

Gefäßgesund essen – Tipps aus der Sterneküche

Leben ist ein Gesamtkunstwerk. Ob wir gesund alt werden, hängt nicht nur von unserem Verhalten ab, und was wir essen, hängt davon ab, worauf wir Lust haben, ob wir gestresst, hungrig oder unglücklich sind, davon, wie viel Zeit und Lust wir haben zum Planen und Kochen. Ob das Ganze gut für die Adern und damit die Gesundheit ist, spielt im Alltag kaum eine Rolle. Damit sich das ändert, finden Sie auf den folgenden Seiten viele gefäßgesunde Rezepte.

Hier müssen Sie keine Zutatenampel beachten, Kalorien- oder Ballaststofftabellen lesen oder Nahrungspyramiden kennen. Ob Toskanische Ribollita oder Steinbuttfilet – was immer Sie in diesem Buch anlicht, ist eine gute Wahl für Ihr Wohlbefinden. Innovative Kombinationen laden Sie zum Experimentieren ein, neue Zutaten erweitern Ihren kulinarischen Horizont. Noch nie war Sterneküche so gesund, noch nie gesunde Küche so raffiniert. Lassen Sie sich begeistern für die gefäßgesunde Küche!

Besser bio

Generell sollte Ernährung vielfältig und möglichst naturbelassen sein. Egal ob Obst, Fleisch oder Milchprodukte: Lebensmittel aus regionaler, biologischer Landwirtschaft und artgerechter Tierhaltung sind gesünder, haben mehr Nährstoffe und kommen durch den geringeren Schadstoffgehalt Ihnen und auch der Umwelt zugute. Beziehen Sie Ihre Lebensmittel daher aus dem Biosupermarkt oder vom Biobauernhof, oder vielleicht haben Sie ja sogar die Möglichkeit, im eigenen Garten etwas anzubauen.

Obst und Gemüse

Sie schneiden bei sensorischen Tests besser ab, denn pflanzliche Bioprodukte haben unter anderem einen Trockensubstanzgehalt

und eine verlängerte Reifezeit, das heißt, sie enthalten weniger Wasser und schmecken dadurch intensiver. Biogemüse und -obst enthält deutlich höhere Mengen an ernährungsphysiologisch wichtigen Inhaltsstoffen wie mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Darüber hinaus weist es im Vergleich mit konventioneller Ware deutlich geringere oder gar keine Rückstände von Pestiziden und Schwermetallen sowie niedrigere Nitratwerte auf.

Milchprodukte

Studien zeigten: Milchprodukte von grasenden Milchkühen enthielten einen höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren als Milchprodukte, die von konventionell gehaltenen Milchkühen produziert wurden. Es lohnt sich also, bei Milchprodukten auf bio umzusteigen. Auch wenn die Mengen gering sind, zeigten die Studien eine deutlich positivere Verteilung der enthaltenen Fettsäuren in den Milchprodukten.

Besonders geeignet sind dabei Produkte von Verbänden, da deren Qualität weit über die Anforderungen hinausgeht, die an Bioprodukte gestellt werden. Namhafte Vertreter sind beispielsweise Demeter, Bioland oder Naturland. Diese Verbände produzieren unter anderem Milchprodukte unter höchsten Qualitätsanforderungen. Tiere bekommen freien Auslauf und können Gras fressen, was nachweislich eine positive Wirkung auf die Qualität der erzeugten Milchprodukte hat.

Fleisch und Fisch

Dasselbe gilt auch für Fleisch – wenn Sie also nicht nur Ihr eigenes Wohl, sondern auch das Tierwohl im Blick haben, dann greifen Sie öfter mal zu Bio-Fleisch von Weidetieren, die möglichst lange Zeit freien Auslauf hatten und vor allem natürliches Gras statt reines Getreidefutter fressen. Es weist eine hochwertigere Zusammensetzung von Fettsäuren im Fleisch auf. Tatsächlich hat

dieses Fleisch auch einen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Es macht also durchaus Sinn, hochwertiges Fleisch in Bioqualität von freilaufenden Tieren zu kaufen.

