



DALE PINNOCK

GOOD FOOD

120 Rezepte für ein
gesundes Leben

UMSCHAU:

EINFÜHRUNG 6

ZUTATEN

Obst 12

Gemüse 14

Eier, Milchprodukte & Fisch 20

Getreide & Hülsenfrüchte 22

Nüsse & Samen 24

Gewürze, Kräuter & Aromen 24

REZEPTE

Frühstück & Brunch 30

Suppen 46

Leichte Kleinigkeiten 60

Vorspeisen & Beilagen 74

Gesunde Snacks 90

Schnelle Hauptgerichte 102

Hauptgerichte fürs Wochenende 122

Süßes 144

Getränke 154

Beschwerden & Erkrankungen 163

Register 184

Impressum 192

BESCHWERDEN & ERKRANKUNGEN

- H** Haut
 - Akne 164
 - Ekzeme 164
 - Psoriasis 165
- G** Gelenke & Knochen
 - Arthritis 166
 - Bursitis 167
 - Osteoporose 167
 - Rachitis & Osteomalazie 168
- A** Atmungsorgane
 - Asthma 168
- I** Immunsystem
 - Erkältung & Fieber 169
- M** Metabolische Erkrankungen
 - Diabetes (Typ 2) 170
- N** Nervensystem
 - Angsterkrankungen 171
 - Depression 171
 - Schlafstörungen 172
 - Migräne 172
 - Stress 173
- K** Kreislauf & Herz
 - Hohe Cholesterinwerte 174
 - Bluthochdruck 175
- V** Verdauungssystem
 - Blähungen 176
 - Verstopfung 177
 - Morbus Crohn 177
 - Hämorrhoiden 178
 - Reizdarm 179
- F** Fortpflanzungs- & Urogenitalsystem
 - Zystitis 179
 - Endometriose 179
 - Menopause 180
 - Menstruationsbeschwerden 181
 - Polyzystisches Ovarialsyndrom 181
 - Prostatabeschwerden 182
- Wohlbefinden**
 - Kater 183
 - Erschöpfung 183

Näheres zu Krankheitsbildern und möglichen Ursachen finden Sie ab Seite 163.



NAHRUNG ALS MEDIZIN

Im Verlauf der Menschheitsgeschichte ist Heilkundigen und Medizinern unterschiedlicher Gesellschaftsformen immer wieder der Zusammenhang zwischen bestimmter Nahrung und Heilungsprozessen aufgefallen. Die Traditionelle Chinesische Medizin und die indische Ayurveda-Medizin sind zwei herausragende Beispiele dafür. Sie haben die Wechselwirkungen zwischen Nahrung und Organismus beobachtet und dokumentiert, um unter anderem auch Nahrung als Therapeutikum gegen Krankheiten einzusetzen. Als sich westliche Medizin auch in Asien etablierte, geriet dieses Wissen etwas in Vergessenheit. Wer heute krank ist, geht sofort zum Arzt. Unsere Heilung haben wir komplett aus der Hand gegeben und überlassen es ganz und gar anderen, für unsere Gesundheit zu sorgen. Schon früh wurde erforscht, welchen Nährwert bestimmte Nahrungsmittel haben. So war bekannt, dass ein Mangel an bestimmten Nährstoffen Krankheiten auslösen kann. Man wusste zum Beispiel um die Rolle, die Vitamin C im Zusammenhang mit Rachitis und Skorbut spielen kann, aber das war auch schon alles.

Vor einigen Jahrzehnten jedoch wuchs das Interesse am Thema Ernährung und dabei rückte auch ihre Bedeutung für unsere Gesundheit in den Fokus. Immer mehr Reformhäuser und Bioläden eröffneten. Bücher widmeten sich diesem Thema in aller Ausführlichkeit, einige von ihnen sind mittlerweile Klassiker. Jetzt begann die Wissenschaft, sich der Erforschung von Zusammenhängen zwischen Ernährung und Gesundheit gezielt zu widmen.

GRUNDLAGENFORSCHUNG

Es wurde viel geforscht – bei einigen Studien handelte es sich um groß angelegte bevölkerungsbezogene Studien im Auftrag von Regierungen, Forschungsinstituten, Interessengemeinschaften und Verbänden oder Fachorganen. Andere Studien untersuchten Teilaspekte, etwa die Auswirkungen bestimmter Ernährungsformen auf Gesundheit oder Erkrankung. Sie alle trugen dazu bei, ein Grundverständnis dafür zu wecken, welche Nahrungsmittel welche Auswirkungen haben – doch im Prinzip stehen wir immer noch am Anfang. Was wir wissen ist, dass bestimmte Nahrungsmittel, richtig eingesetzt, Wohlbefinden und Gesundheit unterstützen können, es manchen Ansichten über gesunde Ernährung jedoch an einer Grundlage mangelt. Vieles wiederum, was einmal für Quacksalberei gehalten wurde, wird heute als ernsthafter Bestandteil der Gesundheitsvorsorge betrachtet.

