

Wir danken der Schweizerischen Herzstiftung, Bern, für ihre Beratung und Unterstützung.

Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30, Postfach 368, 3000 Bern 14
Tel. 031 388 80 80 • Fax 031 388 80 88
info@swissheart.ch • www.swissheart.ch
Herztelefon 0848 443 278, jeden Mittwoch von 17–19 Uhr
Spendenkonto 30-4356-3 • IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

Redaktioneller Hinweis

Um die Texte nicht schwerfällig zu machen, haben wir vorwiegend die männliche Form gewählt. Sie steht also stellvertretend für die weibliche. Danke für Ihr Verständnis.

© 2016 vollständig überarbeitete Neuauflage
Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat

Léonie Schmid

Korrektorat

Susanne Zumsteg

Gestaltung

FonaGrafik

Nährwertberechnungen

Nutri-Science GmbH, D-Hausach

Foodbilder

Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

Übrige Bilder

getty images, München (Seiten 12, 13, 31, 47)

Rezepte

Erica Bänziger

Druck Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-609-8

Das Buch erschien gleichzeitig in französischer Sprache unter dem Titel «La cuisine pour le cœur – les bonnes huiles et graisses», ISBN 978-3-03780-610-4

Inhalt

10 Vorwort

Medizinischer Teil

12 Lebensstil mit ungesunden Folgen

- 13 Arteriosklerose als Grundübel
- 14 Der Prozess der Arteriosklerose
- 15 Herzgesunde Lebensweise: Eindämmung von Risikofaktoren als beste Prävention
- 19 Die Rolle der Blutfette
- 21 Was sind Fettsäuren, welche Klassen gibt es und was ist ihre Funktion?

23 Die 3 Pfeiler der herzgesunden Lebensweise

- 23 1. Pfeiler – normales Körpergewicht
- 26 2. Pfeiler – herzgesunde Ernährung
- 27 3. Pfeiler – genügend Bewegung

32 Konkrete Ernährungsempfehlungen

- 38 Tipps und Tricks für eine herzgesunde Küche
- 40 Herzschützende Nahrungskomponenten
- 43 Nahrungsmittel mit Zusatznutzen
- 43 Die 10 goldenen Regeln

Rezepte

Frühstück – Getränke

- 46 Gewürztee
- 48 Familien-Eistee
- 48 Bananen-Sanddorn-Drink
- 49 Mangoquark mit Zimt
- 49 Kastanienmilch mit Zimt
- 50 Heidelbeer-Milch-Shake
- 50 Himbeerdrink

Suppen

- 54 Leichte Kräuter-Gemüsesuppe
- 56 Griechische Bohnensuppe
- 58 Dinkelgriesssuppe mit Gemüse
- 60 Artischockensuppe mit Kräutern
- 62 Bunte Gemüsesuppe mit Avocadokugeln
- 64 Linsen-Kürbis-Cremesuppe
- 65 Karottencremesuppe

Vorspeisen – Snacks – Salate

- 68 Pumpernickel mit Avocado-Frischkäse-Aufstrich
- 70 Bruschetta mit Artischockencreme
- 72 Bruschetta mit Petersilienpesto und Grünspargel
- 74 Catalogna-Fenchel-Rohkost
- 76 Bunter Herbstsalat

78	Champignons-Carpaccio
80	Spinatsalat mit Sbrinz und Pinienkernen
80	Fenchelcarpaccio
82	Oliven-Focaccia
83	Bohnen-Sardellen-Paste für Crostini
84	Lauwarmer Lauch mit Nussvinaigrette
86	Gefüllter weisser Chicorée
Vegetarische Mahlzeiten	
90	Rohkoststängel mit Kräuterquark und Ofenkartoffeln
92	Bündner Gerstotto mit Kürbis und Spinat
94	Gemüsecurry mit Peperoni und Kichererbsen
95	Spiralnudeln mit grünen Erbsen und Ricotta
96	Penne mit Grünspargel
98	Maisgratin mit Brokkoli und Feta
100	Risotto mit Cicorino rosso und Spinat
102	Spiralnudeln mit Zucchini und Peperoni
104	Kartoffel-Schnittlauch-Puffer
106	Spaghetti mit Dörrtomatenpesto
108	Spinatquiche
109	Penne mit Sugo von Auberginen und Tomaten
110	Schnelle Tomatensauce
112	Kartoffel-Zucchini-Flan
114	Indisches Auberginen-Kartoffel-Ragout
116	Salat aus grünen Bohnen und Kartoffeln
118	Zucchinifäher mit Tomaten
120	Gefüllte Zucchini mit Joghurt-Kräutersauce

