S M I L E

Schlemmen in **M**engen – **i**ndividuell, für mehr **L**ebensfreude und **E**nergie

Gutes Essen ist einfach Lebensfreude! Und bleibt es ein Leben lang.

Das ist das Ziel unserer gesunden Kochrezepte. Sie beruhen auf aktueller Forschung fürs gesund bleiben bzw. werden, denn die gefahrenbringende Stoffwechsellage Insulinresistenz ist leicht vermeidbar. Die veralteten Empfehlungen im Gesundheitssystem finden hier keinen Platz. Stattdessen gibt es für Deinen individuellen Gesundheitszustand in den Rezepten die für Dich passende Mengenangabe der Zutaten als „heilsam“ oder „maßvoll“ oder „für Sportler“.

Ich zeige Dir hier sättigende, leckere und abwechslungsreiche Rezepte, die ich Dir als Professorin für Kardiologie mit den Spezialgebieten Diabetes und Ernährungsmedizin ans Herz legen möchte. Ein wichtiger Trick dabei sind die veränderten Mengenverhältnisse der üblichen Nahrungsmittel auf dem Teller, die auch zu möglichst viel Abwechslung ermutigen. Das Lieblingsessen kann bleiben.

Mit meiner Lebenserfahrung als Mutter mit Beruf habe ich schnelle und einfache, aber leckere Rezepte gesammelt, die gerade auch für Einsteiger gut und leicht zu kochen sind. Das schmeckt allemal besser als fertig Gekauftes, und man weiß wirklich, was man isst. Die Zutaten sind einfach, möglichst naturbelassen und preiswert.

Dann wünsche ich viel Spaß beim Ausprobieren aller Rezepte, die Dich anlächeln und gut in Deinen Alltag passen. So kannst Du für Dich und Deine Lieben mit viel Genuss bei kluger Ernährung die Gesundheit bewahren oder verbessern.

Prof. Dr. med. Helene von Bibra

Buchinhalt	**Seite**
Vorwort	1
Inhaltsverzeichnis	2
Das will Dir die Autorin vermitteln	4
8 Frühstücksrezepte	**12**
Gut im Vorrat zu haben	28
8 Suppenrezepte	**30**
Power von Pflanzenkost und Salat	46
10 Salatrezepte	**48**
Gemüse ganz wichtig und richtig	68
14 Rezepte Gemüsegerichte/-beilagen	**70**
Tipps zum Trinken und Genießen	98
12 Rezepte Pasta und Brot	**100**
Viel mehr gesunde Fette	124
8 Fischrezepte	**126**
Eiweiße sind die Bausteine	142
11 Rezepte Fleischgerichte	**144**
Obstinformationen	166
11 Rezepte Nachtisch und Kuchen	**168**
Rezepte Register	190
Sachregister	192

Einleitung

Was steht in diesem Buch?

Es geht um leckeres und trotzdem/gleichzeitig gesundes Essen in 80 Kochrezepten auf der Basis aktueller Forschungsergebnisse.

Diese Rezepte sind für den Alltag geschrieben und ermöglichen auch Einsteigern einen einfachen und schnellen Zugang zum schmackhaften Kochen: Sie enthalten leicht verfügbare, frische und preisgünstige Zutaten für schnell herstellbare Gerichte.

Es gibt gesunde Frühstücksideen für eilige Werktage oder den entspannten Sonntag, es gibt Rezepte für unterschiedlichste Suppen, Salate oder warmes Essen, darunter viele leckere Gemüse- oder Pastagerichte. Liebhaber von Fleisch oder Fisch sind hier nicht vergessen. Auch an Vorschlägen für Nachtisch oder Kuchen fehlt es nicht. Die vegetarischen Rezepte sind mit dem vegetarischen Icon gekennzeichnet.

Und für die Interessierten wird hier auch noch der Zusammenhang zwischen Essen, gestörtem Stoffwechsel, Krankheitsentstehung und -vermeidung erklärt und was gesundes Essen mit Nachhaltigkeit bzw. Umweltschutz verbindet.

Warum drei Mengenangaben für die Rezeptzutaten?

