KH

30 g Parmesan (am Stück)
30 g Baby-Blattspinat
80 g braune Champignons
30 g Putenbrustaufschnitt (in dünnen Scheiben)
1 Handvoll Petersilienblätter
1 EL Mandelblättchen
4 Bio-Eier (M)
4 EL Milch (1,5 % Fett)
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer
1½ EL Rapsöl

1 Den Parmesan reiben. Den Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen, dabei grobe Stiele entfernen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in feine Scheiben schneiden. Die Putenbrustscheiben in dünne Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Mandeln in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Die Eier in einen hohen Rührbecher geben und mit einer Gabel verquirlen. Die Milch und den geriebenen Parmesan hinzufügen und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eiermasse hineingießen und darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. stocken lassen. Das Omelett wenden und noch ca. 3 Min. stocken lassen. Die Oberfläche des Omeletts mit Spinat, Pilzen und Putenbrustaufschnitt bedecken und alles noch ca. 2 Min. garen.

4 Zum Servieren das Omelett zusammenklappen, halbieren und auf Tellern anrichten. Mit der Petersilie und den Mandelblättchen garnieren.

Spinat ist empfehlenswert, weil er Bitterstoffe enthält, die unser Sättigungsgefühl fördern. Deshalb darf er, wie auch anderes grünes Blattgemüse, möglichst oft auf den Teller. Spinat liefert zudem wenig Kalorien, aber viele Ballaststoffe und blutdrucksenkendes Kalium. Er punktet extra mit Carotinoiden (können im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden), Vitamin C (stärkt das Immunsystem), Vitamin K (ist wichtig für die Blutgerinnung), Eisen (ist wichtig für die Bildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, welcher Sauerstoff zu den Zellen transportiert), Kalzium (ist wichtig für gesunde Knochen, Muskeln und Nerven) und Folsäure (unterstützt eine optimale Zellfunktion und das Wachstum von Gewebe).

QUINOASALAT MIT LINSEN UND BROKKOLI

FÜR 2 PERSONEN | 30 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 680 KCAL | 31 G EW | 35 G F | 53 G KH

80 g Quinoa
Salz
100 g getr. grüne Linsen
1 Brokkoli (ca. 300 g)
2 EL Rapsöl
2 Bio-Eier (M)
1 Möhre
2 EL Aceto balsamico bianco
1 EL helles Mandelmus
Kräutersalz, Pfeffer
10 g Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)

1. Die Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen, dann in einem Topf mit 200 ml leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. weich garen.

2. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und in einem weiteren Topf in ca. 300 ml Wasser (ohne Salz!) zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 25 Min. weich garen. Danach das restliche Wasser abgießen.

3. Währenddessen den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen (ggf. blanchieren, s. Tipp S. 56). In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen und den Brokkoli darin bei kleiner Hitze unter Wenden ca. 10 Min. anbraten.

4. Inzwischen die Eier in ca. 7 Min. wachsweich kochen. Danach kalt abschrecken, pellen und längs vierteln. Die Möhre schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln.

5. Für das Dressing das restliche Öl mit Essig und Mandelmus in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab zügig zu einer Creme pürieren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

6. Zum Servieren Quinoa, Linsen, Brokkoli und Möhre in einer Salatschüssel mischen und kurz abkühlen lassen. Das Dressing dazugeben und gleichmäßig untermischen. Den Salat am besten noch warm auf Tellern anrichten und mit Ei und Schnittlauch garnieren.

Quinoa ist ein sogenanntes Pseudogetreide und lässt sich in vielen Rezepten statt Reis einsetzen. Der Vorteil: Quinoa enthält kaum schnelle Kohlenhydrate, dafür reichlich Ballaststoffe und Pflanzeneiweiß – das sättigt lange und hält unseren Blutzucker stabil. Die Bitterstoffe in den Körnern bremsen zudem den Hunger und schützen damit vor Bauchfett.

KALBSGESCHNETZELTES MIT OFENKOHLGEMÜSE

FÜR 2 PERSONEN | 25 MIN. ZUBEREITUNG | 25 MIN. GAREN
PRO PORTION: CA. 695 KCAL | 41 G EW | 52 G F | 16 G KH

1 Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die 3 Kohlsorten putzen, waschen und in Röschen teilen. Mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und auf dem Blech gleichmäßig verteilen. Die Kohlsorten im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen. Herausnehmen und warm halten.

2 Währenddessen das Kalbsfilet noch in mundgerechte Streifen schneiden, das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Kerbel waschen, trocken tupfen und grob hacken.

3 Die Champignons in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Dann das Kalbfleisch in der Pfanne in dem übrigen Öl und der Butter bei mittlerer Hitze in 2–3 Min. rundum goldbraun anbraten. Dabei ab und zu wenden, danach ebenfalls herausnehmen und beiseitestellen.