Prüfen Sie auch bei Fisch Herkunft bzw. Haltung genau. Umweltbelastende Aquakulturen müssen nicht sein. Achten Sie auf seriöse Umweltzertifizierungen.

Andere Produkte

Auch bei Fertigprodukten oder Zubereitungen wie Aufstrichen oder Tomaten aus der Dose, bei Mehlen und Getreiden oder Gemüse aus dem Glas wie Kichererbsen oder Oliven gilt: Tun Sie sich etwas Gutes und verwenden Sie bio. Es schmeckt besser!

Je mehr bio und je saisonaler und regionaler Sie essen, umso nährstoffreicher, unbelasteter und gesünder für Sie und die Umwelt sind Ihre Nahrungsmittel.

Je mehr bio, umso nährstoffreicher, unbelasteter und gesünder sind Ihre Nahrungsmittel.

Gos, No-Gos und Alternativen

Im ersten Teil des Buches haben Sie bereits viel über gefäßgesunde Lebensmittel erfahren. In der folgenden Liste finden sich einige davon wieder, ergänzt mit weiteren Tipps zu geeigneten Lebensmitteln. Auch wenn es manchmal schwerfällt: Lassen Sie bestimmte Lebensmittel weg. Für vieles gibt es Alternativen, die mindestens genauso gut schmecken und gesünder fürs Gefäßsystem sind.

Empfohlen:

- pflanzliche Fette wie Olivenöl, Leinöl oder Rapsöl
- Hülsenfrüchte in jeglicher Form
- frisches Gemüse in jeglicher Form, am besten nach Saison
- Hafer, Dinkel, Vollkornmehle
- Zuckerersatzstoffe: Erythrit oder Birkenzucker (Xylit)
- einmal die Woche helles Fleisch oder Fisch
- wenn Salz, dann sehr wenig grobkörniges und hochwertiges Stein- oder Meersalz (z. B. Fleur de Sel) oder asiatische ferment-

tierte Fischsoße; als Salzersatz können auch Chili, Kräuter, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebelgewächse oder Fermentiertes aus Gemüse oder Soja dienen

- Produkte aus veganen Proteinquellen, z. B. Tofu
- Fleisch und Fisch mit Biozertifikat

Besser vermeiden:

- dunkles Fleisch
- Zuchtfisch aus Aquakulturen
- Industriezucker
- Weizenprodukte in jeglicher Form
- Kochsalz
- Industriefette und tierische Fette
- jegliche Fertigprodukte, die gemahlen oder zerkleinert wurden
- Schokolade (nur ab 80 % Kakaobutteranteil)

Besondere Zutaten

In unseren Rezepten finden Sie Zutaten, mit denen Sie bisher möglicherweise nicht in Berührung gekommen sind, seien es Maca-Pulver, schwarzer Palmkohl, Konjak-Nudeln oder veganer Parmesan. Es lohnt sich, diese Produkte einmal auszuprobieren, denn sie geben einem Gericht die ganz besondere Note und versprechen neue Geschmackserfahrungen. Und das wollen wir mit diesem Kochbuch ja erreichen: Ihnen zeigen, dass eine gefäßgesunde Küche raffiniert und köstlich sein kann.

Das Beschaffen dieser Zutaten ist zugegebenermaßen nicht immer ganz leicht – und besonders günstig sind sie auch nicht. Daher können Sie natürlich jederzeit auf gewohnte Alternativen umsteigen und etwa statt Szechuanpfeffer normalen schwarzen Pfeffer verwenden, statt Daikon-Kresse einfach Gartenkresse oder statt Wildtomaten Cherrytomaten. Wir machen Ihnen dazu einige Vorschläge im Rezept – darüber hinaus gilt: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

