UNIKLINIK RWTH AACHEN

HERZGESUNDES Kochbuch

Leckere Rezepte und Tipps für ein gesundes Herz

100% GESUND

Köstlich, schnell und einfach nachzukochen!

INHALT

HÖREN SIE IMMER AUF IHR HERZ? 4

HERZGESUNDHEIT

So tickt unser Herz – 10 erstaunliche Fakten 6
Dos und Don’ts für Ihr Herz 8

ERNÄHRUNG UND HERZ

Achtung, Zuckerfalle! 10
Cholesterinwerte: So schützen Sie Ihr Herz 12
Mediterrane Küche fürs Herz 14
Olivenöl – Grundlage der mediterranen Küche und reich an Vielfalt 16
Saisonkalender für Obst 20
Saisonkalender für Gemüse 22
Einkaufen ohne Verpackungsmüll 24
Herzgesund essen und trinken 26
Ernährungspyramide 28

HERZGESUNDES KOCHEN – REZEPTIDEEN

Kalte Speisen 30
Warme Speisen 52
Desserts & Drinks 82

WEITERE INFORMATIONEN UND KONTAKT 100

© VadimGuzhva – stock.adobe.com

Hören Sie immer auf Ihr Herz?

In der Liebe ganz bestimmt. Aber auch in puncto (Herz-)Gesundheit? Das ist ja manchmal gar nicht so leicht. Deftige Speisen, leckere Süßigkeiten und ein vollmundiger Wein schmecken einfach zu gut. Und, Hand aufs Herz: Nach einem langen Arbeitstag ist die Couch viel verlockender als eine Joggingrunde durch den Wald, oder?

Mit diesem Kochbuch setzen wir beim Punkt Ernährung an: Die Uniklinik RWTH Aachen zeigt mit vielen tollen Rezepten, dass herzgesundes Essen richtig lecker schmecken kann.

Neben gesunden Rezepten enthält dieses Kochbuch viele wissenswerte Informationen rund um das Thema Ernährung sowie einige nützliche Tipps für ein herzgesundes Leben – weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt.

Viel Spaß beim Nachkochen, guten Appetit und – hören Sie auf Ihr Herz!

www.hoer-auf-dein-herz.info

10 erstaunliche Fakten über unser Herz

1 GRÖßE DES HERZENS

Ein gesundes Herz ist in etwa so groß wie die geballte Faust eines Menschen.

2 GESCHLECHTSUNTERSCHIEDE

Frauenherzen schlagen ein bisschen schneller als Männerherzen. Der Grund: Männerherzen sind etwas größer. Sie wiegen rund 300 Gramm, ein Frauenherz kommt dagegen nur auf etwa 250 Gramm.

3 VERLIEBT SEIN BEEINFLUSST DEN HERZSCHLAG

Bei verliebten Pärchen schlägt das Herz synchron, wenn sie sich drei Minuten lang in die Augen schauen.

4 LEISTUNGEN DES HERZENS

Unser Herz schlägt pro Tag etwa 100.000 Mal. Bei einer normalen Herzfrequenz schlägt es 60 bis 85 Mal in der Minute.

5 WANN BEGINNT DAS HERZ ZU SCHLAGEN?

In der Regel fängt zu Beginn der 4. Schwangerschaftswoche das Herz des Embryos an zu schlagen.

6 PUMPKRAFT DES HERZENS

Mit einem einzigen Herzschlag pumpt das Herz ein Volumen von 100 Millilitern Blut. Bei starker Anstrengung kann unser Herz mehr als 20 Liter pro Minute durch die Adern jagen.

7 LÄNGE DER BLUTGEFÄßE

Für einen funktionierenden Blutkreislauf sind die Blutgefäße von großer Bedeutung. Die Gesamtlänge aller Blutgefäße beträgt beim Menschen durchschnittlich etwa 100.000 Kilometer – das würde fast 2,5 Mal um die Erdkugel reichen.

8 MUSIK BEEINFLUSST UNSER HERZ

Musik beeinflusst unseren Herzschlag. Je nachdem, was für Musik wir hören, schlägt das Herz schneller oder langsamer.

9 LACHEN IST GUT FÜRS HERZ

Forschungen haben ergeben, dass herzhaftes Lachen die Herzwände entspannt, was für eine bessere Durchblutung sorgt.

10 EINEN EIGENEN ELEKTRONISCHEN IMPULS

Das Herz besitzt einen eigenen elektronischen Implus und kann somit weiterschlagen, auch wenn es vom Körper getrennt wird. Vorausgesetzt, es wird mit ausreichend Sauerstroff versorgt.

Sport und Ernährung sind die zwei wichtigsten Komponenten für einen gesunden Lifestyle.

Dos and Don'ts für Ihr Herz

Was dem Herzen guttut:	Was dem Herzen schadet:
vielfältige, bunte Vollkost	Übergewicht
bewusste Fettauswahl	hoher Blutdruck
ballaststoffreiche Ernährung	hoher Ruhepuls
ausreichend Schlaf	hohe Blutfettwerte
Auszeiten und Entspannung	zu viel Kochsalz
soziales Miteinander	zu viel Zucker
Hobbys, die Spaß machen	Alkohol
Bewegung	Rauchen
viel frische Luft	Stress

Achtung, Zuckerfalle!

Sie denken jetzt schon: Ich kann es nicht mehr hören? Meine Schokolade lasse ich mir nicht nehmen? Dann sollten Sie unbedingt weiterlesen. Denn Schokolade ist – in Maßen natürlich – gar nicht das Problem. Viel schlimmer ist der versteckte Zucker.

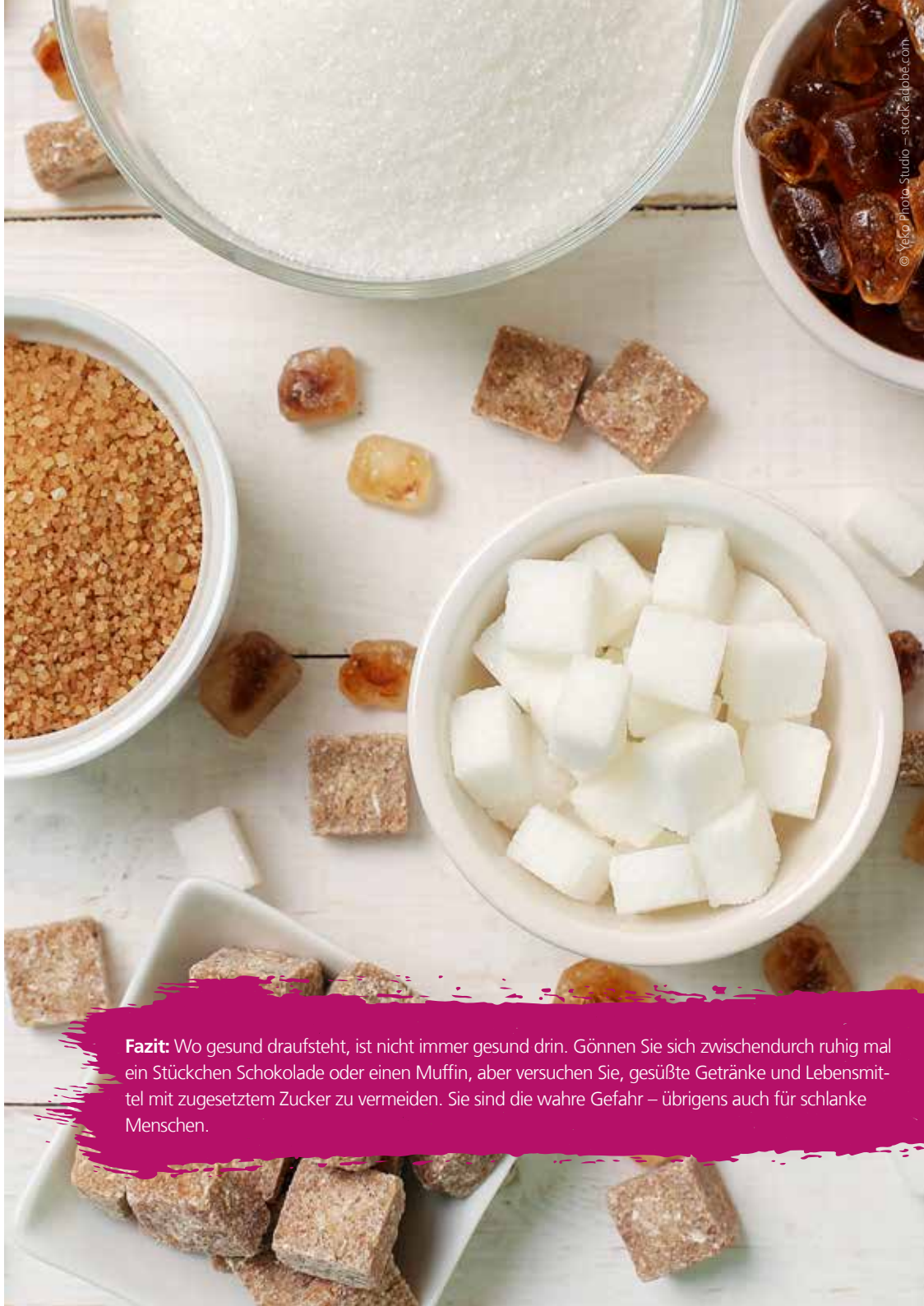
Statistisch gesehen verzehrt jeder Deutsche mehr als 34 Kilogramm Zucker pro Jahr. Das klingt nicht nur viel, es ist auch viel. Zu viel. Denn wir brauchen den Stoff gar nicht, weil wir unsere Energie aus Kohlenhydraten wie Brot oder Nudeln ziehen können. Daraus kann unser Körper dann selbst Zucker herstellen. Zucker liefert unserem Körper nichts außer überflüssigen Kalorien, die uns das lästige Hüftgold bescheren. Und nicht nur das: Wissenschaftler finden immer mehr Hinweise darauf, dass Zucker uns auch krank macht. Aber der Reihe nach. Woraus besteht Zucker eigentlich?

