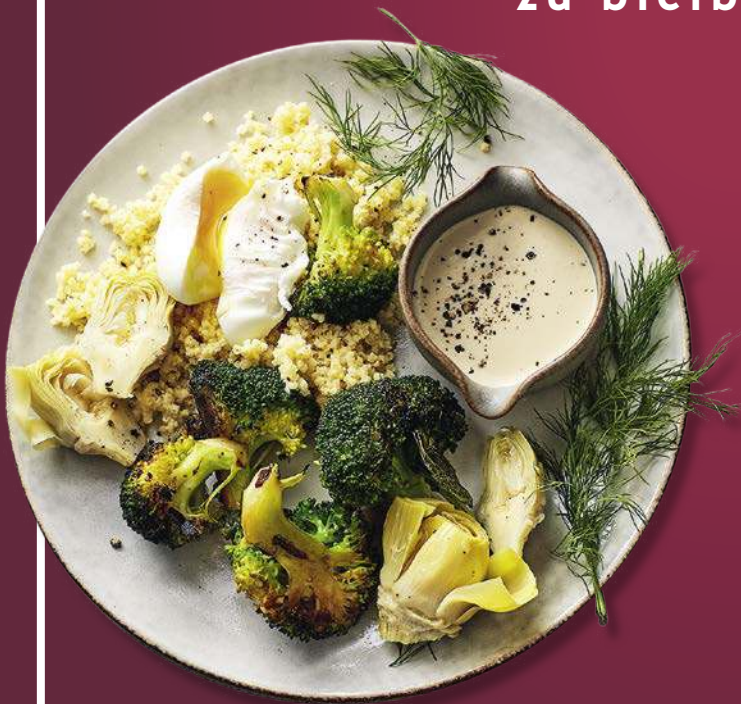


DR. MATTHIAS RIEDL

MEINE 100 BESTEN REZEPTE

Was wir essen
müssen, um gesund
zu bleiben



G|U



INHALT



VORWORT	6
---------	---

THEORIE	8
----------------	----------

Die Basis – wie koche ich »gesund«?	10
-------------------------------------	----

REZEPTE	14
----------------	-----------

Basics	16
Von der Theorie in die Praxis	28

Frühstück	38
Eine Frage des Timings	48

Kalte Hauptgerichte	66
Schritt für Schritt gesünder leben	90

Warme Hauptgerichte	106
Pflanzenbasiert essen? Gewusst wie!	140



Desserts & Snacks	162
Echte Hilfe bei Heißhunger	176

SERVICE	186
Autoren & Fotografen	186
Rezeptregister	187
Impressum	192



Die Symbole bei den Rezepten:



GLUTENFREI



VEGETARISCH



VEGAN



LAKTOSEFREI



Die Symbole bei den Tipps:



LIEBLINGSREZEPT
VON DR. RIEDL



PLUSPUNKTE, DARUM ZÄHLT
DAS REZEPT ZU DEN TOP 100



VORWORT



Tagtäglich bin ich durch meine Arbeit als Ernährungsmediziner und Diabetologe am medicum Hamburg – meinem Fachzentrum für Ernährungsmedizin, Diabetologie und angrenzende Fachbereiche – sowie durch meine Fernsehauftritte als Ernährungs-Doc im NDR mit Menschen im Gespräch, die ihren Lebensstil ändern müssen. Starkes Übergewicht (Adipositas) und Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2 zwingen sie dazu. Unabhängig davon, warum die Patientinnen und Patienten bei uns in Behandlung sind, eine Frage beschäftigt sie alle gleichermaßen: »Wie gelingt es mir, gesund und lecker zu kochen?«

Auch Sie haben sich für dieses Buch entschieden, weil Sie sich auf diese Frage eine Antwort wünschen – ob, um schlanker zu werden, Beschwerden zu lindern, Krankheiten vorzubeugen oder gar zu heilen. Nun möchte ich Ihnen nicht nur eine Antwort darauf geben, sondern gleich 100. Genauer gesagt: meine 100 besten Rezepte! Mithilfe dieses Buches darf ich Ihnen dabei helfen, Ihre Ernährung auf gesund umzuprogrammieren. Ohne Sie dabei zu überfordern! Am medicum Hamburg wenden wir hierzu die Methode der »artgerechten« Ernährung an und führen Veränderungen Schritt für Schritt nach unserem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip ein. Was sich im Detail dahinter verbirgt, erfahren Sie auf den Seiten 90 und 91. So viel sei vorab schon verraten: Es handelt sich keineswegs um eine dogmatische Diätrichtung, sondern um die natürlichste Form, sich zu ernähren – nämlich einfach mit Lebensmitteln, die den Körper positiv beeinflus-