GEFÄSSGESUNDE STARTER

Chiamüsli mit Blaubeeren

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Haferflocken, kernig | 300 g
Pinienkerne | 70 g
Chiasamen | 2 EL
Kokosraspeln | 30 g
Kokosöl | 4 EL
Bourbonvanille, gemahlen | 1 TL
Agavendicksaft | 4 EL
Zimt, gemahlen | ½ TL
Kakaopulver, schwach entölt | 2 EL
Mandelmilch | 200 ml
Limette | 1 Stück
Heidelbeeren | 80 g

Zubereitung

- 1 Am Vortag Haferflocken, Pinienkerne, Chiasamen und Kokosraspel in Kokosöl anrösten.
- 2 Morgens alle Zutaten außer der Limette und den Heidelbeeren sorgfältig mischen und ca. 5 Minuten einweichen lassen.
- 3 Schale der Limette abreiben, mit Heidelbeeren und Limettenabrieb garnieren.

SPEZIELLE INFORMATIONEN

Diabetikergeeignet, wenn der Agavendicksaft reduziert wird. / Auch andere Beersorten nach Saison möglich. / Hafer anrösten mit Pinienkernen erhöht das Geschmacks-erlebnis.



SALATE UND SUPPEN

Quinoa-Karotten-Salat mit Mais und Avocadodip

Rezept für 4 Personen

Zutaten

bunter Quinoa | 250 g
Karotten | 300 g
Zwiebel, rot | 80 g
Salatgurke | 80 g
Gemüsemais, Dose | 80 g
Chili-Peperoni, rot | 1 Stück
Koriander, frisch | 1 Bund
Pfefferminze | 10 Blätter
Orange | 1 Stück
Honig | 1 TL
kalt gepresstes Olivenöl | 4 EL
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Avocado | 2 Stück
Zitrone | 1 Stück
Baby-Römersalat | 100 g

SPEZIELLE INFORMATIONEN

Quinoa ist eine Quelle von essenziellen Aminosäuren wie Lysin, Tryptophan oder Cystin und liefert mehrfach ungesättigte Fettsäuren. / Avocado, die „Butter des Urwalds“, ist aus botanischer Sicht eine Beere. 100 g Avocado decken bereits 30 % des Tagesbedarfs an Vitamin K und 27 % des Tagesbedarfs an Folsäure, zudem enthalten Avocados viele Antioxidantien.

Zubereitung

- 1 Den Quinoa in kochendem Salzwasser 1 Minute lang garen. Karotten und Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden, Salatgurke waschen, der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen und schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Mais hinzufügen.
- 2 Chili waschen, halbieren, Samen entfernen und in feine Streifen schneiden. Koriander- und Pfefferminzblätter grob hacken, Orangensaft, Honig und 3 EL Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Avocado pürieren oder mit der Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Römersalat den Strunk abschneiden, entblättern, waschen und trocken schleudern.
- 4 Die Salatblätter in tiefen Bowls verteilen und die Quinoa-Karotten-Mischung darauf verteilen. Das Avocadopüree darüber verteilen.



PIZZA MAL ANDERS

Rote-Linsen-Pizza mit Tomatensoße

Rezept für 4 Personen

Zutaten für die Pizza

Hefewürfel | 1 Stück
Erythrit oder Birkenzucker | 3 TL
rotes Linsenmehl | 500 g
Kichererbsenmehl | 500 g
kalt gepresstes Olivenöl | 2 EL
Pfeffer, Kümmel, Koriander, Ingwer,
Chiliflocken, gemahlen
Tomaten, Dose | 800 g
Tomatenmark | 2 EL
Kräuter der Provence, getrocknet | 1 TL
Salz
Knoblauch | 1 Zehe
Pfeffer aus der Mühle
etwas Maismehl zum Ausrollen
Rucola | 1 Handvoll
veganer Käse, gerieben | 150 g

SPEZIELLE INFORMATIONEN

Neben dem hohen Proteinanteil enthält Linsenmehl viele langkettige Kohlenhydrate, die den Insulin- und Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen und so die Fettverbrennung unterstützen können. / Knoblauch hat eine blutverdünnende und blutdrucksenkende Wirkung, was vor Thrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall schützt.