Mit diesen Rezepten wird gesundes Essen für jung und alt passend für alle möglichen Gesundheitssituationen und Bewegungsausmaße angeboten – bekanntlich kommen Übergewicht und/oder Bewegungsmangel in der Bevölkerung richtig häufig vor und sind die Hauptrisiken für Herzkreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ 2. Dabei spielt die Stoffwechsellage Insulinresistenz eine entscheidende Rolle, die aber mit dem richtigen Essen – und natürlich altersentsprechender Bewegung - gut vermeidbar bzw. heilbar ist. Deshalb sind die Rezeptzutaten jeweils in dreierlei Zutatenmengen mit Angabe von Kalorien und Nährwerten beschrieben. So kannst Du die für Dich individuell passende Mengenangabe auswählen und damit die Unterscheidung zwischen **gesund Werden** und **gesund Bleiben** für Dich umsetzen:
Die in der linken Spalte gelistete Zutatenmenge im Rezept ist als **heilsam** einzuordnen fürs **gesund Werden** mit niedrigerer Menge an Kalorien (ca. 1500 kcal pro Tag), Kohlenhydraten und Fetten. Deshalb passt das perfekt für diejenigen, die abnehmen wollen oder einen überwiegend sitzenden Lebensstil haben oder bereits Krankheiten, wie Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck bzw. ein hohes Risiko dafür.
Die in der mittleren Spalte gelistete Zutatenmenge **maßvoll** passt für diejenigen, die nichts Wesentliches ändern wollen und sich auch täglich etwas bewegen.
Die in der rechten Spalte angegebene Zutatenmenge **Für Sportler** passt für schlanke Personen, die einfach **gesund bleiben** wollen und eben mehr Kalorien (ca. 2500 kcal pro Tag) und Kohlenhydrate brauchen für Leistungssport oder körperliche Arbeit.

So kannst Du Dir jetzt die für Dich persönlich passende Variante aussuchen. Wenn Du mit heilsam Dein Wunschgewicht erreicht hast, kannst Du ja zu maßvoll wechseln. Falls Du wegen einer Verletzung oder Krankheit Deine übliche Bewegung oder Sportart nicht ausüben kannst, ist es für Dich besser, wenn Du so lange auf die Rezeptmenge mit der niedrigeren Kalorienzahl umsteigst.

Nachhaltigkeit und Essen

Wusstest Du, dass mit der Herstellung unserer Lebensmittel in Deutschland ca. 15 - 20% aller CO_2 Äquivalente, also der Klimagase, verbunden sind, pro Person fast so viel wie für die Mobilität ohne Flugreisen ? [1] Alle Vorgänge für die Produktion von Nahrungsmitteln schon bei Anbau und Transport, und erst recht in weiterer industrieller Verarbeitung, führen dazu, dass bereits bei der Produktion eines Kilos von verschiedenen Lebensmitteln CO_2 Äquivalente freigesetzt werden, z.T. mit extremen Unterschieden bei den dabei verursachten Mengen [2]. Am besten schneiden Gemüse und Kartoffeln ab (ca. 200 - 400 g CO_2 Äquivalente). Die höchsten Werte liegen beim Rindfleisch mit 14.000 g CO_2 Äquivalenten, aber auch Tiefkühl-Pommes, Tiefkühl-Fleisch, Trocken-Kartoffeln (Püree) und Milchprodukte liegen mit mehr als ca. 4.000 g CO_2 Äquivalenten beachtlich hoch. Der häufige Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln oder Fertiggerichten bedeutet also nicht nur mehr Risiko für die eigene Gesundheit, sondern auch für Umwelt und Klima.

Für die Nachhaltigkeit ist es deshalb nicht nur am besten, **Gemüse und Obst** einzukaufen, sondern hier auf **Saisonales und Regionales** zu achten. **Bio Qualität** ist für die Umwelt natürlich besonders wertvoll und sollte nach Möglichkeit den Vorzug bekommen. Fleischliebhaber müssen bestimmt nicht völlig auf diese Proteinquelle verzichten, aber etwas seltener und jeweils etwas weniger Fleisch zu essen, wäre der Zukunft unserer Erde zuliebe wichtig. Übrigens sind die für den menschlichen Stoffwechsel so wertvollen tierischen Eiweiße auf die Umwelt-verträglichste Art als Eier aus biologischer Hühnerhaltung zu bekommen [3]. Und ein neues Augenmerk sollte auf die Eiweiß-haltigen Hülsenfrüchte gerichtet werden, auch auf regional hergestellte Soja- und Vollkornprodukte.