sen. Eine Ernährung, die dem Körper das gibt, was er braucht, und das reduziert, was ihm schadet.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen vor allem beweisen, wie gut gesunde Ernährung schmeckt. Dazu habe ich Rezepte für Sie gesammelt, die sich in all den Jahren meiner Arbeit als Ernährungsmediziner bewährt haben. Es sind die Lieblingsgerichte unserer Patientinnen und Patienten am medicum Hamburg, meine persönlichen Favoriten und die meines Teams – bestehend aus Expertinnen und Experten der Fachbereiche Diabetologie, Ernährungswissenschaft und -medizin, Sporternährung und Psychologie. Dieses Buch bietet Ihnen die Chance, dass Sie unter unseren Top-100-Gerichten Rezepte entdecken, die zu Ihren eigenen, neuen Favoriten werden. Unter anderem haben wir viele typische Leibspeisen so umgebaut, dass Sie auf Ihren gewohnten Genuss nie verzichten müssen. Mit kernigem Granola am Morgen verabschieden Sie sich von überzuckerten Fertigmüslis und dank einer Pizza mit Quark-Käse-Boden hat die Weißmehlvariante aus dem Tiefkühlfach ab sofort ausgedient.

Seien Sie experimentierfreudig, probieren Sie Neues aus und kosten Sie Gerichte, die Sie rundum satt und glücklich machen. Ich bin mir sicher, in diesem Buch werden Sie fündig.

Alles Gute wünscht Ihnen,

A handwritten signature in black ink, reading "Matthias Riedl". The script is fluid and cursive, with the first name "Matthias" and the last name "Riedl" clearly distinguishable.

Ihr Dr. Matthias Riedl

FRUCHTIGE FRÜHSTÜCKS-BOWL

FÜR 2 PERSONEN | 15 MIN. ZUBEREITUNG

PRO PORTION: CA. 330 KCAL | 27 G EW | 13 G F | 26 G KH



- 1 Die gehackten Mandeln und die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. hellbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware aus dem Tiefkühlfach nehmen). Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Mandarine schälen und in Segmente zerteilen.
- 3 Magerquark, Buttermilch, Leinöl und Zimt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut vermengen. Die Quarkmischung auf Schalen (Bowls) verteilen. Heidelbeeren, Apfelstücke, Mandarinensegmente und Haferflocken-Mandel-Mix nebeneinander auf die Quarkmischung streuen. Nach Belieben mit Minze garnieren.

2 EL gehackte Mandeln
2 EL kernige Haferflocken
100 g Heidelbeeren
(frisch oder TK; oder Erd- oder Himbeeren)
1 Apfel
1 Mandarine
300 g Magerquark
150 ml reine Buttermilch
1 EL Leinöl
2 Msp. Zimtpulver
einige Minzeblätter zum Garnieren (nach Belieben)



Die Bowl lässt Sie gesund in den Tag starten: Leinöl ist reich an Omega-3-Fettsäuren und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, wirkt gefäßschützend und entzündungsfördernd. Buttermilch schmeichelt unserer Darmflora und unterstützt die Verdauung, da sie reichlich Milchsäurebakterien enthält. Achten Sie bei der Verwendung von Buttermilch immer auf die Angabe »reine« Buttermilch.



EINE FRAGE DES TIMINGS



Nie auf das Frühstück verzichten und abends keine Kohlenhydrate essen – ist an solchen Ernährungsregeln tatsächlich etwas Wahres dran? Hier kommen Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um sinnvolle Mahlzeiten, ausreichend lange Esspausen und den richtigen Zeitpunkt für eine süße Sünde.

Wie viele Mahlzeiten?

Zwei bis drei Hauptmahlzeiten am Tag sind ideal! Vergessen Sie also die alte Regel von täglich fünf kleinen Mahlzeiten. Mit jeder Zwischenmahlzeit – und sei es »nur« eine Banane oder ein kalorienhaltiges Getränk – steigt der Blutzuckerspiegel und erhöht sich auch die Insulinausschüttung. Hierdurch werden stille Entzündungen im Körper gefördert und der Fettabbau blockiert. Wenn Sie dem Tellerprinzip (s. S. 12) folgen und auf ausreichend Eiweiß achten, sättigen Sie die Hauptmahlzeiten zufriedenstellend und es kommen zwischendrin keine Hungergefühle auf. Falls doch, dann greifen Sie zu Mandeln, Walnüssen und Co.

Frühstück – ein Muss?