Zubereitung

- 1 Die frische Hefe mit 400 ml lauwarmem Wasser und 2 TL Zucker in einer größeren Schüssel glatt rühren und 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Linsen- und Kichererbsenmehl mit Olivenöl und Salz zugeben. Etwas Pfeffer, Kümmel, Koriander, Ingwer und Chiliflocken hinzufügen und zu einem Teig kneten. Den Teig etwa 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3 Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und kühl stellen.
- 4 In der Zwischenzeit die Tomatensoße herstellen: Dosentomaten, Tomatenmark, Kräuter der Provence, Salz und Knoblauch (geschält und gehackt) mit Pfeffer und 1 TL Zucker in einer Schüssel mit dem Stabmixer pürieren.
- 5 Den Teig in vier Teile teilen und mit Maismehl rund ausrollen. Die ausgerollten Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech setzen. Mit einer Schöpfkelle die Tomatensoße auf dem Teig kreisförmig dünn verstreichen und den Käse daraufstreuen.
- 6 Die Pizzen im vorgeheizten Ofen bei 230 °C etwa ca. 10–12 Minuten backen. Auf vorgewärmten Tellern servieren und mit grob gezupftem Rucola garnieren.



WENN ES MAL SCHNELL GEHEN MUSS

Kartoffel-Karotten-Ingwer-Sauté mit Rucolapesto

Rezept für 4 Personen

Zutaten für das Sauté

Karotten | 600 g

Kartoffeln | 600 g

Zwiebeln, rot | 200 g

Ingwer, frisch | 3 cm

Sonnenblumenöl | 3 EL

Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für das Pesto

Rucola | 150 g

Knoblauch | 2 Zehen

Walnüsse | 50 g

kalt gepresstes Olivenöl | 6 EL

SPEZIELLE INFORMATIONEN

Kartoffelschalen können Sie immer mitessen, sofern sie sauber sind, besonders neue Ernte schmeckt gebacken aromatisch. / Frischer Ingwer ist ein Scharfmacher, der die Durchblutung fördert – gut für Herz und Kreislauf. Zudem senkt die Knolle den Cholesterinwert.

Zubereitung

- 1 Die Karotten und Kartoffeln waschen, Karotten und Zwiebeln schälen. Zwiebeln, Karotten und die ungeschälten Kartoffeln in 2,5 cm dicke Würfel schneiden. Ingwer mit einem Esslöffel grob schälen und fein würfeln.
- 2 Sonnenblumenöl, Meersalz, Pfeffer und Ingwer miteinander vermengen und das Gemüse und Kartoffeln darin 10 Minuten marinieren. Backpapier passgenau falten und auf ein Backblech setzen.
- 3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Gemüse mit den Kartoffeln auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 20 Minuten rösten.
- 4 In der Zwischenzeit das Pesto herstellen: Rucola putzen, entstielen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und grob hacken. Rucola grob schneiden.
- 5 Walnüsse ohne Zugabe von Fett in der Pfanne rösten. Rucola, Walnüsse, Knoblauch und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und zum Gemüse servieren.



Rezeptregister

GEFÄSSGESUNDE STARTER

- Chiamüsli mit Blaubeeren 68
- Porridge mit Mandelmilch 70
- Quinoa mit Beeren 70
- Amaranth und Nüsse 72
- Overnight-Oats mit Apfel 72
- Weizengras-Grünkohl-Smoothie mit Kiwi und Orange 74
- Skyr-Bananen-Erdbeer-Smoothie 74
- Kefir-Waldbeeren-Smoothie mit Cashew 76
- Smoothie mit Frischkäse, Mandelmilch, Paprika und Rucola 76
- Vollkornbrot mit Avocadound Tomate 78
- Haferbrot mit veganem Camembert 78
- Null-Prozent-Brot mit vegetarischem Aufstrich 80