Was sagen die aktuelleren Forschungen Neues zu gesundem Essen?

Bei der alten Debatte **Fette versus Kohlenhydrate** haben sich die alten Empfehlungen, die zu viel Kohlenhydraten raten, praktisch ins Gegenteil gewendet. Was heißt das [4]? Alle wissen, **dass viel Zucker schädlich ist**. Aber es wurde kaum vermittelt, dass Kohlenhydrate, also unsere Sättigungsbeilagen Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis, aus vernetzten Zuckern bestehen. Bei der Verdauung werden diese Verbindungsbrücken aufgelöst, so dass Kohlenhydrate in den verspeisten großen Mengen nun als Zucker ins Blut gelangen. Das gilt auch für die ein bisschen gesünderen Vollkornprodukte, bei denen der Übertritt ins Blut dann eben etwas langsamer vor sich geht.

Aber auf welche Weise ist Zucker überhaupt gefährlich?

Zucker bedeutet schnelle Energie - zu viel davon ist schädlich. Nur für Zucker bestehen deshalb **im Blut strenge Sollgrenzen**: der Zuckergehalt soll zwischen 80 und 120 Grammprozent liegen und ca. 2 Stunden nach dem Essen auch wieder zum normalen Bereich zurückkommen. Das wird mit mehreren Stoffwechselmechanismen sorgfältig so reguliert. Der wichtigste davon beruht auf **Insulin**. Das wird bekanntlich in der Bauchspeicheldrüse gebildet und von dort ins Blut ausgeschüttet, wenn der Blutzucker durch das verzehrte Essen die Sollwerte übersteigt. Insulin fördert und beschleunigt den Transport des Zuckers aus dem Blut in Körperzellen hinein, z.B. Muskel- oder Leberzellen, und senkt so den Blutzucker wieder auf den Sollwert.

Häufige Probleme mit Zucker und mit dem Insulin

Dieser Mechanismus funktioniert gut bei schlanken Menschen, die ihre (Zucker-) Energien auch wirklich mit viel Bewegung verbrauchen, so dass ihre Energiespeicher in den Zellen auch den Platz haben für die neue Energie Zucker. Wenn aber kein Platz frei ist – das ist die Situation der Übergewichtigen – öffnen sich die Zellwände trotz des Insulins kaum oder gar nicht mehr für weiteren Zucker. Das heißt dann **Insulinresistenz**, bei der nur immer mehr Insulin ausgeschüttet wird, evtl. sogar die drei- bis 10-fache Menge. Das macht dann aber nur ungesund hohe Insulin Spiegel im Blut, ohne dabei das Problem zu lösen, wo überhaupt noch Platz ist für den überschüssigen Zucker. Hierfür kommt die Lösung dann durch die Leber. Dort werden überschüssige Zucker in Fett umgewandelt und übers Blut zur Ablagerung in den Körper weitergeschickt. Die hohen Blutfettwerte der Übergewichtigen kommen also keineswegs nur vom Fett im Essen, sondern vor allem aus den zu reichlichen Kohlenhydraten und Zuckern in der Nahrung. Aber das wird in unserem Gesundheitssystem kaum laut gesagt, und irreführenderweise empfehlen weiterhin deutsche Gremien, nun unter dem Deckmantel der Klimapolitik, reichlichen Kohlenhydratkonsum [5].

Unsere Genausstattung passt nicht für den modernen Ernährungs-Wohlstand

Unsere Gene stammen aus den uralten Zeiten mit viel Bewegungsaufwand für den Nahrungserwerb von rarem, und nur natürlich vorkommenden Essen. Diese Gene, und damit das Verdauungssystem, sind also für die künstlich zugesetzten Inhaltsstoffe der Fertiggerichte und industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln gar nicht eingerichtet. Unsere Gene bedeuten auch, dass die mit dem Essen aufgenommenen Kalorien nur über Bewegung verbraucht, aber sonst nicht ausgeschieden werden können. Zu viel eingenommene Kalorien/Zucker werden deshalb als Fettposter - also als Energiereserve für die nächste Hungerszeit - vor allem im Bauchraum gespeichert. Dieses Fettzellengewebe ist lebendiges Gewebe. Es wird durchblutet und sondert seinerseits Stoffe und Hormone aus, die Entzündungen und Krankheiten auslösen und die Insulinresistenz mit ihren hohen Insulinspiegeln im Teufelskreis weiter verstärken.