122	Couscous-Salat mit Oliven und Feta
123	Zucchini-Kartoffel-Puffer
124	Gebackenes Gemüse mit Roquefort-Quark-Dip
126	Orecchiette mit Peperonipesto
128	Muscheln mit Artischocken
130	Gefüllte Peperoni mit Spinat und Ricotta
131	Tomatensalat mit Tomme
132	Minipizzas
134	Crostini mit Pilzen
135	Bunter Gemüsespiess

Mahlzeiten mit Fisch

138	Kabeljau auf grünem Gemüse
140	Crostini mit Avocado und Sardinen
142	Fischburger
143	Thunfischcreme
144	Felchenfilets in der Folie gebacken
146	Bohnensalat mit Thunfisch
148	Thunfischspiess mit Cherrytomaten und Zitronen
150	Bohnensalat mit Wildlachs
151	Thunfisch-Tatar

Mahlzeiten mit Fleisch

154	Hackfleischburger mit Bratkartoffeln
155	Kürbiscurry mit Lammfleisch
156	Poulet-Zucchini-Spiess mit Mischgemüse
158	Kaninchenfleisch an Zitronensauce

Desserts

162	Heidelbeerquark
162	Erdbeeren an Rotweinmarinade
164	Fruchtsalat mit Datteln
165	Marinierte Feigen mit Crème fraîche
166	Dinkelgriessköpfchen mit Kiwis und Sanddornsauce
168	Himbeer-Brombeer-Schale mit Ricotta
168	Mango-Carpaccio mit Nusskruste
169	Pfirsich-Erdbeer-Salat mit Mascarpone

Anhang

170	Register
172	Ernährungstest

Abkürzungen

EL	gestrichener Esslöffel
TL	gestrichener Teelöffel
dl	Deziliter
ml	Milliliter
l	Liter
Msp	Messerspitze

Die Nährwerte sind für eine Portion berechnet.

Griechische Bohnensuppe

Mahlzeit für 2 Personen

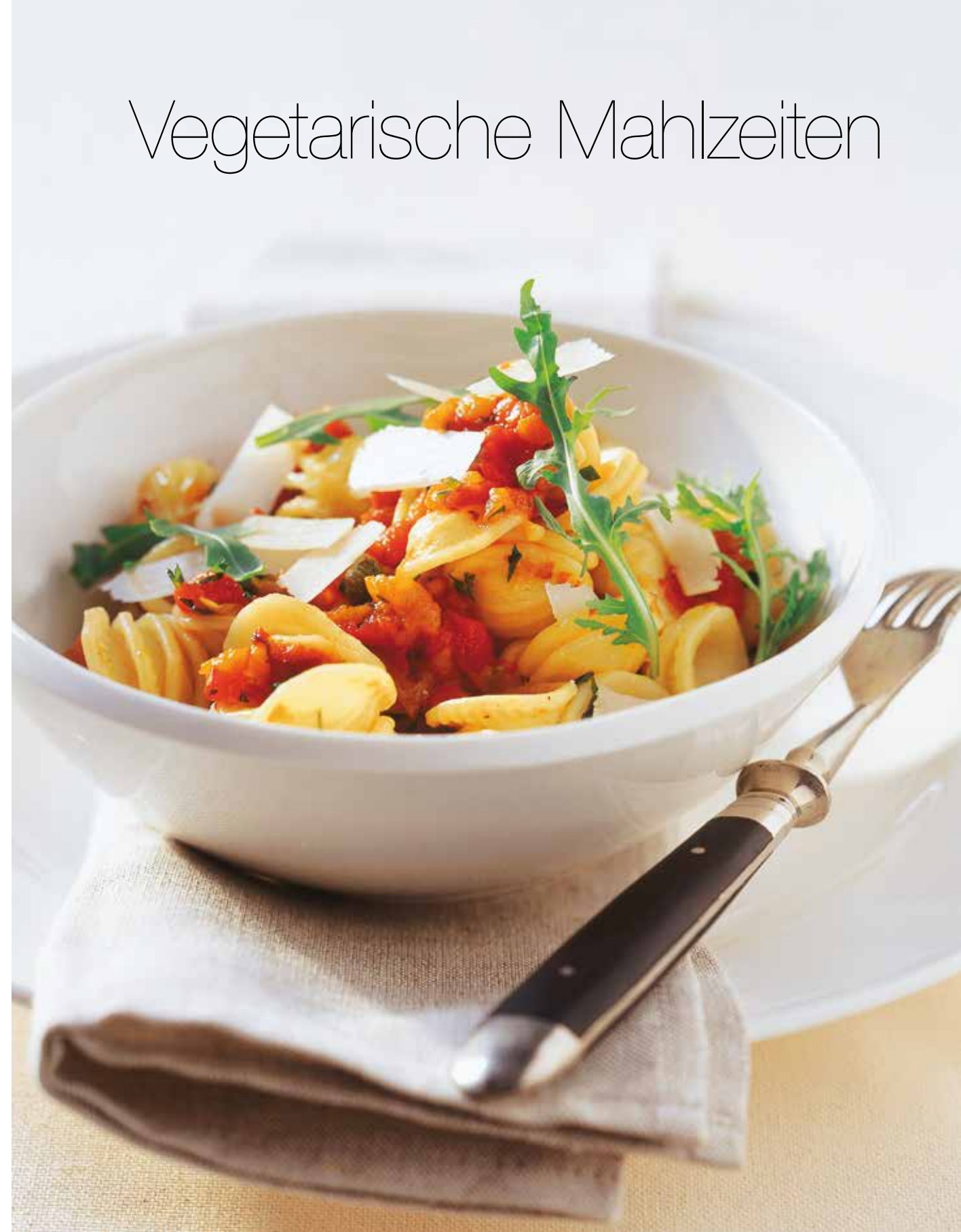
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 grosse Karotte
- 1 Lorbeerblatt
- 120g Borlottibohnen
- 1-1,3l Gemüsebrühe
- 3 Tomaten
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL gehackte glattblättrige Petersilie
- Olivenöl oder kalt gepresstes Rapsöl, zum Beträufeln
- 1-2 EL geriebener Käse, nach Belieben