HAUSHALTSZUCKER

Der Haushaltszucker, Saccharose genannt, besteht aus Glukose und Fruktose, also aus dem allseits bekannten Trauben- und Fruchtzucker. Die beiden Stoffe werden in unserem Körper auf unterschiedliche Weise verarbeitet: Den Fruchtzucker verdauen wir über den Darm, den Traubenzucker mithilfe des Hormons Insulin. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Fruchtzucker weniger satt macht als anderer Zucker. Die Gefahr: Wir essen mehr. Außerdem fördert er die Bildung von Fettpolstern. Aufgepasst: nicht nur die der sichtbaren Pölsterchen. Experten sprechen vom sogenannten TOFI-Phänomen: **T**hin **O**utside, **F**at **I**nside. Zu Deutsch: Außen schlank, innen dick. Es kommt zur Fettansammlung in der Bauchhöhle, in der Leber, in der Bauchspeicheldrüse, den Nieren, dem Herz und den Arterien – sogar im Knochenmark – und kann zu Osteoporose führen. Laut Studiendaten sieht ein dünner Dicker klassischerweise so aus: schlankes Äußeres, schmale Gelenke, kaum Muskulatur, eingefallene Schultermuskeln, eingesunkene Brust und kleine Speckröllchen am Bauch.

RISIKO FRUCHTZUCKER

Trotzdem werden immer mehr Produkte mit Fruchtzucker gesüßt – Ketchup, Fertiggerichte, Soßen oder Müslis beispielsweise. Manche Hersteller werben damit, weil das Wort „Frucht" den Zucker harmlos erscheinen lässt. Außerdem ist er in den beliebten Smoothies und in Säften enthalten. Auch in frischem Obst steckt Fruchtzucker. Manche Obstsorten wie etwa kernlose Weintrauben enthalten vergleichsweise viel Fruktose, die meisten Beerensorten hingegen relativ wenig. Dennoch sollten wir auf Obst nicht verzichten: Darin befinden sich lebenswichtige Vitamine sowie Ballaststoffe, die verhindern, dass der Zucker zu schnell in die Leber gelangt. Deshalb ist selbst Obst mit relativ viel natürlichem Zuckergehalt gesünder als Lebensmittel, die zugesetzten Zucker enthalten – vor allem da, wo man ihn gar nicht vermuten würde. Wussten Sie zum Beispiel, dass viele Frischkäsesorten Zucker enthalten? Und dass in den viel gepriesenen Light-Produkten zwar weniger Fett, dafür aber ordentliche Mengen an Zucker enthalten sind? Irgendwo muss der gute Geschmack ja herkommen.



Fazit: Wo gesund draufsteht, ist nicht immer gesund drin. Gönnen Sie sich zwischendurch ruhig mal ein Stückchen Schokolade oder einen Muffin, aber versuchen Sie, gesüßte Getränke und Lebensmittel mit zugesetztem Zucker zu vermeiden. Sie sind die wahre Gefahr – übrigens auch für schlanke Menschen.

Cholesterinwerte: So schützen Sie Ihr Herz

Gute Fette, schlechte Fette: Beim Thema Cholesterin verliert man als Laie schnell den Überblick. Hier erfahren Sie, auf welche „Cholesterinbomben" Sie verzichten sollten und welche Lebensmittel etwas für Ihren Cholesterinwert tun.

Durchschnittlich 140 Gramm Cholesterin befinden sich in unserem Körper. Aber was genau ist die Funktion des Cholesterins? Es gibt zwei Formen: Das HDL-Cholesterin und das LDL-Cholesterin. HDL steht für **H**igh-**D**ensity-**L**ipoprotein, LDL ist die Abkürzung für **L**ow-**D**ensity-**L**ipoprotein. Bei beiden handelt es sich um Fett-Eiweiß-Verbindungen – sogenannte Lipoproteine, die eine hohe beziehungsweise niedrige chemische Dichte haben. Diese beiden Verbindungen transportieren das Cholesterin von der Leber in den Körper und zwar genau an die Stellen, wo es benötigt wird. Befindet sich zu viel vom „schlechten" LDL-Cholesterin und zu wenig vom „guten" HDL-Cholesterin im Blut, kann sich daraus eine Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) entwickeln.

Je höher der Lipid-Anteil, desto schädlicher für die Gesundheit.

Wer das vermeiden und sich fettbewusst ernähren möchte, sollte tierische und gesättigte Fette durch **ungesättigte Fette** ersetzen, die sich beispielsweise in **pflanzlichen Lebensmitteln** wiederfinden. Darüber hinaus empfehlen Experten eine **ballaststoffreiche Ernährung**, weil sie die Verdauung anregt. Die Ballaststoffe binden unsere Gallensäuren und scheiden diese mit dem Stuhl aus.

Bei der Nahrungszusammenstellung ist es wichtig, die pro Tag zugeführte Cholesterinmenge im Blick zu behalten. Experten zufolge sollten täglich nicht mehr als **250 bis 300 mg** Cholesterin aufgenommen werden.

Kleine Übersicht

Produkt	**Cholesterinmenge** (mg pro 100 g)
Eier	417 (1 Ei = 280 mg)
Butter	280
Käse (45 % Fett i. Tr.)	100
Wurst	100
Fleisch	70

Quelle: Deutsche Herzstiftung

Cholesterinfreie, cholesterinsenkende Lebensmittel

- Ballaststoffe, etwa aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten
- Rohe Zwiebeln, Lauch und Knoblauch
- Obst und Gemüse
- Ingwer
- Nüsse sowie pflanzliche Fette wie Olivenöl, Leinsamen-, Walnuss- und Weizenkeimöl
- Sojaprodukte wie Tofu
- fetter Fisch wie Hering, Makrele oder Lachs
- Mineralwässer und ungesüßte Tees als Alternative zu gesüßten Getränken

Mediterrane Küche fürs Herz

Die herzgesunde mediterrane Küche hält eine Menge leckerer Gewürze und Kräuter bereit. Sie sorgen aber nicht nur für einen guten Geschmack, sondern sind auch sehr gesund und können problemlos als Alternative zum Kochsalz benutzt werden. Sie regen den Stoffwechsel an, fördern die Verdauung und lindern Entzündungen. Auch bei kleineren Beschwerden wie Husten und Kopfschmerzen wirkt die Kräuterküche.

KNOBLAUCH
Geschmack: scharf und intensiv
Passt gut zu: Suppen, Soßen, Steaks und Eintopfgerichten

BASILIKUM
Geschmack: pfeffrig-würzige, leicht süßliche Note
Passt gut zu: Tomatensuppe, Salat, Eintopfgerichten, Muscheln und Eierspeisen

ROSMARIN
Geschmack: herb-würzig, leicht bitter
Passt gut zu: Geflügel, kräftigem Fleisch und Lammgerichten

SALBEI
Geschmack: würzig-bitter, balsamartiger Geruch
Passt gut zu: Salaten, Geflügel, Tomaten, Minestrone und Hackfleisch

THYMIAN
Geschmack: herb-würzig
Passt gut zu: Gemüsesuppen, Braten, Pasta-Soßen, Tomatensalat, Pilzgerichten und Kartoffeln

OREGANO
Geschmack: würzig, herb und leicht bitter
Passt zu: Fisch, Schafskäse, Tomatensuppe, Möhren, Gemüsen und Pizza

MINZE
Geschmack: frisch, mentholhaltig
Passt zu: Soßen, Erbsensuppe, Kartoffeln und besonders zu Desserts

ESTRAGON
Geschmack: pikant-herb und leicht-pfeffrig
Passt zu: Suppen, Fisch, Salaten und Soßen

KORIANDER
Geschmack: eigen, mild pfeffrig, leicht süßlich
Passt zu: Geflügel, Salaten, Pasteten, Kuchen und eingelegten Früchten

© riccardo bruni – stock.adobe.com

Olivenöl – Grundlage der mediterranen Küche

Olivenöl ist fester Bestandteil der mediterranen Küche. Die gute Wirkung des Olivenöls ist auf die wertvollen Fettsäuren und Vitamine zurückzuführen, die darin enthalten sind.

WIE WIRD OLIVENÖL HERGESTELLT?

SCHRITT 1: DIE ERNTE

Olivenöl wird einmal im Jahr zwischen Mitte Oktober und März gewonnen, der Erntemonat hängt von der Sorte ab. Dabei werden die reifen oder kurz vor der Reife stehenden Oliven geerntet, teilweise von Hand gepflückt. Diese traditionelle Methode ist besonders gut für das Öl.
Andere Methoden wie spezielle Ernte- oder Pflückmaschinen können die Früchte leicht beschädigen. Das kann die Gärung auslösen, was auf Kosten der Olive geht. Das Auffangen überreifer, von den Bäumen fallender Oliven mittels Erntenetzen führt ebenfalls zu Qualitätseinbußen. Das Reifeenzym verändert später den Geschmack des Olivenöls.

SCHRITT 2: DIE PRESSUNG

Nach der Ernte werden die Oliven in der Ölmühle gepresst. Bei diesem Schritt haben die modernen Verfahren gegenüber den traditionellen die Nase vorn, denn bei der Handarbeit mit Steinmühle und Pressmatte werden Oxidationsprozesse in Gang gesetzt. Anders ist dies bei der modernen Methode: Hier wird die Steinfrucht samt Kern geschreddert. Im Anschluss wird der entstandene Brei leicht erwärmt, um den Reifeprozess zu beschleunigen.

SCHRITT 3: DAS ABFÜLLEN

Im dritten Schritt wird der flüssige Teil des Olivenbreis von den festen Teilen getrennt. Anschließend wird die Flüssigkeit in Wasser und Öl geteilt. Zum Abschluss wird das gewonnene Olivenöl gefiltert und abgefüllt.

Olivenöl – reich an Vielfalt

KALTGEPRESSTES OLIVENÖL

Von einer Kaltpressung spricht man, wenn das Öl in der Ölmühle bei einer maximalen Temperatur von 27 Grad gepresst wird. Dieses Verfahren ist besonders schonend für die enthaltenen Vitamine, die ungesättigten Fettsäuren und die Geschmacksstoffe.
Kaltgepresste Olivenöle haben ein besonders natürliches Aroma. Sie eignen sich wunderbar zum Verfeinern von Speisen. Achtung: Sie haben nur eine geringe Hitzestabilität, also bitte nicht zum Anbraten oder Backen verwenden.

RAFFINIERTES OLIVENÖL

Bei dieser Methode wird das Öl durch Warmpressung und den Einsatz von Lösungsmitteln gewonnen. Das ermöglicht eine höhere Ausbeute an Öl aus den Früchten. Das Verfahren ist wenig schonend aufgrund der unerwünschten Begleitstoffe aus den Lösungsmitteln. Das Öl muss daher anschließend raffiniert, sprich gereinigt werden.
Warmgepresstes, raffiniertes Olivenöl ist fast geschmacksneutral, außerdem gehen die wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Ihr Vorteil: Man kann sie erhitzen und daher gut zum Braten nutzen.