Insulinresistenz ist vor allem die Folge von Übergewicht und Bewegungsmangel – inzwischen haben mehr als jeder zweite in Deutschland Übergewicht und/oder Bewegungsmangel [6, 7]. Insulinresistenz ist die Stoffwechselsituation, die auf die Dauer zumeist zu den modernen gefürchteten Krankheiten führt: Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Arteriosklerose [8]. Aber schon zuvor führt sie zu immer mehr Fettablagerungen. Sie blockiert den Fettabbau, der z.B. durch sportliche Betätigung hätte erreicht werden sollen. Sie verursacht unnötig viel Hunger, teilweise schon 1-2 Stunden nach dem Essen. Diese Hungerattacken sind kein Kalorienmangel sondern eine Art Fehlalarm bei viel Konsum von Kohlenhydraten – das ist natürlich verheerend für Personen, die ohnehin schon mit ihrem Gewicht kämpfen.

Insulinresistenz enthält aber auch folgende verheißungsvolle Nachrichten:
Insulinresistenz ist als Reaktion auf ungesundes Essen entstanden und wird deshalb erstaunlich schnell durch gesunde Ernährung wieder zu normaler Stoffwechselsituation umgewandelt. Diese Stoffwechselverbesserung geschieht schon, **bevor** man Gewicht verliert, und man fühlt sich auch schon schnell wieder fitter. Der Verlust überflüssiger Kilos stellt sich dann ganz allmählich ein, fast wie von alleine.
Die hier beschriebenen Rezepte zeigen den einfachen und leckeren Weg dazu mit bewusstem und maßvollem Konsum von Kohlenhydraten guter Qualität. Das kann natürlich gut unterstützt werden durch mehr altersentsprechende sportliche Aktivität oder zeitsparende Integration von mehr einfacher Bewegung in den Alltag – das genauer auszuführen würde aber den Rahmen dieses Kochbuches sprengen. Es ist beispielsweise im von gesetzlichen Krankenkassen erstattbaren online Kurs „MindCarb Ernährungsprogramm – Diabetes vorbeugen und mit Genuss abnehmen“ von einem Fachmann erläutert.

Und was ist jetzt mit den Fetten?

Die andere Neuigkeit aus der Forschung: **Die Warnung vor den Fetten mit gesättigten Fettsäuren, also denen in Fleisch, Milch oder Eiern, ist unbegründet** [4]. Diese Fette sind als gesundheitlich neutral einzuordnen. Natürlich sollen vor allem die gesunden Fette mit ungesättigten Fettsäuren (z.B. Olivenöl, Rapsöl) ins gesunde Essen, um ihre wertvollen Eigenschaften für den Stoffwechsel und für den Wohlgeschmack des Essens zu entfalten. Wichtig ist es auch, dabei auf eine ausreichend hohe Menge von Omega-3-Fettsäuren zu achten (z.B. in Lachs, Makrele, Hering, Leinöl, Walnüssen vorkommend), und zwar wegen ihrer entzündungshemmenden Wirkung. Personen, die ohnehin schon mit ihrem Gewicht kämpfen, sollten evtl. berücksichtigen, dass Fette eine doppelt so hohe Kalorienzahl (9 kcal pro Gramm Fett) im Vergleich zu Zucker oder Eiweiß haben. Der praktische Vorteil aber von mehr Mut zu mehr Fett: das macht auch lange satt!

Besteht unser Essen denn nur aus Fett, Eiweiß und Zucker? Was ist mit Gemüse, Salat, Obst?

Lange hat sich die Forschung hauptsächlich auf die Kalorienträger im Essen konzentriert. Jetzt endlich werden ganze Nahrungsmittel untersucht, denn alle zusätzlich darin enthaltenen Stoffe haben ja auch Auswirkungen auf den Stoffwechsel. So besteht nun sehr berechtigtes Forschungsinteresse an pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Gemüse, Salat und Obst, eben jenseits von Getreide und anderen Kohlenhydratlieferanten.