4 Anschließend den Kalbsfond in die Pfanne gießen und alles ca. 2 Min. aufkochen. Die Sahne dazugeben und die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. etwas einkochen lassen. Pilze und Fleisch wieder zu der Sauce hinzufügen und alles kurz erwärmen. Zum Servieren das Geschnetzelte auf Teller verteilen und mit Kerbel garnieren. Das Kohlgemüse danebensetzen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

150 g Brokkoli
150 g Blumenkohl
150 g Romanesco
3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
250 g Kalbsgeschnetzeltes (ersatzweise Kalbsfilet)
1 EL Dinkelmehl (Type 630)
150 g braune Champignons
1 Handvoll Kerbelblätter (ersatzweise Petersilie)
1 TL Butter
200 ml Kalbsfond (aus dem Glas)
100 g Kochsahne (10 % Fett)
20 g Sonnenblumenkerne

Dreimal Kohl – was kann gesünder sein? Denn mit Brokkoli und Co. kommen wir an die wirksamen Glucosinolate (schwefelhaltigen sekundären Pflanzenstoffe wie Sulforafan) heran, die den Blutzucker senken und den Gewichtsverlust unterstützen. Studien konnten zeigen, dass das Hunger bremsende Hormon Leptin wieder besser im Körper wirkt, wenn man regelmäßig Kohl isst. Zudem kann Sulforafan vor der Entstehung von Krebs schützen und sogar gegen bestehende Tumoren wirken.

BLUMENKOHL-PUTEN-CURRY

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 635 KCAL | 45 G EW | 41 G F | 20 G KH

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Zucchino putzen, waschen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 Das Putengeschnetzelte in einem Topf im Öl anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und unter Wenden ca. 2 Min. braten. Blumenkohl dazugeben und weitere 2 Min. braten. Zucchino, Curry und Sojasauce hinzufügen, alles mit Pfeffer würzen und die Kokosmilch dazugießen. Zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

3 Zum Servieren das Curry mit Zitronensaft und Salz abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit Cashewkernen bestreuen.

Echtes Healthfood: Die sekundären Pflanzenstoffe aus Ingwer, Zwiebel und Currypulver wirken antientzündlich. Das ist gut, denn entzündungshemmende Essen bremsen ungünstige Botenstoffe aus Bauchfett.

1 Zwiebel
1 Knoblauch
1 Stück Ingwer (1 cm lang)
1 kleiner Blumenkohl
1 Zucchino
250 g Putengeschnetzeltes
2 EL Olivenöl
1½ EL Currypulver
1 EL glutenfreie Sojasauce
Pfeffer
250 g Kokosmilch
20 g Cashewkerne
1 TL Zitronensaft
Salz

MEDITERRANE HÄHNCHENPFANNE

FÜR 2 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 304 KCAL | 37 G EW | 15 G F | 7 G KH

1 Knoblauchzehe
250 g Kirschtomaten
½ Bund Basilikum
1 EL Olivenöl
2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
1 EL Kapern
40 g Kalamata-Oliven (entsteint)
Salz, Pfeffer

1. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und am Stielansatz einritzen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Das Fleisch in die Pfanne geben und auf jeder Seite ca. 3 Min. scharf anbraten. Zuletzt die Tomaten hinzufügen und ca. 5 Min. mitgaren.

3. Währenddessen die Kapern abtropfen lassen, dann mit den Oliven und dem Basilikum zur Hähnchenpfanne geben. Zum Servieren mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen.

Mediterrane Küche ist empfehlenswert im Kampf gegen Bauchfett. Gute Vertreter: Oliven! Sie sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren wie der Ölsäure, die antientzündlich wirkt. Dazu liefern sie reichlich Polyphenole – beides kann den Cholesterinspiegel senken.

LECKER UND GESUND ESSEN

mit den 80 besten Anti-Bauchfett-Rezepten
von Dr. Matthias Riedl

Ein stabiler Blutzuckerspiegel, eine gesunde Leber, besserer Schlaf und ein ausgeglichener Hormonhaushalt – der Abbau von innerem Bauchfett bringt so viel mehr als nur eine schlanke Taille! Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl zeigt, wie mit gesunden Genussrezepten wie Spinatomelett mit Putenbrust, One-Pot-Pasta mit Kürbis, Quiche mit Zucchini oder einer Mediterranen Hähnchenpfanne riskante Fettreserven im Bauchraum effektiv reduziert werden können.

PEFC
PEFC/04-32-0928
PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-9218-9
9 783833 892189
www.gu.de

Matthias Dr. med. Riedl

Meine 80 besten Rezepte gegen Bauchfett

Was wir essen müssen, um gesundheitsschädliche Fettdepots abzubauen

168 Seiten, geb.
erscheint 2023

Jetzt kaufen

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