- 1 Borlottibohnen über Nacht in reichlich Wasser einlegen, das Wasser anderntags weggiessen.
- 2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotte schälen und in 5 mm grosse Würfel schneiden. Tomaten an der Spitze kreuzweise einschneiden, in einem Schaumlöffel in kochendes Wasser tauchen, bis sich die Haut löst, unter kaltem Wasser abschrecken, Tomaten schälen, Stielansatz ausstechen, Tomaten klein würfeln.
- 3 Zwiebeln mit den Karotten im Olivenöl andünsten, Lorbeerblatt und Borlottibohnen zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen, 45 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Die Tomatenwürfel zufügen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Bohnensuppe anrichten. Die Petersilie darüberstreuen. Mit Olivenöl oder Rapsöl beträufeln. Den Käse separat servieren.

Ballaststoffe gesamt (g)	8
Eiweiss (g)	8
Fett (g)	28
Kilojoule (kJ)	1407
Kilokalorien (kcal)	335
Kohlenhydrate (g)	12
gesättigte Fettsäuren (g)	4,8
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	13,7
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	8,5
Natrium (mg)	1268



Vegetarische Mahlzeiten



Dinkelgriessköpfchen mit Kiwis und Sanddornsauce

für 2 Silikon-Gugelhupfförmchen

- 4 dl/400 ml Milch
- wenig abgestreiftes Vanillemark
- 1 Prise Meersalz
- 40 g Dinkelvollkorngriess
- 10 g weiche Butter
- 1 EL Rohrohrzucker
- 1½ EL Sultaninen, nach Belieben
-
- 2 Kiwis
- 1½ dl/150 ml Sanddornsauce

- 1 Milch, Vanillemark und Salz aufkochen, Griess einrieseln lassen, bei schwacher Hitze unter Rühren 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Butter, Zucker und Sultaninen unterrühren, Griess in die Förmchen füllen. Auskühlen lassen. Erst am folgenden Tag stürzen.
- 2 Die Sanddornsauce auf Teller verteilen, Griessköpfchen darauf stürzen. Kiwis schälen und in Würfelchen schneiden, um das Griessköpfchen verteilen.

Variante

Die Sanddornsauce durch frische oder gefrorene, pürierte Beeren/Früchte ersetzen. Mit Akazienblütenhonig und wenig Schlagrahm abrunden.

Ballaststoffe gesamt (g)	3
Eiweiss (g)	11
Fett (g)	14
Kilojoule (kJ)	1523
Kilokalorien (kcal)	363
Kohlenhydrate (g)	44
gesättigte Fettsäuren (g)	7,1
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	3,8
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	1
Natrium (mg)	490