NATIVE OLIVENÖLE

In Deutschland sind drei verschiedene Güteklassen von Olivenöl für den Handel zugelassen. Diese drei Sorten von Olivenöl sind dabei nach einer europäischen Verordnung entsprechend eingeteilt in:

- Natives Olivenöl extra (Güteklasse 1)
- Natives Olivenöl (Güteklasse 2)
- Olivenöl (Güteklasse 5)

Bei Olivenöl, das die Bezeichnung **nativ extra** trägt, handelt es sich um die höchste Qualitätsstufe (Güteklasse 1). Das Öl wird schonend durch die sogenannte Kaltpressung hergestellt. Bei der sensorischen Prüfung darf dieses Olivenöl keinen Fehlgeschmack haben. Typische Merkmale sind ein fruchtiger, leicht scharfer und leicht bitterer Geschmack. Darüber hinaus muss ein Olivenöl der Güteklasse 1 verschiedene chemische Parameter erfüllen. Zum Beispiel muss der Gehalt an freien Fettsäuren unter 0,8 Prozent liegen. Denn je höher die Konzentration, desto saurer der Geschmack. Natives Olivenöl extra besitzt eine hellgrüne Farbe und einen zarten, fruchtigen Geschmack.

Beim **nativen Olivenöl** handelt es sich um die Güteklasse 2. Öl dieser Güteklasse wird ebenfalls durch Kaltpressung gewonnen. Allerdings darf der Anteil an freien Fettsäuren bei immerhin zwei Prozent liegen. Kleine sensorische Fehler wie ein leicht säuerlicher Geschmack sind gestattet. Natives Olivenöl erkennt man an seinem kräftigen Geschmack und seiner satten grünen Farbe.

Olivenöl hat die Güteklasse 5. Dieses Öl ist raffiniert und wurde zur geschmacklichen Verbesserung mit nativem Olivenöl angereichert. Der Säuregehalt bei diesen Ölen darf 1,5 Prozent nicht übersteigen. Es ist sehr mild im Geschmack und wird gerne bei Speisen verwendet bei denen der typische Olivengeschmack nicht dominieren soll und man auf die gesundheitlichen Eigenschaften des Öles nicht verzichten will.

SAISONKALENDER OBST

	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Apfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Heidelbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Pfirsich												
Quitten												
Weintrauben												
Zwetschgen												

Lagerware

frisch, reif

© Igor Normann – stock.adobe.com

SAISONKALENDER GEMÜSE

	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEZ
Blumenkohl												
Brokkoli												
Chinakohl												
Endiviensalat												
Erbsen												
Fenchel												
Gurken												
Häuptesalat												
Karotten												
Kartoffeln												
Knoblauch												
Kohl												
Kohlrabi												
Kohlsprossen												
Kraut												
Kürbis												
Lauch												
Mais												
Mangold												
Paprika												
Pastinaken												
Radieschen												
Rote Rüben												
Sellerie												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Zucchini												
Zwiebeln												

Lagerware

frisch, reif

© kucherav – stock.adobe.com

© Natalia Klenova – stock.adobe.com

Einkaufen ohne Verpackungsmüll

Wer kochen will, muss einkaufen. Oftmals ist reichlich Verpackungsmüll damit verbunden. Deutschland gehört sogar zur Spitzengruppe, was die Menge angeht. Problematisch ist vor allem die Zunahme an Plastikmüll. Gelangt er in die Natur, wird er nur sehr langsam abgebaut. Es kann Jahrzehnte dauern, bei Plastikflaschen laut Umweltbundesamt sogar Jahrhunderte. Drei Tipps für den Alltag sollen Ihnen helfen, unnötigen Müll zu vermeiden.

TIPP 1: WIEDERVERWERTBARE TASCHEN NUTZEN

Sie haben zwar ein besseres Image als Plastiktaschen, aber Beutel aus Papier und Biokunststoffen sind nur bedingt umweltfreundlicher. Daher sollten Sie im Alltag wiederverwendbare Taschen wie Stoffbeutel nutzen. Noch besser sind leichte Taschen aus Polyester, die sich verkleinern lassen und immer einen Platz in der Handtasche oder im Rucksack finden.

TIPP 2: BEI LOSER WARE AUF KLEINE TÜTCHEN VERZICHTEN

Loses Obst und Gemüse können Sie unverpackt einstecken. Alternativ besteht die Möglichkeit, einen Stoffbeutel mit Zugband zu nutzen. Solche Beutel finden Sie in Bioläden oder im Internet. Die Stoffbeutel eignen sich übrigens auch für Ihre Sonntagsbrötchen – das macht aufs ganze Jahr gerechnet immerhin eine Ersparnis von rund 50 Brötchentüten.
Damit Sie gar nicht erst in die Versuchung kommen, Tütchen zu nutzen, können Sie einen „Unverpackt-Laden“ ausprobieren. Dort bekommen Sie lose Ware wie Getreide, Müsli, Kaffee oder Tee und dürfen alles in Ihre eigenen, mitgebrachten oder wiederverwendbaren Behälter abfüllen.

TIPP 3: AUF PLASTIKFLASCHEN VERZICHTEN

Auf Wasser in Plastikflaschen zu verzichten, ist in Deutschland aus gesundheitlichen Gründen gar kein Problem. Leitungswasser besitzt hierzulande eine hohe Qualität, weil Trinkwasser strenger kontrolliert wird als Mineralwässer. Und es kommt noch besser: Leitungswasser ist wesentlich günstiger, Sie vermeiden jegliche Verpackung und müssen keine schweren Kisten mehr schleppen. Falls Sie Sprudel mögen, ist die Anschaffung eines Wassersprudlers ratsam.

Für andere Getränke wie Säfte, Softdrinks oder Bier leisten Mehrwegflaschen aus Glas (bei regionaler Abfüllung) oder PET einen wichtigen Beitrag zur Reduzierung von Abfall.

Herzgesund essen und trinken

Ungesunde Ernährung kann zu Übergewicht, hohem Blutdruck und einem erhöhten Cholesterinspiegel führen – das sind drei Risikofaktoren für eine Herzerkrankung. Dabei ist eine herzgesunde Ernährung gar nicht so schwer.

Die folgenden Tipps für herzgesundes Essen und Trinken sollen Ihnen im Alltag eine Hilfe sein.

1. ESSEN SIE ABWECHSLUNGSREICHE, FRISCH ZUBEREITETE SPEISEN.

Eine bunte und an die Menge angepasste ausgewogene Ernährung ist Basis für ein gesundes Leben. Die Ernährungspyramide auf Seite 28 zeigt Ihnen die Umsetzung einfach und praxisnah.

2. ESSEN ODER TRINKEN SIE ÖFTERS OBST UND GEMÜSE.

Ob frisch als Beilage zum Brot, Hauptgericht oder Zwischenmahlzeit: In Paprika, Tomaten, Karotten und Beeren sind natürliche Farbstoffe und Aromastoffe enthalten. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die die Zellen schützen.

3. BAUEN SIE HÜLSENFRÜCHTE IN IHREN SPEISEPLAN EIN.

Bohnen, Erbsen und Linsen liefern wertvolles Eiweiß, viele Vitalstoffe und Ballaststoffe, die zur Gesunderhaltung des Darms beitragen und so erste Abwehr gegen Bakterien darstellen.

4. GEWICHTMANAGEMENT!

Wer auf das Gewicht achten möchte, sollte spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen nur kleine, fettarme und zuckerfreie Mahlzeiten zu sich nehmen. Zuckerreiches Essen regt die Insulinausschüttung an. Das wiederum verhindert die Fettverbrennung in der Nacht und fördert die Fetteinlagerung in den Zellen.

5. VERZICHTEN SIE AUF „ZUCKERREICHE“ ENERGIE.

Diese ist beispielsweise in Säften (Fruchtzucker) und Cola (Haushaltszucker) enthalten. Jeder Liter Cola, Orangensaft oder Limonade liefert 500 Kalorien. Diese werden sehr schnell vom Körper aufgenommen und sorgen oft für ein Übermaß. Mehr zum Thema Zucker lesen Sie auf Seite 10.

6. GANZ WICHTIG: TRINKEN SIE ENTSPRECHEND VIEL WASSER!

Ein Glas Wasser vor dem Essen trinken macht schneller satt. Außerdem ist ausreichend Flüssigkeit wichtig, um das Blut flüssig und die Nierenfunktion zu erhalten. Pro Tag sollten Sie 1,5 bis 2 Liter Wasser trinken. Wer gern etwas mit Geschmack trinkt, kann auch auf ungesüßten Tee zurückgreifen oder Wasser mit Zitronensaft aromatisieren. Alkohol gehört zu den Genussmitteln und ist somit nicht lebensnotwendig. Aber: Ein Glas zum Essen und das nicht jeden Tag dient dem Genussempfinden und der Lebensqualität. Rotwein enthält zudem noch sekundäre Pflanzenstoffe.

7. SEIEN SIE ACHTSAM BEIM EINKAUF, BEIM ESSEN UND BEIM TRINKEN.

Nehmen Sie sich Zeit dafür. Wer während der Mahlzeit unter Zeitdruck steht, isst unüberlegt und oft zu viel. Auf Dauer schadet dies Ihrer Gesundheit und somit auch den Gefäßen!

8. REDUZIEREN SIE DIE VERWENDUNG VON FERTIGGERICHTEN.

In Fertiggerichten, -suppen und -soßen ist viel Salz und Fett enthalten. Achten Sie auf die Zutatenliste und bewerten Sie das Produkt nach den Tipps für eine herzgesunde Ernährung: Wie viel Fett, Zucker, Energie ist enthalten und wie ist der Sättigungseffekt? Qualität vor Quantität!

9. ESSEN UND TRINKEN SIE MIT HERZ UND VERSTAND.

Bevorzugen Sie pflanzliche vor tierischen Lebensmitteln. Wählen Sie eine bunte, vitalstoffreiche, genussvolle Zubereitung und genießen Sie Ihr Essen und Trinken mit Achtsamkeit. Essen und Trimmen – beides muss stimmen!

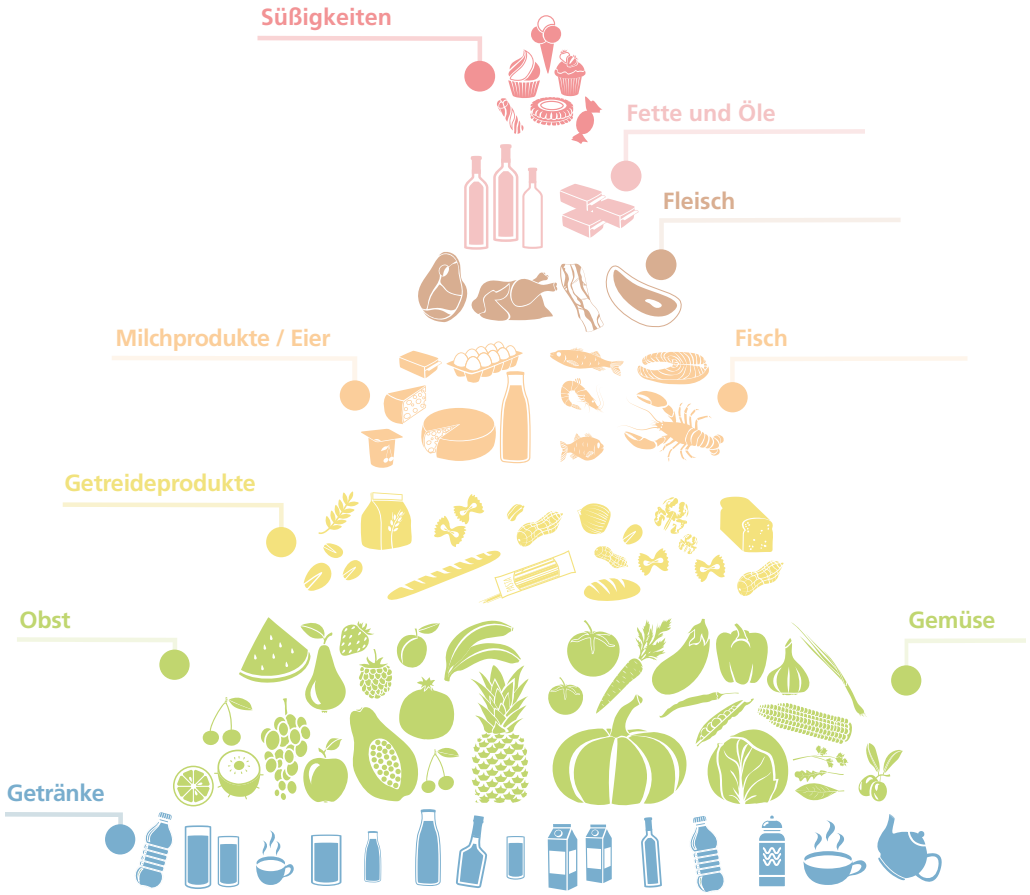
SIE HABEN DARÜBER HINAUS FRAGEN?

Sprechen Sie das Ernährungs- und Diabetesteam der Uniklinik RWTH Aachen an.
Tel.: 0241 80-35109

Ernährungspyramide

Gesunde Nahrungsmittel auf einen Blick auswählen – das geht ganz einfach mit der Ernährungspyramide. Die Grafik zeigt, wovon Sie reichlich und was Sie nur in kleinen Mengen essen sollten, um eine gesunde und vollwertige Ernährung zu gewährleisten. In der Basis – also dem breiten Fundament ganz unten – steht die wichtigste Lebensmittelgruppe, von der pro Tag am meisten verzehrt werden sollte. So steigern sich die Ebenen bis hin zur Spitze: Was dort angezeigt wird, sollte man nur in Maßen genießen.

Wichtig: Die Grafik veranschaulicht die Wichtigkeit einzelner Lebensmittelgruppen und nicht die Anzahl der täglich empfohlenen Portionen.



GETRÄNKE

Getränke bilden die Basis der Pyramide. Mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag sollten Sie zu sich nehmen. Wählen Sie Getränke ohne Kalorien. Schorlen und Säfte sind Zuckerlieferanten – trinken Sie diese darum in Maßen. Ohne Wasser läuft im Organismus nichts. Wasser ist für den Menschen und seine Körperfunktionen lebensnotwendig. Viel Trinken fördert Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit. Zudem sollten Sie auf regelmäßige, ausreichende Bewegung achten, das ist der beste Schutz für die Herzgesundheit.

OBST & GEMÜSE

Fünf Portionen – davon am besten drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst – sollten es am Tag sein. Egal ob roh, gekocht, gedünstet – genießen Sie Gemüse, Salat und Obst ganz wie Sie wollen. Denn Obst und Gemüse liefern neben Kohlenhydraten viele essenzielle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Ein hoher Verzehr an Obst und Gemüse kann dazu beitragen, das Risiko für Herz-Kreislauf- und bestimmte Krebserkrankungen zu verringern.

GETREIDEPRODUKTE

Genießen Sie Nudeln, Reis oder Brot am besten in der Vollkornvariante. Vollkorngetreide, aber auch schlichte Kartoffeln sind ausgezeichnete Kohlenhydratlieferanten, die lange satt machen. Pro Person kann man bei einer Hauptmahlzeit mit 60 bis 100 g Nudeln oder Getreide rechnen, bei Kartoffeln dürfen es ruhig 200 bis 250 g sein.

MILCHPRODUKTE, EIER & FISCH

Milchprodukte sollten täglich verzehrt werden. Sie versorgen den Körper mit Calcium, das unter anderem für die Knochengesundheit unentbehrlich ist. Dabei sollten fettarme Sorten bevorzugt werden. Bei Fisch, der ein- bis zweimal pro Woche verzehrt werden sollte, darf es ruhig auch mal die fettreiche Variante sein, denn sie enthält die gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren. Für Eier gilt als Empfehlung: zwei bis drei Stück pro Woche – inklusive der bereits in Lebensmitteln verarbeiteten. Die optimale Verzehrmenge an Milch- und Milchprodukten pro Tag: 250 ml fettarme Milch und zwei Scheiben fettarmer Käse.

FLEISCH

Auch bei Fleisch und Wurst gilt es, sich für die fettarmen Produkte zu entscheiden. Wöchentlich sollten maximal zwei bis drei fettarme Portionen Fleisch bzw. Wurst verzehrt werden.

FETTE & ÖLE

Diese fettreichen Nahrungsmittel stehen fast an der Spitze der Ernährungspyramide. Essen Sie fettarm und bevorzugen Sie pflanzliche Öle. Sie liefern Ihnen sogenannte einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für den Körper wichtig sind. Als Träger des fettlöslichen Vitamins E schützen sie die Zellen. Verwenden Sie für die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten 1 bis 1,5 Esslöffel Öl pro Tag, und zwar vorzugsweise Raps-, Oliven-, Soja-, Erdnuss- oder Leinöl. Eine gute Alternative zum Öl sind Nüsse und Avocado.

SÜßIGKEITEN

Die Spitze der Ernährungspyramide zeigt die Lebensmittel, die viel Salz, Zucker und Fett enthalten. Schokolade, Knabbereien & Co. sind nicht verboten, machen aber den kleinsten Teil der Ernährungspyramide aus. Der bewusste Genuss kleiner Mengen ist hier der richtige Weg.

Rezepte
Kalte Speisen

GRATINIERTE ZIEGENKÄSETALER AUF FELDSALAT

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

100 g Feldsalat
300 g Cocktailtomaten
1 kleiner Apfel
10 g Walnüsse (oder gehobelte Haselnüsse)
1 kleine Zwiebel
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Reissirup
2 EL Weißwein-Essig
1 Prise Salz
Pfeffer
1 EL Rapsöl
2 Taler (je 40 g) Ziegenfrischkäse

Den Backofengrill vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Feldsalat verlesen und gründlich waschen, dabei die Wurzelansätze entfernen, anschließend trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Apfel waschen und vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in einer Schüssel mit Senf, Reissirup, Essig, Salz und Pfeffer mischen und das Öl unterschlagen.

Anrichten: Die Käsetaler auf das Blech setzen und unter dem Backofengrill etwa 4 Minuten gratinieren. Feldsalat, Tomaten und Apfelscheiben mit der Vinaigrette mischen und auf einem Teller verteilen. Die Käsetaler darauf anrichten und mit Nüssen bestreuen.

Tipp: Servieren Sie dazu eine Scheibe frisches Vollkornbrot. Das macht nicht nur satt, sondern enthält auch die nötigen Ballaststoffe.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 213 kcal
Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 13,4 g
Eiweiß: 7,2 g
Ballaststoffe: 4,1 g
Salz: 0,4 g
Cholesterin: 24,1 mg

Ziegenkäse hat eine große geschmackliche Bandbreite, von geradezu unauffällig bis sehr kräftig. Mit Rote Bete, Birnen, Äpfeln oder Feigen harmoniert er besonders gut.

Zudem ist Käse aus Ziegenmilch magerer als Kuhmilchkäse.

© Behind Image - stock.adobe.com

© nata_vkusidey – stock.adobe.com

Das Müsli mal anders genießen.

FLOCKENPIZZA MIT HIMBEERJOGHURT

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

50 g kernige Haferflocken
1 TL geschrotete Goldleinsamen
75 g Apfelmus (Glas)
50 g Himbeeren
50 g Naturjoghurt (1,5 %)
1 TL Vanillezucker
1 TL Kokosmehl
50 g Früchte (nach Belieben)
1 TL Kokosraspel

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 344 kcal
Fett: 8,6 g
Kohlenhydrate: 53,4 g
Eiweiß: 12 g
Ballaststoffe: 11,7 g
Salz: 0,07 g
Cholesterin: 2 mg

Den Backofen auf 175 °C vorheizen und das Backblech mit Backpapier belegen. Die Haferflocken fein mahlen, dann mit Leinsamen und Apfelmus mischen. Die Hafermasse auf dem Backpapier mit einem Löffel zu einem Kreis (circa 15 cm Ø) ausstreichen und auf der mittleren Schiene im Backofen circa 20 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, mitsamt Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen. Anschließend den Boden vom Backpapier lösen.

Himbeeren waschen und trocken tupfen. Mit Joghurt, Vanillezucker und Kokosmehl mit dem Stabmixer pürieren. Kurz andicken lassen.

In der Zwischenzeit Früchte vorbereiten, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett anrösten und aus der Pfanne nehmen.
Den angedickten Himbeerjoghurt noch einmal durchrühren und auf dem Müsliboden ausstreichen. Mit den Früchten belegen und zu guter Letzt mit Kokosraspel bestreuen.

Haferflocken sind reich an Vitamin B1, Vitamin K, Folsäure und Biotin. Jedes dieser Vitamine unterstützt unsere Gesundheit auf seine Weise.

PORRIDGE MIT QUARK UND BEEREN

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

2 EL Haferflocken
2 EL Dinkelflocken
1 EL Leinsamen
60 g Beeren (nach Belieben)
1 EL Magerquark
1 EL Leinöl
1 EL Nüsse
1 Spritzer Zitronensaft (nach Belieben)

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 328 kcal
Fett: 18,1 g
Kohlenhydrate: 28,5 g
Eiweiß: 11,5 g
Ballaststoffe: 6,3 g
Salz: 0,01 g
Cholesterin: 0,5 mg

Hafer- und Dinkelflocken sowie Leinsamen mit etwas Wasser einweichen und mindestens 5 Minuten quellen lassen.

Tipp: Die Flocken-Leinsamen-Mischung bereits am Vorabend mit kaltem Wasser ansetzen und abgedeckt stehen lassen. Wenn man lieber ein kaltes Frühstück mag, in den Kühlschrank stellen. Ebenso kann man das Porridge morgens mit heißem Wasser zubereiten: entweder Wasser im Topf aufkochen oder die Flocken direkt in einer Schale mit heißem Wasser übergießen.

Währenddessen die Beeren auftauen beziehungsweise waschen. Zuerst den Quark, dann das Leinöl unter das Porridge rühren. Die Nüsse eventuell grob hacken und zusammen mit den Beeren darübergeben. Nach Geschmack mit etwas Zitronensaft abrunden.

Der Frühstückstrend Haferbrei ist bekömmlich und ein wahrer Sattmacher.

Er ist zudem magenschonend und sorgt für einen geregelten Blutzuckerspiegel sowie ein starkes Immunsystem.

© samej334 – stock.adobe.com

© oorjos – stock.adobe.com

Süß oder herzhaft: Alleskönner Vollkornbrot

GERÖSTETES VOLLKORNBROT MIT RICOTTA UND AVOCADO

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

6 Scheiben (à ca. 50 g) Vollkornbrot
1 EL Olivenöl
1/2 Knoblauchzehe
1/2 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone
250 g Ricotta (45 % Fett i. Tr.)
1 Prise Salz
Pfeffer
2 Avocados
Rucola

Brotscheiben auf ein Backblech legen und mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C) 5 bis 7 Minuten rösten.

Knoblauch schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, trocken reiben und Schale abreiben. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Ricotta, 1 Esslöffel Zitronensaft, Knoblauch und Schnittlauch, bis auf etwas zum Garnieren, verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und in grobe Stücke schneiden. Brote mit Ricotta bestreichen, Avocado darauf verteilen. Mit Schnittlauch und Zitronenschale bestreuen und mit Rucola garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 381 kcal
Fett: 20,7 g
Kohlenhydrate: 35,4 g
Eiweiß: 11,9 g
Ballaststoffe: 9,6 g
Salz: 1 g
Cholesterin: 57 mg

Die Avocado ist unter anderem eine besonders gute Quelle für gesunde ungesättigte Fettsäuren.

100 Gramm Avocado decken bereits 30 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin K und 27 Prozent des Tagesbedarfs an Folsäure ab.

KÜRBIS-BAGUETTE MIT SCHAFSKÄSE ÜBERBACKEN UND KRESSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Baguette-Brötchen (oder Dinkelbrötchen)
12 Scheiben Hokkaido-Kürbis, ca. 400 g
2 EL Pesto
150 g Schafskäse (40 % Fett i. Tr.)
1 Schale mit Gartenkresse
1 EL natives Olivenöl extra
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
Kürbiskerne
Sesam
Kürbiskernöl

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 318 kcal
Fett: 19,7 g
Kohlenhydrate: 22,2 g
Eiweiß: 12,5 g
Ballaststoffe: 3,8 g
Salz: 1,6 g
Cholesterin: 26,4 mg

Die Baguette-Brötchen halbieren oder in Scheiben schneiden und mit Pesto bestreichen.

Den Hokkaido-Kürbis gut waschen, ungeschält halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in circa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisscheiben hellbraun anbraten. Die Kürbisscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Baguette-Hälften legen.

Den Schafskäse in Würfel schneiden, auf den Kürbisscheiben verteilen und mit Sesam und Kürbiskernen bestreuen. Die Brötchen unter dem Grill leicht überbacken.

Anrichten: Die Gartenkresse und einige Tropfen Kürbiskernöl auf die Kürbis-Baguettes geben.

Tipp: Als Beilage eignet sich Blattsalat mit etwas Joghurtdressing.

Tipp: Einige Tropfen Balsamessig über den Kürbis geben.

Abwechselnd gebratene Kürbis- und Apfelscheiben auf die Brötchen legen.

© karepa – stock.adobe.com

© kab-vision – stock.adobe.com

ZUCCHINI-LACHS-RÖLLCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 mittelgroße Zucchini, ca. 400 g
2 EL natives Olivenöl extra
(Kräuter-)Meersalz
200 g Räucherlachs in Scheiben
frischer Dill
1 Prise Salz
2 unbehandelte Zitronen, halbiert oder geviertelt

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 438 kcal
Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 7,1 g
Eiweiß: 25,6 g
Ballaststoffe: 3,2 g
Salz: 4,6 g
Cholesterin: 60,2 mg

Die Zucchini beidseitig kappen und längs in feine Scheiben schneiden. Hierbei kann eine Brotschneidemaschine hilfreich sein. Das Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Zucchinischeiben circa 4 Minuten goldgelb braten lassen. Das Gemüse sollte bissfest sein.

Auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen. Eine Prise Salz darüberstreuen.

Anrichten: Die Räucherlachsscheiben auf die Zucchinischeiben verteilen und einrollen. Die Röllchen werden mit Dill und Zitronenscheiben anhand eines Zahnstochers fixiert.

Gedünstet mit einem leckeren Senf-Dip oder auf kernigem Vollkornbrot mit einem Hauch scharfem Meerrettich und einem Zweig Dill – Lachs schmeckt einfach immer köstlich!

ORANGENSALAT MIT FENCHEL, RUCOLA UND FETA

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Orangen
1 Fenchelknolle mit Grün
4 Frühlingszwiebeln
200 g Rucola
100 g Feta oder Schafskäse (45 % Fett i. Tr.)
40 g Oliven
Saft einer halben Zitrone
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE VINAIGRETTE

Saft einer Orange
1 Prise Salz
Pfeffer
2 EL Balsamessig
1 EL natives Olivenöl extra

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 370 kcal
Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 27,7 g
Eiweiß: 14,7 g
Ballaststoffe: 9,3 g
Salz: 4,8 g
Cholesterin: 34,6 mg

Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Beides mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen, Feta in kleine Würfel schneiden. Für die Vinaigrette Orangensaft, Salz, Pfeffer und Essig verquirlen und das Olivenöl einrühren. Rucola und Frühlingszwiebeln mit der Vinaigrette marinieren.

Anrichten: Orangen- und Fenchelscheiben zuerst auf dem Teller platzieren, darauf den Rucolasalat anrichten, mit Feta und den Oliven garnieren. Servieren Sie dazu frisches Vollkornbrot.

Orangen und Fenchel sind nicht nur eine erfrischende Kombination, sondern auch wahre Vitaminbomben.

© Ekaterina Nikitina – stock.adobe.com

© sveta_zarzamora – stock.adobe.com

AMARANTH-QUINOA-PORRIDGE MIT FEIGEN UND MANDELN

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

2 EL Quinoaflocken
8 EL gepuffter Amaranth
1 Medjool-Dattel (oder eine andere getrocknete Dattelsorte)
1 Feige
8-10 Mandeln

1/3 TL Zimt
1/4 TL Kardamom
1/4 TL Vanille
1 Prise Steinsalz

1 TL Kokosöl
Reis- und Mandelmilch
evtl. 1 Schuss Rosenwasser

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 620 kcal
Fett: 22,4 g
Kohlenhydrate: 87,6 g
Eiweiß: 17,8 g
Ballaststoffe: 14,9 g
Salz: 0,1 g
Cholesterin: 0,1 mg

In einem kleinen Topf im Kokosöl die Gewürze anrösten. Quinoaflocken, Amaranth, Reis- und Mandelmilch zugeben und einkochen lassen (Milch je nach Bedarf wie fest oder flüssig das Porridge sein soll). Die Medjool-Dattel entkernen, kleinschneiden und im Kochtopf zerdrücken, sodass sich die Datteln im Brei auflösen. Die Gewürze beimengen.

Wer mag, kann auch noch einen Schuss Rosenwasser dazugeben. Zum Schluss mit Feige und Mandeln garnieren.

Amaranth und Quinoa sind kleine Nährstoffriesen. Im Gegensatz zu Weizen oder Roggen bilden die beiden Pseudogetreide kein Gluten und sind daher besonders in der glutenfreien Ernährung beliebt.

ROTE BETE-SALAT MIT WALNUSSÖL

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

ca. 250 g Rote Bete (gegart / vakuumiert)
1 Apfel
2 EL Walnussöl
2 EL Himbeeressig
1 TL Honig
1 TL Meerrettich
Kräutersalz
Pfeffer (frisch aus der Mühle)
7-10 frische, kleingehackte Walnüsse

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 348 kcal
Fett: 25,3 g
Kohlenhydrate: 24,4 g
Eiweiß: 5,4 g
Ballaststoffe: 5,4 g
Salz: 0,25 g
Cholesterin: 0,1 mg

Rote Bete schälen und in feine Würfel schneiden. Apfel waschen (nicht schälen), Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Aus dem Walnussöl, Himbeeressig, Honig, Meerrettich, Kräutersalz und schwarzem Pfeffer ein Dressing rühren und mit dem Salat vermengen. Mit kleingehackten Walnüssen garnieren und servieren.

Tipp: Wer mag, kann noch eine Möhre und/oder eine Zwiebel kleinschneiden und zufügen.

Die Rote Bete liefert eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralien und wertvollen Pflanzenstoffen, welche sie zur Powerknolle machen.

© Sea Wave – stock.adobe.com

© peni.altipole – stock.adobe.com

Eine Köstlichkeit aus dem Orient

SELBSTGEMACHTER HUMMUS

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

350 g Kichererbsen
3 Knoblauchzehen
Saft von 2 Zitronen
Salz
Msp. Kümmel
150 g Tahini-Paste (Sesampaste aus dem Glas)
2 EL Olivenöl
2 Zweige Petersilie
50 g schwarze Oliven
Zitronenspalten
Chillipulver
1 Scheibe geröstetes Fladenbrot, ca. 50 g (alternativ Vollkornbrot)

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 337 kcal
Fett: 15,1 g
Kohlenhydrate: 38,6 g
Eiweiß: 10,9 g
Ballaststoffe: 4,8 g
Salz: 1,2 g
Cholesterin: 0,5 mg

Legen Sie die Kichererbsen zum Quellen über Nacht in Wasser ein, gießen Sie das Wasser anschließend ab und lassen Sie die Erbsen mit frischem Wasser bedeckt für circa 40 Minuten in einem Topf köcheln. Schütten Sie die Erbsen anschließend in ein Sieb, spülen Sie diese unter kaltem Wasser ab und pürieren Sie das Ganze mit einem Pürierstab.