WIE KANN UNS NAHRUNG GESÜNDER MACHEN?

Viele betrachten Nahrungsmittel lediglich als nötigen „Treibstoff“ zum Leben. Kohlenhydrate und Proteine – die sogenannten Makronährstoffe – liefern in der Tat eine Art „Treibstoff“, denn sie stellen Energie und andere Materialien zur Verfügung, die für Wachstum und Regeneration im Körper nötig sind. Doch Nahrung ist sehr viel mehr. Neben den Makronährstoffen gibt es die Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und essenzielle Fettsäuren. Ihnen fällt eine Schlüsselrolle zu, sie ermöglichen chemische Prozesse im Körper. Zink etwa regt die Bildung weißer Blutkörperchen an und wird zur Steuerung von Abläufen im Gehirn benötigt. Es trägt dazu bei, Proteine zu erzeugen, die Entzündungen positiv beeinflussen können. Essenzielle Fettsäuren unterstützen die Bildung von Hormonen und einer Gruppe von Molekülen, die Schmerz- und Entzündungsprozesse regulieren. B-Vitamine verwandeln Nahrung in Energie und Magnesium wird für mehr als 1000 chemische Prozesse in unserem Körper benötigt. Es versteht sich also von selbst, dass Vitamine und Mineralien für unsere Gesundheit eine entscheidende Rolle spielen.

Richtig spannend wird es, wenn wir einen Blick auf die Verbindungen in vielen Zutaten werfen. Hierbei handelt es sich streng genommen nicht um Nährstoffe, denn um gesund zu bleiben, sind wir nicht auf deren Zufuhr angewiesen. Allerdings können sie heilsame Prozesse auslösen helfen. Begeben wir uns also in die Welt der Phytonährstoffe. Diese Chemikalien, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt, kommen in Pflanzen als Farbpigmente, Hormone und strukturelle Verbindungen vor. Sie sind mittlerweile sehr gut erforscht und wir wissen um ihre zum Teil erstaunliche Wirkung. So heißt es etwa, chemische Substanzen aus Kirschen können Schlaflosigkeit lindern, Schokolade könne den Blutdruck senken, Rotwein könne uns vor Herzinfarkten schützen. Und das ist erst der Anfang! Alles, was wir essen, kann also umfassende Auswirkungen auf Wohlbefinden und ein gesünderes Leben haben.

MEINE PHILOSOPHIE

An alternative Medizin glaube ich nicht. Natürliche Therapien werte ich nicht ab, aber ich habe mich davon entfernt, sie für eine Alternative zur oder gar einen Ersatz für die konventionelle Medizin zu halten. Meiner Ansicht nach müssen in Sachen Gesundheit viele Dinge gemeinsam wirken. Alternativ gegen konventionell – so einfach kann man es sich nicht machen. Wenn jemand krank ist

und auf Mediziner und pharmakologische Medikamente angewiesen ist, dann braucht er diese. Das heißt aber nicht, dass nicht jeder zusätzlich etwas tun kann, um Heilungsprozesse etwa durch seine Ernährung und seinen Lebensstil zu fördern.

Nehmen wir das Beispiel Bluthochdruck. Er stellt ein erhebliches Risiko dar, denn die Innenwände der Blutgefäße können dabei geschädigt werden. Das wiederum erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt. Medikamente, die den Blutdruck senken und auf diese Weise Herz und Gefäße entlasten, können viele Leben retten, doch gleichzeitig sollten Ernährung und Lebensstil angepasst werden. Die Zufuhr von Natrium und gesättigten Fetten sollte eingeschränkt werden und ein zu hoher Blutzuckerspiegel nach dem Essen sollte vermieden werden. Wiederum andere Nährstoffe können negativen Veränderungen, die im Körper stattfinden, entgegenwirken. Flavonoide, eine Gruppe von Verbindungen, die in grünem Tee, Zwiebeln und dunkler Schokolade vorkommt, können eine Zunahme der chemischen Stoffe unterstützen, die zur Erweiterung von Blutgefäßen beitragen. Auf diese Weise wird eine Blutdrucksenkung unterstützt. Eine höhere Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren erhöht auf natürliche Weise den Anteil der chemischen Stoffe, die Blutgefäße festigen. All das ist so gut erforscht und dokumentiert, dass die genauen Zusammenhänge zwischen Blutdruck und Ernährung heute hinlänglich bekannt sind. Mit der richtigen Behandlung und Ernährung lässt sich Bluthochdruck – wie viele andere Erkrankungen auch – sehr gut managen.