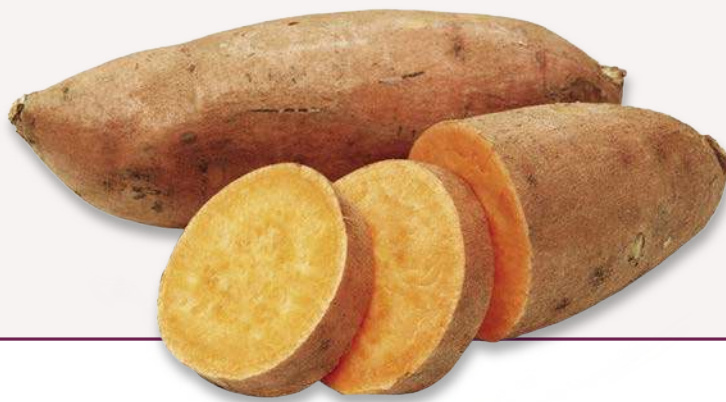
Nicht unbedingt, aber bei dieser Frage scheiden sich die Geister. Mit einer ausgewogenen Mahlzeit – zum Beispiel aus Vollkorngetreide (z. B. Haferflocken), Proteinen (z. B. Skyr), gesunden Fetten (z. B. Walnüsse) und zuckerarmem Obst (z. B. Beeren) – werden die Energiespeicher am Morgen optimal aufgefüllt.

Und für Menschen mit Diabetes ist ein Frühstück für die Stabilität ihres Blutzuckerspiegels empfehlenswert. Ansonsten spricht aus ernährungsphysiologischer Sicht nichts dagegen, das Frühstück ausfallen zu lassen, solange Sie deshalb nicht snacken und trotzdem leistungsfähig bleiben. Wichtig ist, dass Sie sich den ganzen Tag über artgerecht ernähren, die Essenspausen einhalten und Ihre Nährstoffzufuhr stimmt.

Esspausen – wie lange?

Im Idealfall liegen vier bis fünf Stunden zwischen Ihren Mahlzeiten. Diesen Zeitraum benötigt Ihr Körper für verschiedene Prozesse: Der Blutzucker kann absinken, die Nährstoffe werden verstoffwechselt, die Verdauungsorgane entlastet und für die Energieversorgung können die Fettdepots angezapft werden. Wie beim Intervallfasten lassen sich die Pausen auch verlängern. Wer zum Beispiel auf das Abendessen verzichtet und täglich zwei Hauptmahlzeiten isst, legt über Nacht eine wesentlich längere Esspause ein. Das Weglassen einer Mahlzeit ist allerdings nicht zu empfehlen, wenn darauf eine Essattacke folgt. Reduktionsdiäten, bei





denen sogar einige Tage lang gehungert wird, sind ebenfalls keine gute Idee. Schlägt man an den anderen Tagen richtig zu, entsteht der typische Jo-Jo-Effekt: Die verlorenen Pfunde kommen (doppelt) wieder drauf.

Abends besser keine Kohlenhydrate?

Das ist ein Mythos, der so nicht grundsätzlich stimmt. Merken Sie sich lieber Folgendes: Essen und trinken Sie über den gesamten Tag verteilt keine schnell verwertbaren Kohlenhydrate, wie sie etwa in Gebäck aus Weißmehl und Industriezucker, Softdrinks und Süßigkeiten zu finden sind. Diese »Fast Carbs« erhöhen den Insulinspiegel, begünstigen die Entstehung von krankmachenden Entzündungen und verhindern einen Gewichtsverlust. »Slow Carbs«

aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreideprodukten, Nüssen, Kernen und Samen werden nur langsam verdaut und dürfen in keiner Mahlzeit fehlen – auch nicht im Abendessen. Worauf Sie wirklich verzichten sollten: Auf das Snacken nach der letzten Hauptmahlzeit! Ein ideales Abendessen setzt sich aus Eiweiß (z. B. Tofu), gesunden Fetten (z. B. Olivenöl), guten Kohlenhydraten (z. B. Süßkartoffeln oder Quinoa) und reichlich Gemüse (z. B. Brokkoli) zusammen.

Wann ist die beste Zeit für ein Dessert?

Direkt nach dem Hauptgericht, am besten tagsüber nach dem Mittagessen. Denn nach einer größeren Mahlzeit ist der Blutzuckerspiegel ohnehin hoch. Ein Dessert zwischendurch ist hingegen nicht zu empfehlen, da der Blutzuckerspiegel erneut ansteigen und damit Achterbahn fahren würde. Zur artgerechten Ernährung gehört aber auch ein maßvoller Umgang mit Zucker. Verwöhnen Sie sich daher nur ab und zu mit etwas Süßem. Am besten bereiten Sie Nachspeisen stets selbst zu – so wissen Sie genau, was drinsteckt. Unsere Desserts (ab S. 164) sind frei von künstlichen Zusatz- und Aromastoffen und beinhalten alternative Süßungsmittel, die den Blutzuckerspiegel nicht so stark beeinflussen – zum Beispiel Bitterschokolade. Ständiges Naschen sollten Sie in jedem Fall lassen!