Leider enthält die deutsche Küche kaum leckere Gemüsegerichte. Und so kann man es ein bisschen verstehen, dass die deutschen Männer im Vergleich zu allen anderen europäischen Männern am allerwenigsten Gemüse essen [9].
Dabei aber wird immer klarer, wie unerlässlich Gemüse, Salat und Obst für die Gesundheit sind. Das beginnt mit gutem Sättigungsgefühl, weil der Magen gedehnt wird, obwohl im Gemüse nur wenig Kalorien stecken. Dafür enthalten Gemüse aber viele Ballaststoffe, die die Verdauung regeln und für bessere Ausscheidung von Schadstoffen im Darm sorgen. Der Körper braucht auch all die Vitamine und Mineralstoffe aus pflanzlicher Kost. Und ein weiterer Vorteil wird gerade erst allmählich erforscht: Pflanzen haben Schutzstoffe gegen Gefahren aus der Umwelt, die sog. sekundären Pflanzenstoffe. Diese sind nach Verzehr solcher Pflanzen - jedenfalls wenn sie schonend gegart worden sind - auch für uns Menschen positiv wirksam, z.B. für das Immunsystem, gegen Infekte oder auch gegen Entzündungen.

Dass die Angst vor faden Gemüsegerichten unnötig ist, erlebt man wohltuend auf Urlauben in Italien, Frankreich, Spanien oder in der Türkei. Tatsächlich ist diese **Mediterrane Küche** nicht nur schmackhaft sondern auch bekannt für ihre Gesundheits-fördernde Wirkung [10]. Deshalb gibt es unter den Rezepten in diesem Buch auch viel Inspiration aus dem Mittelmeerraum.
Was auf dem Teller liegt, soll sättigen und schmecken. Bei gesundem Essen machen Gemüse bzw. Salate ein Drittel bis die Hälfte der Nahrungsmittel auf dem Teller aus, sie sind also nicht wie früher nur die Dekoration mit einem Salatblättchen oder einer Tomatenscheibe.

Frisches, saisonales und regionales **Obst** ist auf jeden Fall gesund und nachhaltig. Es enthält aber mit seinem Fruchtzucker schon auch „gefährlichen“ Zucker und sollte deshalb nicht gleich wie ein Hauptgericht in großen Mengen verspeist bzw. als Saft zum Durstlöschen getrunken werden. Obst soll ein gesunder Snack bleiben, ein kleiner Nachtisch oder schöne Grundlage für Nachspeise- bzw. Kuchen-Rezepte oder eine Zutat im Morgenmüsli.

Warum wurde dieses Kochbuch geschrieben?

In meiner ärztlichen Tätigkeit und zunehmend in meiner Forschung in den Bereichen von Kardiologie, Diabetes, Stoffwechsel und Ernährung wurde mir die Schlüsselrolle des Stoffwechsels, insbesondere der Insulinresistenz, für die Herzfunktion und den ganzen Körper immer klarer – welch ein herrliches Potenzial für mehr Gesundheit durch klügere Essensauswahl. [8]

Als Arzt habe ich bei der Aufnahme in den ärztlichen Berufsstand dem „Hippokrates-Eid“ zugestimmt, der u.a. auch folgenden Wortlaut enthält: „Die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit meiner Patienten soll oberstes Gebot meines Handelns sein

Zur Erhaltung der Gesundheit gehört natürlich die Prävention, also die Vorbeugung von Krankheit - zumindest theoretisch. Praktisch werden im deutschen Gesundheitssystem Ärzte dafür nicht bezahlt, sondern nur für die Behandlung von bereits Erkrankten. Das ist fatal für die Bürger, denn die Volkskrankheit Diabetes Typ 2 wäre mit effektiver Prävention vermeidbar. Aber niemand ist dafür zuständig.
So hat nun unter den Deutschen jeder 9. Diabetes und jeder 5. mit Prädiabetes die Vorstufe von Diabetes und mehr als jeder 2. das Risiko dazu in Form von Übergewicht und/oder Bewegungsmangel [10, 11]. Tendenz steigend. Wer möchte bei der Diagnose beginnender Diabetes ein Leben lang Medikamente schlucken oder spritzen müssen, wenn leckeres aber gesünderes Essen die Krankheit auch verhindern kann, **ohne** Nebenwirkungen [10]?

Als engagierte Ärztin möchte ich mit diesem Kochbuch allen zeigen, wie einfach und schmackhaft es ist, gesünder zu essen. Mit den vielen Rezepten je mit drei Mengenangaben kannst Du nun selber bestimmen, was für Dich und Deine Gesundheit und Deine Freude an gutem Essen passt.