Fügen Sie im nächsten Schritt die Tahini-Paste, Zitronensaft, Knoblauch und Kreuzkümmel hinzu, pürieren alles zusammen und schmecken es mit Salz ab. Anschließend stellen Sie den fertigen Hummus zugedeckt für 30 Minuten kalt.

Anrichten: Beträufeln Sie den Hummus mit etwas Olivenöl und garnieren Sie ihn beispielsweise mit Oliven, Zitronenspalten, Petersilienblättchen und Chillipulver.

Tipp: Besonders gut passt dazu geröstetes Fladenbrot oder auch Falafel. Wer eine Alternative zum klassischen Hummus sucht, der kann getrocknete Tomaten und Basilkium oder eine Handvoll frischen Bärlauch oder Blattspinat beimischen.

Kichererbsen bilden die Basis des orientalischen Breis – und das ist gut so: Neben Ballaststoffen und Proteinen enthalten sie auch wichtige Mikronährstoffe. Dies macht die Speise besonders für Vegetarier und Veganer geeignet.

Rezepte
Warme Speisen

© olhaafanasieva – stock.adobe.com

HÄHNCHENAUFLAUF MIT BANANE UND MANGO-CHUTNEY

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 feste Bananen
125 g Vollkornreis
250 g Hähnchenbrustfilet
2 Scheiben Vollkorntoast (in kaltem Wasser einweichen, auspressen und zerzupfen)
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2 Eier
100 ml fettarme Milch
1 Handvoll Rosinen
2 EL Mango-Chutney (aus dem Glas oder selbstgemacht)
1 Spritzer Zitronensaft
3 TL mildes Currypulver
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

FÜR DAS MANGO-CHUTNEY

1 reife Mango
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), fein gerieben
1 Prise Kreuzkümmel (Vorsicht, sehr intensiv im Geschmack)
1/2 TL gemahlener Koriander
1/2 TL Kurkumapulver
1 Prise Salz
Chilipulver
Spritzer Limetten- oder Zitronensaft

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Hähnchenfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel mit einem Ei, zerrupftem Toastbrot, Mango-Chutney und Rosinen vermischen. Mit Salz, Pfeffer und dem Currypulver abschmecken. Die Masse in eine Auflaufform geben und für 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Reis kochen und die Bananen in dünne Scheiben schneiden. Ein Ei mit der Milch verquirlen und mit Salz, Muskatnuss und Currypulver abschmecken. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, die Bananen darauf verteilen und die Milch-Eier-Mischung darübergießen. Das Ganze für 15 Minuten weiterbacken, bis er eine goldbraune Kruste bekommt.

Mango-Chutney
Die Mango schälen und das Fruchtfleisch zusammen mit den anderen Zutaten in einer Schüssel mit einem Stabmixer pürieren, abschmecken, fertig.

Bananen und Rosinen sind wichtige Kaliumlieferanten und dadurch gut geeignet, das Herz zu unterstützen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:
Energie: 689 kcal, Fett: 10,2 g, Kohlenhydrate: 100,2 g, Eiweiß: 47,8 g, Ballaststoffe: 7,4 g, Salz: 0,8 g, Cholesterin: 309,2 mg

RISOTTO MIT PILZEN UND SALBEI

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

150 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze, Pfifferlinge)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
450 ml klassische Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
120 g Risottoreis
100 ml Weißwein (alternativ mit einem Spritzer Weißweinessig abschmecken)
1/2 Zitrone
1 Stück Parmesankäse (20 g)
2 Stiele Salbei
Salz
Pfeffer
1 EL Frischkäse (13 % Fett)

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 488 kcal
Fett: 20,7 g
Kohlenhydrate: 54,4 g
Eiweiß: 14,6 g
Ballaststoffe: 3,4 g
Salz: 1,1 g
Cholesterin: 24 mg

Die Pilze putzen und Stielenden abschneiden. Pilze in Streifen schneiden oder etwas zerpflücken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Brühe zum Kochen bringen und warmhalten.

1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und 2/3 der Zwiebeln und des Knoblauchs darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis dazugeben und 1 Minute andünsten. Reis mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen lassen.

Den Reis mit etwa 150 ml Brühe knapp bedecken und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten leicht bissfest garen. Dabei nach und nach die restliche Brühe dazugießen.

Nach 15 Minuten das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Pilze im heißen Fett rundherum kräftig anbraten. Restliche Zwiebeln und restlichen Knoblauch dazugeben und 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Halbe Zitrone auspressen. Parmesan fein reiben.

Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Zu den Pilzen geben und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Hälfte der Pilze unter den Reis heben. Restliche Pilze warmhalten. Frischkäse und Parmesan unter den Reis heben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller geben. Restliche Pilze über dem Reis verteilen.

Salbei ist gesund und geschmackvoll. Seine Wirkung ist antibakteriell, entzündungshemmend und klärend.

© grinchh – stock.adobe.com

© chudo2307 – stock.adobe.com

COUSCOUS-SALAT MIT FETAKÄSE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g Couscous
2-3 Tomaten
1 Paprika
1 halbe reife Avocado
1 halbe Salatgurke
100 g Fetakäse (45 % Fett i. Tr.; alternativ fettärmere Variante wählen)
1 Bund Petersilie
1 Spritzer Zitronensaft
Balsamico-Essig
Zimt
1 Prise Salz
Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 622 kcal
Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 80 g
Eiweiß: 23,2 g
Ballaststoffe: 13,9 g
Salz: 1,7 g
Cholesterin: 34,5 mg

Den Couscous nach Packungsangabe in heißem Wasser anrühren, eine Prise Zimt hinzufügen und 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse und den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und unter den Couscous mischen. Mit Balsamico, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss noch die frische Petersilie untermischen, fertig.

Tipp: Minze und Granatapfelkerne hinzugeben, dann schmeckt der Salat angenehm säuerlich-fruchtig.

Couscous ist durchaus kalorienreich. Das ist allerdings nicht weiter schlimm, denn Couscous enthält zugleich sehr wenig Fett und viele Ballaststoffe.

ROTE LINSEN-CURRY MIT GEMÜSE UND MANGO

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel
1 fingerdickes Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 Möhren
1 Mango
1 EL Kokosöl
80 g Rote Linsen (aus der Dose)
400 ml Kokosmilch
400 ml Wasser
1 EL Tomatenmark
1 EL Curry
1 EL Kurkuma
1 Prise Salz
Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 199 kcal
Fett: 3,9 g
Kohlenhydrate: 30,6 g
Eiweiß: 6,8 g
Ballaststoffe: 9,7 g
Salz: 0,4 g
Cholesterin: 0 mg

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch abziehen und fein hacken. Das restliche Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

Das Kokosöl erhitzen und das Gemüse kurz darin anbraten. Linsen und Ingwer dazugeben und kurz mit anrösten. Mit Kokosmilch und Wasser aufgießen. Tomatenmark und die restlichen Gewürze zugeben und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Währenddessen die Mango mit dem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Über das fertige Gemüsecurry geben und servieren.

Linsen sind wahre Nährstoffwunder. Sie enthalten wenig Fett, dafür aber viel Eiweiß – so viel wie keine andere Hülsenfrucht.

© timolina – stock.adobe.com

© nikolaydonetsk – stock.adobe.com

GRÜNKERN-NUSS-FRIKADELLEN MIT ROHKOST

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Schalotte
20 g Walnüsse (oder Haselnüsse, bei Allergie alternativ auch Sonnenblumenkerne)
2 1/2 EL Rapskernöl
75 g Grünkernschrot
150 ml Gemüsebrühe
3 Stiele Petersilie
2 EL Magerquark
1 Eigelb
1 Prise Salz
Pfeffer (aus der Mühle)
1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
300 g buntes Gemüse

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 395 kcal
Fett: 26,2 g
Kohlenhydrate: 29,6 g
Eiweiß: 11,7 g
Ballaststoffe: 5,7 g
Salz: 1,8 g
Cholesterin: 129,4 mg

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Nüsse fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte, Nüsse und Grünkernschrot darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 2 bis 3 Minuten anbraten. Mit der Brühe aufgießen und den Grünkern zugedeckt 10 bis 15 Minuten ausquellen lassen.

Währenddessen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Grünkern-Mix vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dann mit Quark, Petersilie und Eigelb gründlich mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 6 kleine Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne im übrigen Öl auf beiden Seiten 4 bis 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf einem Teller mit Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Inzwischen das Gemüse (z. B. Cocktailtomaten, Möhren, Radieschen, Stangensellerie) waschen beziehungsweise schälen und in größere Stücke oder Streifen schneiden. Die Gemüse-Sticks mit den lauwarmen Grünkern-Frikadellen auf Tellern anrichten.

Wöchentlicher Verzehr mehrerer kleiner Portionen Nüsse kann das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verringern.

GEMÜSEPFANNE MIT PUTENFLEISCH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Putenbrustfilets
2 Knoblauchzehen
etwas frische Petersilie
3 EL Weißweinessig
2 EL helle Sojasoße
5 EL Sonnenblumenöl
250 g Haferkörner
1 Prise Salz
1 große Zwiebel
2 Karotten
300 g Lauch
250 g Paprikaschoten bunt gemischt
Cayennepfeffer
Currypulver

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 485 kcal
Fett: 15,6 g
Kohlenhydrate: 44 g
Eiweiß: 39,9 g
Ballaststoffe: 11,4 g
Salz: 1 g
Cholesterin: 55 mg

Die Putenfilets waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und durch eine Presse drücken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein wiegen.

Aus Essig, Sojasoße, 3 Esslöffeln Öl, Knoblauch sowie Petersilie eine Marinade anrühren. Das Fleisch hineingeben, gut mit der Marinade mischen und etwa 1 Stunde stehen lassen.

Die Haferkörner mit 500 ml Wasser und etwas Salz aufkochen und zugedeckt etwa 30 Minuten ausquellen lassen. Dann abgießen.

Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Karotten waschen, putzen, schälen und grob hobeln, den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikahälften waschen, putzen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.

Das marinierte Fleisch abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen, das Fleisch darin kräftig anbraten. Das Gemüse zugeben und bei reduzierter Hitze 10 Minuten mitbraten. Den Hafer zugeben und nochmals erwärmen. Mit Cayennepfeffer, Curry und Salz kräftig würzen.

Putenfleisch ist grundsätzlich sehr fettarm. 100 Gramm Putenfleisch enthalten rund 21 Gramm Eiweiß.