Aus meiner Sicht werden durch einen „Alles-oder-Nichts“-Standpunkt – nur gesunde Ernährungsweise oder nur Medikamente – die Heilungsmöglichkeiten nicht voll ausgeschöpft. Wenn wir beide Ansätze verbinden, ergibt sich ein Ganzes.

MEINE ROLLE ALS KOCHENDER MEDIZINER

Ich habe untersucht, welche Nahrungsmittel gegen bestimmte physiologische Veränderungen und Erkrankungen sinnvoll unterstützend eingesetzt werden können und welche Ernährungsformen leicht umzusetzen sind. Zugleich habe ich meine kulinarische Erfahrung eingebracht, damit Sie im Alltag köstliche, leicht zuzubereitende und zugleich die Gesundheit fördernde Gerichte kochen können. Dabei bin ich gleichermaßen von der Wissenschaft wie vom Essen begeistert, ich habe ja auch als Koch gearbeitet. Außergewöhnliche köstliche Gerichte zuzubereiten ist meine Leidenschaft und ich möchte Ihnen zeigen, dass

eine der Gesundheit dienliche Ernährung nichts mit einem staubtrockenen Müsli, Mungobohnen oder Kaninchenfutter zu tun hat. Sich auf diese Weise zu ernähren kommt einer spannenden kulinarischen Reise gleich. Und dabei müssen Sie Geschmack, Stil oder Genuss nicht opfern. Gerichte wie die Griechischen Pitta-Pizzen (Seite 70), Thunfischsteaks mit Süßkartoffeln und Spitzkohl (Seite 118) oder der Minz-Schokoladen-Kuchen ohne Käse (Seite 148) sind Sterneküche – sie stecken voller Aromen und sind wahrhafte Leckerbissen! Alle Rezepte, das werden Sie schnell merken, sind einfach und schnell zuzubereiten. Das ist gesunde Küche heute. Viele Gerichte sind Eintopfwunder, alle Zutaten sind leicht zu bekommen und eine besondere Küchenausstattung ist nicht vonnöten. Viele Gerichte sind sogar in weniger als 30 Minuten zuzubereiten. Und alle schmecken hervorragend.

ZU DIESEM BUCH

Bei jedem Rezept finden Sie Symbole, die anzeigen, gegen welche Erkrankungen oder körperlichen Beschwerden es unterstützend wirken kann. So können Sie sich die Rezepte aussuchen, die Ihnen besonders gut tun. Wenn Sie jedoch auf der Suche nach einem Rezept sind, das Ihren Körper einfach nur kräftigt, dann ist jedes Gericht gut für Sie! Das Buch ist in Kapitel gegliedert, um Ihnen die Suche nach den gewünschten Rezepten zu erleichtern. Wer eine leichte Kleinigkeit zum Mittagessen bevorzugt, schaut unter „Leichte Kleinigkeiten“ (Seite 60) nach; wer Ideen sucht, um Freunde zu bewirten, wird unter „Vorspeisen & Beilagen“ (Seite 74) fündig; wer nach der Arbeit hungrig ist und etwas Schnelles sucht, entdeckt sicher etwas im Kapitel „Schnelle Hauptgerichte“ (Seite 102). In „Hauptgerichte fürs Wochenende“ (Seite 122) finden Sie Ideen für etwas Stilvolleres. Wer genau wissen will, was er im Rahmen der Behandlung bestimmter Beschwerden essen kann, findet ab Seite 163 („Beschwerden & Erkrankungen“) Details zu Beschwerden und Leiden, bei denen die Ernährung eine gravierende Rolle spielen kann. Zu jeder Erkrankung finden Sie zudem eine exemplarische Rezeptliste und Sie erfahren etwas über die für Sie besten Lebensmittel. Wer mehr über die Effekte einzelner Nahrungsmittel wissen möchte, wird im Kapitel „Zutaten“ (ab Seite 11) fündig.

Darum also geht es in „Goodfood“: Nicht um Alternativen und Wunderheilungen, sondern einfach um köstliche Gerichte, die dazu beitragen können, uns gesund zu erhalten und die trotzdem schmecken.