Dazu gehört natürlich auch, ungesundes Essen zu vermeiden bzw. zu reduzieren. Das betrifft vor allem, wie schon gesagt, Zucker- und Kohlenhydrat-reiche Lebensmittel und Getränke. Dazu gehören auch wegen aller hineingemischten, oft zuckerhaltigen Stoffe viele verarbeiteten Lebensmittel wie Fertigmüslis, Fruchtjoghurts, Fertigsuppen, Ketchup, Soft Drinks, Fruchtsäfte usw. Auf der Rückseite der Verpackung kann man ja in der Nährwerttabelle lesen, wie viele Gramm Kohlenhydrate in 100 g dieses Lebensmittels enthalten sind. Ein Vergleich verschiedener Hersteller ist da recht hilfreich. Und bei den Fast-Food Gerichten wie Pizza, Burger, Döner und Co. steht noch nicht einmal drauf, was alles an ungesunder Billigware hineingemischt worden ist.

Seit Tausenden von Jahren sind unsere Gene eingestellt auf Frischwaren. Da weiß man, woran man ist und was man isst. Selber kochen macht Vorfreude auf den anschließenden Genuss und bleibt die Basis gesunden Essens.

Und nun viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und gute Effekte für Deine Gesundheit und Fitness!

Prof. Dr. med. Helene von Bibra

P.S. Für ganz Interessierte habe ich viele Gesundheitsinformationen auf www.mindcarb.de unter dem Reiter „Grundwissen“ kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Für die intensivere Umsetzung und Betreuung kannst Du dort auch einen Online Kurs mit acht Kurseinheiten buchen, dessen Kosten (87.-€) von gesetzlichen Krankenkassen nach Kursende zu mindestens 80% erstattet werden (MindCarb Ernährungsprogramm: Mit Genuss abnehmen und Diabetes vorbeugen). Da gibt es dann auch Videoanleitungen zu mehr Bewegung und Tipps für den Alltag und für Stressabbau. Durch seinen online Charakter ist dieser Kurs jederzeit und von überall abrufbar und zu beginnen.
Und wer dabei Fragen hat, darf mir einfach schreiben: vonbibra@mindcarb.de

Quellenangaben zur Einleitung:

1. www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/6232/dokumente/ifeu_2020_oekologische-fussabdruecke-von-lebensmitteln.pdf
2. www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/Treibhausgas-Emissionen von Lebensmitteln-final_.pdf
3. Fritsche U, Eberle U. Treibhausgasemissionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln, Öko-institut e.V. Hrsg. Darmstadt/Berlin/Freiburg: 2007
4. Lechner K, McKenzie A, Worm N. Paradigmenwechsel in den Empfehlungen zur Ernährung bei Typ-2-Diabetes. lnfo Diabetol 2021 ; 15: 34-43. doi.org/10.1007/s15034-020-3646-0
5. Gonder U, von Bibra H, Cramer T, Kämmerer U. Kommentar zu den neuen „Lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Aktuelle Ernährungsmedizin 2025. DOI: 10.1055/a-2459-8599

   https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/a-2459-8599.pdf vom 16.12.2024
6. Deutscher Gesundheitsbericht 2024 Diabetes – die Bestandsaufnahme, S. 65 GEDA

7. Ärzteblatt.de 19.10.2022
8. von Bibra H. Die Vermeidung/Heilung von Insulinresistenz als Potenzial zur Diabetes-Prävention. Diabetes aktuell 2021; 19: 348-355
9. Lange C, Finger JD. Gesundheitsverhalten in Europa – Vergleich ausgewählter Indikatoren für Deutschland und die Europäische Union. Journal of Health Monitoring 2017 2(2). DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-024. Robert Koch-Institut, Berlin
10. Lechner K, Erickson N, Lechner B et al. Ernährungsempfehlungen beim metabolisch-vaskulären Syndrom. Dtsch Med Wochenschr 2017; 142: 1 6'1 3-1 626. doi: l 0.1 055/s-0043-118334
11. von Bibra H, Ströhle A, St. John Sutton M et al. Dietary therapy of heart failure preserved ejection fraction and/or left ventricular diastolic dysfunction in patients with metabolic syndrome. IJC 2017; 234: 7 -1 5. doi: 1 0..1 01 6/j.ijcard.201 7.01 .003

Danksagung

an alle Familienmitglieder als unermüdliche Verkoster,

an Manfred Weissenbacher, selbst Hobbykoch und Unterstützer von MindCarb, für langjährige Beratung und IT Umsetzung

an Cornelius und Claudia Baedecker für ihre Zeit, Kompetenz und Beratung

und an die Freunde im Lions Club München-Pullach für ihre Unterstützung bei den ersten Pilotprojekten mit Kochrezepten und Kommentaren

an den Hädecke Verlag für die Zusage, dieses Kochbuch herauszugeben.

Spaghetti Klassiker in grün

Zucchini-Pasta
mit Sauce Bolognese

LEICHT **30 Min.**

HEILSAM	495 kcal, 31 g Eiweiß, 33 g Fett, 16 g Kohlenhydrate
MASSVOLL	699 kcal, 44 g Eiweiß, 38 g Fett, 43 g Kohlenhydrate
SPORTLER	906 kcal, 51 g Eiweiß, 49 g Fett, 63 g Kohlenhydrate

FÜR 2 PERSONEN

500 g	**600 g**	**700 g**	**Zucchini (ca. 2 mittelgroße)**
80 g	**100 g**	**100 g**	**Zwiebel**
1	**1**	**1**	**Knoblauchzehe**
2 EL	**2 EL**	**3 EL**	**Olivenöl**
200 g	**250 g**	**250 g**	**Rinderhackfleisch**
1 EL	**1 EL**	**1,5 EL**	**Balsamico Essig**
1 TL	**1 TL**	**1,5 TL**	**Zucker**
1 TL	**1 Tl**	**1 TL**	**Salz und Pfeffer**
1 TL	**1 TL**	**1 TL**	**Oregano**
400 g	**400 g**	**600 g**	**Dose stückige Tomaten**
10 g	**10 g**	**20 g**	**Parmesan gerieben**
0	**80 g**	**120 g**	**Vollkornspaghetti**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. In einer Pfanne ½ EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, Hackfleisch, Salz, Pfeffer dazu und unter Rühren garen.
3. Dann Dosentomaten, Balsamico und Zucker hinzufügen, 10–15 Minuten köcheln, mit Balsamico und Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zucchini mit einem Spiralschneider (oder Julienne Gemüsehobel) in Nudelähnliches Format zuschneiden.
5. Für **MASSVOLL** und für **SPORTLER** die Vollkornspaghetti in Salzwasser in ca. 8 Min garkochen und abgießen.
6. In großer Pfanne 1,5 E Öl erwärmen, Zucchini dazu, umrühren und bei geschlossenem Deckel ca. 4 Minuten bei milder Hitze glasig garen. Sie sollen noch biss-fest sein. Für **MASSVOLL** und **SPORTLER** mit den Vollkornspaghetti vermischen.
7. Bolognese über die grüne „Pasta“ geben, geriebenen Parmesan getrennt servieren.

So richtig kräftig im Geschmack

Spinatsalat

mit Schafskäse

LEICHT **15 Min**

HEILSAM 289kcal, 11g Eiweiß, 24 g Fett, 8 g Kohlenhydrate

MASSVOLL 503 kcal, 17 g Eiweiß, 34 g Fett, 32 g Kohlenhydrate

SPORTLER 653 kcal, 23 g Eiweiß, 42 g Fett, 46 g Kohlenhydrate

FÜR 2 PERSONEN

100 g	**125 g**	**150 g**	**Frischen Blattspinat**
70 g	**70 g**	**100 g**	**(rote) Zwiebel**
200 g	**200 g**	**250 g**	**Kirschtomaten**
1	**1**	**1**	**Knoblauchzehe**
100 g	**125 g**	**175 g**	**Schafskäse**
1,5 EL	**2 EL**	**2 EL**	**Weißweinessig**
2 EL	**2,5 EL**	**3 EL**	**Olivenöl**
			Salz, Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack
0	**120 g**	**180 g**	**Vollkornbrötchen (2 bzw. 3 Stück)**

1. Spinat putzen, waschen, trockenschleudern und in schmale Streifen schneiden.
2.Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden, Schafskäse in kleine Würfel.
3. Knoblauch durch die Presse drücken, mit Essig, Öl und allen Würzmitteln in kleinem Marmeladenglas mit zugeschraubtem Deckel aufschütteln.
4. Salat zusammenmischen und erst zuletzt Schafskäse leicht unterheben.
5. Für **Massvoll** und für **Sportler** mit Roggenvollkornbrötchen servieren.

Verträgt in jeder Mengenangabe noch ein Dessert wie Obstsalat, Pfannkuchen Provence, Apple Crumble oder Lemoncurd auf Frischkäse.

Eine Zauberwelt von Aromen

Waller
aus dem Ofen

LEICHT **30 Min.**

HEILSAM 588 kcal, 29g Eiweiß, 38 g Fett, 22 g Kohlenhydrate

MASSVOLL 770 kcal, 35 g Eiweiß, 49 g Fett, 35 g Kohlenhydrate

SPORTLER 886 kcal, 42 g Eiweiß, 52 g Fett, 50 g Kohlenhydrate

FÜR 2 PERSONEN

200 g	**250 g**	**300 g**	**Lauch**
80 g	**100 g**	**100 g**	**Weißkohl**
40 ml	**50 ml**	**50 ml**	**Gin**
1,5 EL	**2 EL**	**2 EL**	**Olivenöl**
150 g	**250 g**	**250 g**	**Kirschtomaten**
0,5	**0,5**	**1**	**Chilischote**
1 EL	**1 EL**	**1,5 EL**	**Fenchelsamen**
0,5	**0,5**	**1**	**Bio-Orange**
0,5	**0,5**	**0,5**	**Bio-Zitrone**
300 g	**350 g**	**400 g**	**Waller (Wels-) Filet**
20 g	**30 g**	**30 g**	**Butter**
2	**4**	**6**	**Scheiben Vollkornbaguette a 50 g**
			Salz nach Geschmack

1. Lauch waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden, Weißkohl dünn schneiden, Kirschtomaten halbieren.
2. Chilischote längs durchschneiden und entkernen. Fenchelsamen klein mörsern, Zitrone und Orange heiß abwaschen und Schale fein abreiben/schneiden, Saft auspressen. All dieses in einem Bräter/Raine/Backblech gut vermischen, etwas salzen.
3. Ofen vorheizen auf 200 Grad. Waller kalt abwaschen, trocken tupfen, aufs Gemüse legen und mit der in Flöckchen zerteilten Butter belegen.
4. Alles 15 Minuten im Ofen garen, evtl. ab und zu mit dem Sud benetzen.

Eine tolle Entdeckung ist das Selleriepüree als Beilage zum deftigen Steak mit Zwiebeln

Selleriepüree und Schweinesteak mit Zwiebeln

LEICHT **30 Min**

HEILSAM 598 kcal, 29g Eiweiß, 48 g Fett, 12 g Kohlenhydrate

MASSVOLL 738 kcal, 35 g Eiweiß, 60 g Fett, 13 g Kohlenhydrate

SPORTLER 826 kcal,39 g Eiweiß, 68 g Fett, 14 g Kohlenhydrate

FÜR 2 PERSONEN

300 g	**360 g**	**400 g**	**Schweinerückensteak in 2 Scheiben**
1	**1**	**1**	**Zwiebel**
2 EL	**3 EL**	**3 EL**	**Rapsöl**
450 g	**450 g**	**500 g**	**Sellerie**
125 g	**125 g**	**150 g**	**Sahne**
0,5	**0,5**	**1**	**Zitrone**
			Cayennepfeffer nach Geschmack
			Salz, Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack
			Paprika nach Geschmack

1. Sellerie schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Einen Topf mit ca. 1/8 l Wasser mit einem Dämpfereinsatz versehen und die Sellerieschеiben darauf verteilen. Zum Kochen bringen und den Sellerie ca. 20 Minuten weich dämpfen.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.
4. Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln goldbraun anbraten. Evtl. mit 1 TL Mehl bestäuben. Wenn die Zwiebeln braun sind, aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Die Steaks darin braten, ca. 4 Minuten auf jeder Seite. 60 ml seines Kochwassers mit einem Pürierstab pürieren. Die Sahne einrühren
5. Den Sellerie zusammen mit ca. 60 ml seines Kochwassers mit einem Pürierstab pürieren. Die Sahne einrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Steaks mit Zwiebeln und Selleriepüree zusammen anrichten.