© timolina – stock.adobe.com

© Martin Rettenberger – stock.adobe.com

HERZHAFTE KICHERERBSEN-HAFERFLOCKEN-BÄLLCHEN

ZUTATEN FÜR 20 BÄLLCHEN

8 getrocknete Tomaten
1 EL gemahlene Leinsamen
2 TL Olivenöl
1 Zwiebel
50 g gelbe Paprika
2 Knoblauchzehen
1 Dose Kichererbsen
20 g feine Haferflocken
2 EL Sesam
10 g Nährhefe
1/2 TL Salz
1/4 TL frisch gemahlener Pfeffer
1/2 TL Thymian
1/2 TL getrockneter Oregano
1 TL Rotweinessig

NÄHRWERTE:

Energie: 220 kcal
Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 14,7 g
Eiweiß: 6 g
Ballaststoffe: 11,4 g
Salz: 0,9 g
Cholesterin: 0,04 mg

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die gemahlenen Leinsamen mit 3 Esslöffeln warmem Wasser vermischen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebel und die klein geschnittene Paprika hinzufügen. Für 5 Minuten braten. Wenn die Zwiebel zu schnell anbrät, einfach 1 bis 2 Esslöffel Wasser hinzufügen. Den Knoblauch hinzugeben und unter konstantem Rühren 2 Minuten weiterkochen.
Dann die Kichererbsen hinzufügen, kurz umrühren und von der Platte nehmen.

Die Haferflocken in einem Zerkleiner häckseln, bis sie zu Mehl werden. Dann die Kichererbsen-Zwiebel-Mischung, das Leinsamen-Gel, die getrockneten Tomaten, die Nährhefe, Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Essig hinzufügen. Alles vermixen, bis es ein einheitlicher Teig wird. Falls nötig, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Mix rund 20 kleine Bällchen formen und auf dem Backpapier platzieren. Für 25 bis 30 Minuten backen.

Die Kichererbse ist ein sehr hochwertiges Lebensmittel, das alle wichtigen Nährstoffe enthält: Sie ist reich an Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen.

PASTA
MIT TOMATEN-INGWER SOSSE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g Nudeln (Hartweizennudeln, ohne Ei)
1 EL natives Olivenöl extra
1 Zwiebel, fein gehackt
400 g geschälte Tomaten, zerkleinert (aus der Dose)
Salz
Pfeffer (frisch gemahlen für volles Aroma)
2 cm Ingwerwurzel, geschält und gerieben
1 EL natives Olivenöl extra zum Abschmecken

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 491 kcal
Fett: 11,2 g
Kohlenhydrate: 81,2 g
Eiweiß: 15,3 g
Ballaststoffe: 5,3 g
Salz: 0,1 g
Cholesterin: 0,1 mg

Zwiebeln im heißen Olivenöl 3 bis 5 Minuten andünsten, ohne dass sie dabei braun werden. Tomaten dazugeben, erhitzen und kurz einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich, leicht gesalzenem Wasser kochen. Die Soße mit etwas Salz, Pfeffer und dem geriebenen Ingwer würzen. Zum Schluss noch mit etwas Olivenöl abrunden und das Gericht mit der herrlichen Ingwernote genießen.

Ingwer ist eine richtige Power-Wurzel. Er stärkt die Abwehrkräfte und fördert die Durchblutung. Außerdem reduziert er das Risiko von Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck und Schlaganfällen.

© grinchh – stock.adobe.com

© Jan Sommer – stockadobe.com

LOW-CARB-FLAMMKUCHEN MIT LACHS UND CHAMPIGNONS

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Eier
100 g Magerquark
20 g Leinsamenmehl
1 Prise Salz
Pfeffer (aus der Mühle)
100 g geriebener Gouda oder Mozzarella (30 % Fett i. Tr.)

FÜR DEN BELAG

60 g Crème fraîche (alternativ saure Sahne)
1 TL Meerrettich
nach Geschmack: 30 g Rucola
4 Champignons
1,5 EL Olivenöl
Zitronenpfeffer
50 g Räucherlachs
nach Geschmack: Dill
20-30 g geriebener Gouda oder Mozzarella (30 % Fett i. Tr.)

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 497 kcal
Fett: 34 g
Kohlenhydrate: 3,9 g
Eiweiß: 40,3 g
Ballaststoffe: 4,5 g
Salz: 3,2 g
Cholesterin: 287 mg

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Eier trennen. Das Eigelb mit Quark, Leinsamenmehl, Salz, Pfeffer und Käse vermengen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Quark-Eigelb-Masse heben. Die Masse auf dem Backblech dünn glatt streichen und 10 bis 15 Minuten im Ofen backen.

Crème fraîche mit dem Meerrettich glatt rühren. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne zerlassen und die Champignons darin anbraten, dabei mit Zitronenpfeffer würzen.

Den fertig gebackenen Quarkboden herausnehmen, mit der Meerrettich-Creme bestreichen, die gebratenen Champignons sowie Räucherlachs, Rucola, Käse und Dill darauf verteilen und nochmals für circa 5 bis 8 Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist.

Tipp: Ein paar Flusskrebse ergänzen den Flammkuchen geschmacklich wunderbar.

Leinsamenmehl ist eine gute Alternative für herkömmliche Getreidemehle im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung.

KAROTTENCREMESUPPE MIT INGWER

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Zwiebel
500 g Karotten
2 EL natives Olivenöl extra
500-600 ml Gemüsebrühe
100 ml Kokosmilch
ein kleines Stück frische Ingwerwurzel
1 Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Die Zwiebel grob hacken, die Karotten schälen, in grobe Würfel schneiden und alles zusammen im Olivenöl andünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen, kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze köcheln lassen. Wenn das Gemüse nach 12 bis 15 Minuten gar ist, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Karottensuppe noch mal kurz aufkochen. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und mit einer feinen Reibe in die Suppe reiben. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Ein paar Tropfen Mandarinenöl obendrauf ergeben einen besonders feinen Geschmack.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 235 kcal
Fett: 15,7 g
Kohlenhydrate: 20,9 g
Eiweiß: 4,9 g
Ballaststoffe: 7,8 g
Salz: 1,1 g
Cholesterin: 10,1 mg

„Tu mal lieber die Möhrchen", empfahl schon Unterhaltungskünstler Helge Schneider in einem Song – und das zu Recht: Das orange Gemüse beinhaltet hochwertige Inhaltsstoffe, die den Stoffwechsel maßgeblich ankurbeln.

Zudem gehören Karotten zu den Spitzenreitern unter dem Gemüse, was den Vitamin A-Gehalt betrifft.

© nadianb – stock.adobe.com

© kobeza – stock.adobe.com

KÜRBISSUPPE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

600 g fruchtiger Kürbis, entkernt
1 mittelgroße mehlig kochende Kartoffel
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Olivenöl extra vergine
1/2-1 TL mittelscharfes Currypulver
etwas geriebene Muskatnuss
800 ml fettfreie Gemüsebrühe
1 Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL fein gehackte Petersilie

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 261 kcal
Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 27,3 g
Eiweiß: 8,1 g
Ballaststoffe: 6,8 g
Salz: 1,3 g
Cholesterin: 16,7 mg

Den Kürbis schälen, von Kernen und Fäden im Inneren befreien und das Kürbisfleisch anschließend würfeln. Die Kartoffel ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel, die durchgepresste Knoblauchzehe und den Kürbis im Olivenöl andünsten. Die Kartoffelwürfel zugeben und mit Curry und Muskat würzen.
Mit Gemüsebrühe ablöschen, erhitzen und dann bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Zutaten pürieren. Zum Schluss die Kürbissuppe erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Zur Dekoration können Petersilie oder auch Kürbiskerne verwendet werden. Dazu passen würde Blattsalat und Brot.

Der Kürbis ist kalorienarm, gesund, aromatisch und somit wunderbar vielfältig einsetzbar in der Küche.

HÄHNCHENTASCHEN MIT APFEL-SENF-SOSSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
80 g Geflügelbrät (vom Metzger; alternativ Rinderhackfleisch)
2 EL gehackte Petersilie
Pfeffer
4 Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 EL Olivenöl
2 EL grober Senf
100 g Sahne (alternativ saure Sahne – hat weniger Fett)
100 ml Apfelsaft

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 344 kcal
Fett: 22,1 g
Kohlenhydrate: 7 g
Eiweiß: 30,3 g
Ballaststoffe: 1,4 g
Salz: 0,3 g
Cholesterin: 95,1 mg

Hähnchenfilets in acht gleich große Stücke teilen und jeweils eine Tasche einschneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Brät, Zwiebel und Petersilie mischen und in die Fleischtaschen füllen. Die Taschen mit Zahnstochern schließen und leicht pfeffern.

Tomaten putzen, waschen und grob würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchentaschen darin rundum braten. Herausnehmen und warm stellen.

Jetzt Senf, Sahne und Apfelsaft in den Bratfond rühren und etwas einköcheln lassen. Die Frühlingszwiebeln im übrigen Öl andünsten, Tomaten zufügen und heiß werden lassen. Das Gemüse mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen auf Tellern anrichten.

Tipp: Dazu schmeckt selbstgemachtes Kartoffelpüree oder Reis.

Das fettarme Geflügelfleisch liefert wertvolles Eiweiß für den Aufbau des Herzmuskels. Das Olivenöl steuert herzgesunde Fettsäuren bei und der bunte Gemüsemix versorgt alle Zellen mit schützenden Antioxidantien.

© Roman Rybchov – stock.adobe.com

© myviewpoint – stock.adobe.com

GEFÜLLTE AUBERGINEN MIT JOGHURT-DIP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 kleine Auberginen
100 g Couscous
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
250 g Rinderhackfleisch
1 kleine Paprika
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
1 Prise Zucker
1-2 EL Zitronensaft
1 Prise Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Kreuzkümmel, gemahlen
150 g Feta
1 Bund Petersilie

FÜR DEN DIP

200 g Naturjoghurt
100 g saure Sahne
1 Prise Salz
Pfeffer
1 TL Zitronensaft
Minze oder Petersilie

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 509 kcal
Fett: 29,7 g
Kohlenhydrate: 31,2 g
Eiweiß: 28,8 g
Ballaststoffe: 5,3 g
Salz: 2 g
Cholesterin: 80,6 mg

Geben Sie zuerst den Couscous in eine kleine Schüssel, übergießen Sie ihn mit heißer Gemüsebrühe und lassen ihn mindestens 10 Minuten lang quellen.

In der Zwischenzeit die Auberginen waschen, halbieren und das Fruchtfleisch entfernen. Die Auberginenhälften salzen und auf ein Backblech legen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Fein gewürfelte Paprika hinzugeben und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen.

Nehmen Sie nun das Auberginen-Paprika-Gemüse aus der Pfanne und braten das Hackfleisch an. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Dosentomaten darübergeben, eine Prise Zucker sowie den Zitronensaft dazu und schließlich mit dem Auberginen-Paprika-Mix vermischen.