SALATE UND SUPPEN

- Quinoa-Karotten-Salat mit Mais und Avocadodip 82
- Italienischer Bohnensalat mit Himbeer-Traubenkernöl-Dressing 84
- Palmkohlsalat mit roten Kartoffeln und Müslikrokant 86
- Caesar's Salad mit Wildtomaten, Ei, Ricotta und Vollkorncroutons 88
- Mikrogrün-Salat mit Buchweizen, Erbsen, Fenchel und Mizuna 90
- Rote Currysuppe mit Spinat, Karotten, Ingwer und Thai-Basilikum 92
- Toskanische Ribollita mit Gemüse und Brot 94
- Gemüse-Minestrone mit Erbsencrostini 96

WRAPS UND BOWLES

- Vegetarischer Gyros-Wrap mit Salat, Zwiebeln und veganer Aioli 98
- Rote-Bete-Falafel in Spinat-Wraps mit Halloumi und Hummus 100
- Indische Dal-Wraps mit Sesam-Ahorn-sirup-Dip 102
- Quinoa-Leinsamen-Poke mit Brokkoli, Räucherlachs und Olivenmousse 104
- Gemüsebowl mit gebackenen Tofu-Ananas-Spießen 106
- Italienische Reisbowl mit Salat, gegrilltem Mais, Sesam und Ranchdip 108

SCHARFE UND EXOTISCHE HAUPTGERICHTE

- Thai-Tofu-Curry Massaman mit Kardamomreis 110
- Gebratener Seitan mit Zitronengras, Limettenblättern, Chili und Reis 112
- Jaromakohl mit Soja-Szechuan-Pfeffer, Räuchertofu und Klebreisbällchen 114
- Gebratenes Cashew-Chili-Paprika mit Sprossen und gedämpften Reismnudeln 116
- Japanische Gewürzbrühe mit Konjak-Nudeln, Nori und frischem Gemüse 118
- Geschmorte Chinakohlpfanne mit geräuchertem Tofu und Garnelen 120
- Pak-Choi-Gemüse Shanghai mit Ingwer, Soja und Klebreis 122
- Grünkohl, Bohnen, Brokkoli, Spinat, Rosenkohl in Meerrettichsoße 124

PIZZA MAL ANDERS

- Rote-Linsen-Pizza mit Tomatensoße 126
Mini-Buchweizenpizza aglio olio mit
geräuchertem Provolone 128
Hafer-Dinkel-Pizza mit Tomaten-
Gorgonzola-Kruste 130

GRATINS, AUFLÄUFE UND EINTÖPFE

- Süßkartoffel-Spinat-Gratin mit Leinöl-
quark und Rucola 132
Tomaten-Mozzarella-Auflauf mit bunten
Kartoffeln und Feigen-Oliven-Dip 134
Linsen-Ziegenkäse-Gratin mit Spinat-
Pinienkern-Pesto 136
Zucchini-Auberginen-Auflauf mit Löwen-
zahn-Radicchio-Salat 138
Italienisches Chili senza carne mit
Bohnen, Mais und Kichererbsen 140
Tomaten-Linsen-Sugo mit Kräuter-
croutons 142
Indischer Kichererbseintopf (Dal Tarka)
mit Brotkruste 144
Gemüse-Minestra mit Crostini al olio 146

REIS- UND NUDELGERICHTE

- Paprika-Oliven-Kamut-Risotto mit Kokos-
milch und Parmesan 148
Powerkorn-Pfanne mit Cashewnüssen und
Dip 150
Buchweizennudeln Carbonara mit
Pecorino und veganem Speck 152
Südtiroler Tagliatelle mit Trockenpflau-
men, Salsa und gratiniertem Ziegen-
käse 154

WENN ES MAL SCHNELL GEHEN MUSS

- Kartoffel-Karotten-Ingwer-Sauté mit
Rucolapesto 156
Bratkartoffeln mit Zucchini und Oliven-
pesto 158
Backkartoffeln mit Leinsamenquark und
Schnittlauch 160
Italienisches Ofengemüse mit Kicher-
erbsen und Vollkorn-Crostini-Dip 162

FÜR FESTLICHE ANLÄSSE

- Lachsfilet in Tomaten-Krustentier-Sud und
Spinat 164
Steinbuttfilet, Risotto mit Pfifferlingen und
Bärlauch 166
Kartoffelgnocchi mit Coppa, Calamaretti
und Pesto 168