HAUT *Akne*

GELENKE & KNOCHEN *Arthritis*

METABOLISCHE ERKRANKUNGEN *Diabetes (Typ 2)*

NERVENSYSTEM *Migräne*

KREISLAUF & HERZ *Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte*

VERDAUUNGSSYSTEM *Morbus Crohn*

Spargel und Lachs mit Eidip Dieses Gericht hat auf den gesamten Organismus eine positive Wirkung. Es ist eine ideale Vorspeise, schmeckt aber auch als Snack zwischendurch.

FÜR 1 PERSON

75 g geputzter grüner Spargel
(holzige Enden abgeschnitten, unteres Ende geschält)

1 großes Bio-Ei
50 g Räucherlachs

In einem kleinen Topf Wasser aufkochen. Den Spargel darin bei mittlerer Temperatur 4–5 Minuten sanft köcheln lassen. Wenn die Stangen leuchtend grün sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Ei in einen weiteren Topf mit kochendem Wasser geben und 6 Minuten kochen. Dann ist das Eiweiß hart, das Eigelb aber noch weich. Soll das Ei hart gekocht sein, 10 Minuten kochen.

Den Räucherlachs in Streifen schneiden (etwa 2 x 6 cm) und die Spargelstangen jeweils in der Mitte damit umwickeln.

Zum Servieren das gekochte Ei köpfen, um die Spargelstangen in Eigelb zu dippen.





METABOLISCHE ERKRANKUNGEN *Diabetes (Typ 2)*

KREISLAUF & HERZ *hohe Cholesterinwerte*

VERDAUUNGSSYSTEM *Blähungen*

Tomaten-Linsen-Suppe Eine herrlich wohlschmeckende Suppe: sättigend und voller Aromen. Eine sämigerere Version davon können Sie sogar als Dip reichen.

FÜR 3-4 PERSONEN

1 große rote Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
700 g Kirschtomaten
200 g rote Linsen
1 l Gemüsebrühe
½ Bund frische Petersilie oder Koriander, grob gehackt, zum Bestreuen
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Olivenöl zum Dünsten

In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kreuzkümmel zugeben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten dünsten bzw. so lange, bis die Zwiebeln goldgelb sind.

Die Tomaten zugeben und bei hoher Temperatur unter Rühren erhitzen. So lange erhitzen, bis die Tomaten zerfallen und das Ganze wie ein sämiges Ratatouille aussieht.

Die Linsen unterrühren und alles wie Risotto köcheln, das heißt, die Brühe nach und nach zugeben. Erst wieder Brühe zugeben, wenn die im Topf befindliche nahezu von den Linsen aufgenommen bzw. verkocht ist. Nach 15-20 Minuten sollten die Linsen weich sein.

Sind die Linsen gar, die Suppe mit Gemüsebrühe verdünnen und mit Salz und Pfeffer würzen. Portionsweise im Mixer zu einer glatten Suppe pürieren. Mit Petersilie oder Koriander bestreut sofort servieren.





HAUT Ekzeme, Psoriasis

KREISLAUF & HERZ Herzkrankheiten, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte

FORTPFLANZUNGS- & UROGENITALSYSTEM Prostatabeschwerden

Brot mit Guacamole und Röstgemüse

Diese kleine Zwischenmahlzeit schmeckt nicht nur hocharomatisch, sie liefert einen gesunden Nährstoffcocktail.

FÜR 1 PERSON

- ½ rote Paprika, in 2 x 2 cm große Stücke geschnitten
- ½ rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 1 EL extra natives Olivenöl zzgl. etwas zum Beträufeln
- 1 große reife Avocado
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine grüne Chili, fein gehackt
- Saft von ½ Limette
- 2 Scheiben Vollkornbrot, getoastet
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Paprika und Zwiebeln in eine kleine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15–20 Minuten auf der oberen Schiene im vorgeheizten Backofen rösten, dann sollte das Gemüse weich und die Zwiebeln leicht karamellisiert sein.

In der Zwischenzeit die Guacamole zubereiten. Dafür die Avocado teilen und beide Hälften vom Stein lösen, dann das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und in eine Küchenmaschine geben. Knoblauch, Chili, 1 EL Olivenöl und den Limettensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf höchster Stufe zu einer cremigen Guacamole verarbeiten. Wer es stückig mag, zerdrückt die Zutaten in einer Schüssel.

Die getoasteten Brotscheiben nebeneinander auf einen Teller legen. Jede Scheibe mit einer guten Portion Guacamole bestreichen und das Röstgemüse darauf verteilen. Sofort genießen.





NERVENSYSTEM Depression, Stress
KREISLAUF & HERZ Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte
VERDAUUNGSSYSTEM Verstopfung

Kernige Gojibeeren-Dattel-Schnitten

Dieses Gebäck ist schnell und einfach zuzubereiten. Es schmeckt süß und köstlich und liefert Nährstoffe für viele Stunden. Es ist schon etwas Feines, wenn Gesundes so gut schmeckt.

FÜR 8 SCHNITTEN

- 8 EL gemischte Samen und Kerne (z. B. Leinsamen, Kürbis, Sesam, Sonnenblume)
- 3 Handvoll Gojibeeren
- 1 Handvoll Datteln, entsteint
- 4 EL Kakaopulver
- 1 TL Kokosraspel
- 1 TL Zimt
- 4 EL Kokosfett
- 1 EL Nüsse, z. B. Pekannüsse, Walnüsse oder Paranüsse, gehackt
- 1 EL getrocknete Früchte, z. B. Aprikosen oder Cranberrys, gehackt

Alle Zutaten bis auf Kokosfett, Nüsse und Trockenfrüchte und jeweils 1 EL Samen und Gojibeeren in eine Küchenmaschine geben. Das Ganze zu einer groben Mischung verarbeiten.

Kokosfett im heißen Wasserbad erwärmen, dann zu den Zutaten in die Küchenmaschine geben. Bei hoher Geschwindigkeit so lange verarbeiten, bis die Zutaten eine feste Paste bilden.

Eine quadratische Backform (20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen, die Paste in die Form geben und glatt verstreichen. Die restlichen Samen und Gojibeeren mit den gehackten Nüssen und Trockenfrüchten daraufstreuen. Für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann in acht Schnitten teilen.





HAUT Akne, Ekzeme

GELLENKE & KNOCHEN Arthritis, Bursitis

KREISLAUF & HERZ Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte

Süßkartoffel-Spinat-Curry Der Gedanke, ein richtiges Curry zu kochen, mag einige erschrecken. Doch es ist gar nicht so schwer, wenn Sie erst einmal die Geschmackskombinationen unterschiedlicher Gewürze kennengelernt haben.

FÜR 3–4 PERSONEN

- 1 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln, fein geschnitten
- 2 große Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 grüne Chilis, klein geschnitten
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 geh. TL gemahlene Kurkuma
- 800 g Süßkartoffeln mit Schale, in 3 x 3 cm große Würfel geschnitten
- 380 ml Gemüsebrühe
- 150 g Spinatblätter, grob gehackt
- 1 große Handvoll frische Korianderblätter, grob zerkleinert
- 1 EL geröstete Mandelblätter
- Meersalz

In einem großen Topf bei mittlerer Temperatur 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilis zugeben und in 4–5 Minuten weich dünsten. Alle Gewürze zugeben und erhitzen, bis sie duften.

Die Süßkartoffeln in den Topf geben und die Gemüsebrühe zugießen. Aufkochen und 15–20 Minuten köcheln bzw. so lange, bis die Süßkartoffeln gar sind.

Die Spinatblätter hinzufügen und alles mit Salz abschmecken. Sobald die Spinatblätter etwas zusammengefallen sind, das Curry mit Korianderblättern und Mandelblättern bestreuen und sofort servieren. Dazu schmecken leicht gedünstete Salatblätter oder ein frischer Salat.





HAUT Ekzeme, Psoriasis
GELLENKE & KNOCHEN Rachitis
KREISLAUF & HERZ Bluthochdruck, Herzkrankheiten
VERDAUUNGSSYSTEM Blähungen

Rote Paprika mit Kräuter-Ziegenkäse-Füllung Eine fantastische Geschmackskombination. Die Kräuter in dieser kleinen Mahlzeit liefern jede Menge Vitamine und andere gesunde Inhaltsstoffe.

FÜR 2 PERSONEN

2 rote Paprika
200 g weicher Ziegenkäse
1 Handvoll frische Petersilienblätter, fein gehackt
1 Handvoll frische Korianderblätter, fein gehackt
1 Handvoll frischer Dill, fein gehackt
1 TL Olivenöl
2 TL Zitronensaft
1 TL Pinienkerne
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Paprika längs halbieren, entkernen und weiße Trennhäute entfernen. Die Paprikahälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein tiefes Backblech legen und etwas Wasser zugeben. Im Backofen in etwa 15 Minuten weich backen.

In der Zwischenzeit in einer Schüssel den Ziegenkäse mit einer Gabel zerkrümeln. Zunächst die Kräuter, dann Olivenöl und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer geschmeidigen Mischung verrühren.

Die Paprika aus dem Ofen nehmen und wenden. Die Käse-Kräuter-Creme in die Paprikahälften füllen und mit Pinienkernen bestreuen. Für weitere 10-12 Minuten in den Backofen schieben, bis alles leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Salat servieren.