Jetzt den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und die Petersilie grob hacken. Beides zur Hackfleisch-Gemüse-Mischung geben.

Zum Schluss auch den Couscous damit vermengen, mit Kreuzkümmel und den weiteren Gewürzen abschmecken und anschließend in die Auberginenhälften füllen.
Für etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190 °C backen.

Joghurt-Dip: Für den Dip Joghurt, saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gehackte Minze (oder Petersilie) verrühren.

Aubergine: schmackhafter Schub für Stoffwechsel, Verdauung, Herz und Hautqualität.

Erfrischend süß-sauer

FRUCHTIGE FISCHPFANNE MIT FENCHEL-LAUCH-GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Kabeljaufilet
1 Prise Salz
weißer Pfeffer
etwas Zitronensaft
300 g Fenchel
300 g Lauch
2 EL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe
3 Orangen
2 EL Honig
150 ml Milch (1,5 % Fett)
1 Prise gemahlener Anis

Zunächst das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann die Fischstücke mit wenig Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Fenchel und Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Brühe hinzugießen und das Gemüse zugedeckt in etwa 4 Minuten bissfest garen.

Jetzt die Fischstücke im übrigen Öl rundum braten. Die Orangen mit einem scharfen Messer schälen – dabei die weiße Haut mit entfernen – und die Filets aus den Trennhäuten schneiden. Orangenreste ausdrücken und dabei den Saft auffangen.

Für die Soße den Honig in einer Pfanne erhitzen und mit Orangensaft und Milch ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Anis abschmecken. Fischstücke, Gemüse und Orangenfilets in der Soße erwärmen und sofort servieren.

Tipp: Dazu schmeckt eine kleine Portion Vollkornreis.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 259 kcal
Fett: 7,8 g
Kohlenhydrate: 19,4 g
Eiweiß: 27,4 g
Ballaststoffe: 5,7 g
Salz: 0,5 g
Cholesterin: 45,4 mg

Essen Sie mehrmals pro Woche Fisch, beispielsweise Lachs oder Kabeljau. Dieser enthält neben Eiweiß viele ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, die Ablagerungen in den Blutgefäßen entgegenwirken können.

© TETYANA – stock.adobe.com

Rezepte
Desserts & Drinks

© Anastasia Turshina – stock.adobe.com

Raffiniertes Dessert – schnell gemacht & vegan, zucker- & glutenfrei

CHIA-PUDDING MIT MANGO

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 ml Mandelmilch
3-4 EL Chiasamen
1 Mango
Saft von einer großen Orange

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 204 kcal
Fett: 7,6 g
Kohlenhydrate: 26,7 g
Eiweiß: 5,7 g
Ballaststoffe: 9,9 g
Salz: 0,01 g
Cholesterin: 0 mg

Die Chiasamen in die Mandelmilch einrühren und 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Die quellenden Samen in dieser Zeit mehrmals gut durchrühren, um Klumpenbildung zu verhindern.

In der Zwischenzeit die Mango schälen und den Kern entfernen. Zusammen mit dem Orangensaft für ein halbe Minute im Mixer bei höchster Stufe fein pürieren.

Den Chia-Pudding in zwei Gläser füllen und das Mangopüree als Topping oben draufgeben.

Chiasamen werden als Superfood bezeichnet und sind unter anderem reich an Proteinen, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen, Calcium und Magnesium.

GEBACKENE BANANE MIT ZIMT

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 kleine, feste Bananen
1/2 EL Margarine
1 EL Rohrzucker
1 Prise Zimtpulver

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 106 kcal
Fett: 1,7 g
Kohlenhydrate: 20,9 g
Eiweiß: 0,9 g
Ballaststoffe: 1,6 g
Salz: 0,01 g
Cholesterin: 2,3 mg

Die Bananen schälen und ganz in einer beschichteten Bratpfanne mit Margarine 3 bis 5 Minuten anbraten. Anschließend mit Zucker und Zimt abschmecken.

Bananen gelten als das Superfood schlechthin: Der Kalium-Wert ist gut fürs Herz, der hohe Vitamin B6-Gehalt stärkt die Nerven.

© voltan – stock.adobe.com

© elenaleya – stock.adobe.com

SCHOKO-KOKOS-PUDDING

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

150 g Seidentofu
100 g Kokosmilch
25 g schwach entöltes Kakaopulver
1 TL Instant-Kaffeepulver
1/4 TL Vanillepulver
2 TL (10 g) Zucker (alternativ Kokosblütenzucker)

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 129 kcal
Fett: 6,8 g
Kohlenhydrate: 8,5 g
Eiweiß: 8,5 g
Ballaststoffe: 3,8 g
Salz: 0,07 g
Cholesterin: 0 mg

Den Seidentofu und die Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann Kakao-, Kaffee- und Vanillepulver sowie Zucker dazugeben und weiter pürieren, bis alles gründlich vermischt ist.

Den Pudding in kleine Schüsseln oder Gläser füllen und mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Anrichten: Zum Servieren nach Belieben mit Kokoschips und essbaren Blüten (beispielsweise Stiefmütterchen oder Veilchen) garnieren.

Seidentofu enthält wenig Fett, kein Cholesterin, ist aber reich an B-Vitaminen, Vitamin E, Calcium, Kalium, Folsäure, Zink und Magnesium.

ERDBEER-MASCARPONE-SCHAUM

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

10 große Erdbeeren
6 EL Magerquark
2 EL Mascarpone
einige Tropfen Zitronensaft
2 EL Akazienhonig

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 134 kcal
Fett: 4,4 g
Kohlenhydrate: 14,7 g
Eiweiß: 7,2 g
Ballaststoffe: 2 g
Salz: 0,06 g
Cholesterin: 12,4 mg

Die Erdbeeren entstielen und fein schneiden. Quark, Mascarpone, Zitronensaft sowie Honig glattrühren. Die fertige Creme abwechselnd mit den Erdbeeren in Glasschalen füllen.
Mit restlichen Erdbeeren garnieren und bis zum Servieren kalt stellen.

Erdbeeren schmecken nicht nur hervorragend – in den kleinen roten Früchten stecken auch viele gesunde Inhaltsstoffe.

© fasipas – stock.adobe.com

© chandlervid85 – stock.adobe.com

SMOOTHIE MIT HIMBEEREN, PFIRSICH UND SALAT

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

150 ml Wasser
50 g Himbeeren
5-6 Blätter Kopfsalat
1 Pfirsich
1 EL Leinöl

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 77 kcal
Fett: 5,2 g
Kohlenhydrate: 6 g
Eiweiß: 1,1 g
Ballaststoffe: 2,5 g
Salz: 0,01 g
Cholesterin: 0,2 mg

Obst und Salat abbrausen, den Kern vom Pfirsich lösen und das Fruchtfleisch zerkleinern. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab gut pürieren.

Himbeeren und Pfirsiche passen nicht nur geschmacklich gut zusammen. Sie sind auch reich an Vitamin B1, Vitamin B2 und Vitamin C, das immunstärkend ist.

HOLUNDER-GÖTTERSPEISE MIT CASHEW-VANILLESAHNE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 ml Holundersaft
20 g Rohrzucker
1 Messerspitze Agar-Agar
60 ml Holundersaft zum Anrühren von Agar-Agar
100 g Blaubeeren
100 ml Sojasahne
50 ml stilles Mineralwasser
20 g Cashewmus
20 g Rohrohrzucker
2 g Vanillemark
1 Prise Kurkuma
Beeren, Kräuter oder Blüten der Saison für die Dekoration

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 352 kcal
Fett: 13,9 g
Kohlenhydrate: 50,7 g
Eiweiß: 4,4 g
Ballaststoffe: 4,3 g
Salz: 0,01 g
Cholesterin: 0 mg

Agar-Agar mit Holundersaft anrühren und quellen lassen. Holundersaft und Zucker im Topf verrühren und aufkochen. Agar-Agar samt Flüssigkeit in die kochende Saftmischung gießen, circa 1 Minute sanft kochen lassen. Beeren verlesen, abspülen und in Gläser verteilen.

Die noch heiße Flüssigkeit in die vorbereiteten Gläser füllen und abkühlen lassen, nach circa 2 Stunden ist die Götterspeise fest und servierfertig.

Sojasahne und Mineralwasser im Topf erwärmen, Cashewmus, Zucker, Kurkuma und Vanille zugeben. Alles circa 5 Minuten ziehen lassen, mit dem Pürierstab aufschäumen und auf der Götterspeise verteilen. Götterspeise nach belieben garnieren und gekühlt servieren.

Die farbintensive Nachspeise mit Cashew-Vanillesahne ist fettarm, glutenfrei und rein pflanzlich, und wirkt dank sekundärer Pflanzenstoffe einer vorzeitigen Zellalterung entgegen.

© Africa Studio – stock.adobe.com

© Africa Studio – stock.adobe.com

MÖHREN-BUTTERMILCH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 ml 100 % Möhrensaft
500 ml 100 % Orangensaft
100 ml Buttermilch
1 EL Honig
1 Prise gemahlener Zimt

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 68 kcal
Fett: 0,4 g
Kohlenhydrate: 13,2 g
Eiweiß: 1,9 g
Ballaststoffe: 0,6 g
Salz: 0,1 g
Cholesterin: 0,25 mg

Wer die Möglichkeit hat, presst die Säfte selbst aus, dann enthalten sie besonders viele gesunde Substanzen.

Alle Zutaten mixen und den Drink möglichst eiskalt genießen.

Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte sind voller Antioxidantien, die alle Körperzellen vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen.

Wir wünschen einen guten Appetit.

Weitere Informationen und Rezepte zum Thema „Herzgesundheit und Ernährung“ finden Sie hier:

- apropos Gesundheit: www.aproposgesund.de
- Deutsche Herzstiftung: www.herzstiftung.de
- Inititative Herzbewusst: www.herzbewusst.de
- Vigo Gesund leben: www.vigo.de/rubriken/ernaehrung-und-kochen.html
- Die Ernährungs-Docs | NDR: www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/index.html

Kontakt

Uniklinik RWTH Aachen
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen
www.ukaachen.de

Klinik für Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin
Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Nikolaus Marx
med-klinik1@ukaachen.de

Birgit Tollkühn-Prott
Leitende Diätassistentin/Ernährungsberaterin DGE
Ernährungs- und Diabetesteam (PEDT)
btollkuehn-prott@ukaachen.de

UNIKLINIK
RWTHAACHEN

www.hoer-auf-dein-herz.info

© alina_shepulova – stock.adobe.com