KUCHEN UND DESSERTS

- Power-Chocolate-Cookies 170
Karotten-Bananen-Hafer-Muffins 172
Käsequarkkuchen mit Vollkornkeks-
teig 173
Bananen-Tarte Tatin mit frischen
Feigen 176
Kokosnuss-Sago-Pudding mit
Früchten 178
Schwarzer Kokosnuss-Milchreis mit
Feigen-Walnuss-Crunch 180
Frucht-Sushi-Nigiri mit Erdbeere, Mango,
Kiwi und Pflaume 182
Vanillemilchreis ohne Milch mit Zimt-
crumble 184
Skyr-Pannacotta mit Kokosblütenzucker
und Himbeermark 186
Haferpfannkuchen mit veganer Vanille-
creme 188

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3139-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-3140-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3141-0 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Pauline Köcher

Foodfotos: Pauline Köcher

stock.adobe.com: TATJANA BAIBAKOVA: 6/7; Olga: 13, 14, 30; designua: 17;

photocrew: 35; m_____k____: 36; Helga1: 42; New Africa: 52; bit24: 62/63

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Der Gefäßchirurg Prof. Dr. med. Eike Sebastian Debus ist Direktor der Klinik für Gefäßmedizin des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Gemeinsam mit Angiologen behandelt er dort Erkrankungen des Gefäßsystems. 2013 bis 2014 war Eike Sebastian Debus Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin sowie Präsidiumsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Chirurgie. 2015 bis 2020 war er Generalsekretär der Europäischen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und ist als deren Präsident 2024/2025 gewählt.



Gilbert Köcher ist Küchenleiter im UKE, wo er für die gesamte Belegschaft und Studierende kocht, dementsprechend auch medizinische Diäten erarbeitet. 1990 erkochte er sich seinen ersten Michelin-Stern und führte 15 Jahre lang Spitzengastronomie in ganz Südostasien. Für diesen Ratgeber hat er die gesunde thailändische Küchenkultur mit den Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft kombiniert.



Dr. biol. hum. Jutta v. Campenhausen hat Biologie und Medizin studiert. Sie besuchte die renommierte Henri-Nannen-Schule und arbeitete als Medizjournalistin, unter anderem bei „Stern gesund leben“. Jutta v. Campenhausen ist Autorin mehrerer Bücher zu ärztlicher Kommunikation und Wissenschaftskommunikation und hat am UKE als Wissenschaftlerin gearbeitet.



Die Gerichte wurden von Fotografin Pauline Köcher in Szene gesetzt.

Sterne Koch-Rezepte gegen Herzinfarkt und Schlaganfall

Was wir essen, entscheidet maßgeblich darüber, ob wir gesund alt werden. Denn Bestandteile der Nahrung gelangen in unser Blut und beeinflussen unser Blutgefäßsystem. Das Blutgefäßsystem versorgt jede Ecke des menschlichen Körpers. Ob Herz und Hirn, Nieren und Haut, Augen und Füße gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, hängt von unseren Arterien und Venen ab – und von dem, was wir essen. Für diesen Ratgeber hat ein Team um Professor Eike Sebastian Debus Studien unter die Lupe genommen, die weltweit über den Zusammenhang von Ernährung und gesunden Gefäßen veröffentlicht wurden. Auf dieser Basis haben die Experten Ernährungsempfehlungen erarbeitet. Sterne Koch Gilbert Köcher hat daraus Rezepte kreiert, mit denen adergesundes Essen zum Fest wird.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Alle wichtigen Ernährungsempfehlungen für gesunde Gefäße, für die es ein solides wissenschaftliches Fundament gibt.
- Verengte Adern weiten, Entzündungen abklingen lassen, Blutdruck und Blutwerte normalisieren: Mit den raffinierten Gerichten von Sterne Koch Gilbert Köcher wird das zum Genuss.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3139-7



9 783842 631397

22,00 EUR (D)

**Mit einem Grußwort der
Deutschen Gesellschaft für
Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin**