



POWER FOOD

Ernährungsguide und Kochbuch



Iss Dich
gesund!



London, New York, Melbourne, München und Delhi

DK LONDON

Projektleitung Shashwati Tia Sarkar
Lektorat Susannah Steel
Lektoratsassistent Christopher Mooney
Bildredaktion Tessa Bindloss
Programmleitung Dawn Henderson
Leitung Bildredaktion Christine Kelly
Covergestaltung Nicola Powling
Assistenz Gestaltung Rosie Levine
Producing Raymond Williams
Leitung Producing Jen Scothern
Art Direktion Peter Luff
Verlagsleitung Peggy Vance

DK INDIEN

Cheflektorat Chitra Subramanyam
Lektorat Ligi John
Herstellungsleitung Balwant Singh
Bildredaktion Prashant Kumar
Art Direktion Navidita Thapa
Assistenz Bildlektorat Tanya Mehrotra
DTP-Management Sunil Sharma
DTP-Design Anurag Trivedi
Bildrecherche Aditya Katyal

FÜR DIE DEUTSCHE AUSGABE

Programmleitung Monika Schlitzer
Projektbetreuung Elke Homburg
Herstellungsleitung Dorothee Whittaker
Herstellungskoordination Claudia Rode
Herstellung und Covergestaltung Kim Weghorn

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

Titel der englischen Originalausgabe:

NEAL'S YARD REMEDIES HEALING FOODS

Der Originaltitel erschien 2013 in Großbritannien bei
Dorling Kindersley Limited, London
Ein Unternehmen der Penguin Gruppe

© Dorling Kindersley Limited, London 2013

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung,
Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch,
durch Fotokopie oder Aufzeichnung bedarf der vorherigen schriftlichen
Genehmigung durch die Copyright-Inhaber.

© der deutschsprachigen Ausgabe bei
Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2014
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung Wolfgang Beuchelt, Wiebke Krabbe und
Brigitte Rübmann
Lektorat Dr. Inga Meincke und Carmen Söntgerath

Printed and bound in China

ISBN 978-3-8310-2520-6

Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de



Inhalt



Einleitung	8	GEMÜSE	51	Rettiche und Radieschen	
Gesunde Lebensmittel	18	Kohlgemüse	51	Kartoffeln	
OBST	20	Brokkoli		Süßkartoffeln	
Baumobst	20	Kohl		Kurkuma	
Äpfel		Grünkohl		Ingwer	
Aprikosen		Meerrettich		Pilze	91
Pfirsiche und Nektarinen		Frucht- und Blüten-		NÜSSE	92
Birnen		gemüse	55	Mandeln	
Pflaumen		Paprika		Cashewkerne	
Kiwis		Chilis		Esskastanien	
Feigen		Gurken		Haselnüsse	
Quitten		Kürbisse		Pinienkerne	
Kirschen		Zucchini		Pistazien	
Weintrauben	29	Mais		Walnüsse	
Beerenobst	30	Artischocken		SAMEN UND	
Brombeeren		Auberginen		SPROSSEN	94
Schwarze		Tomaten		Sesamsamen	
Johannisbeeren		Blattgemüse		Sonnenblumenkerne	
Heidelbeeren		und Salate	66	Kürbiskerne	
Cranberrys		Salat		Leinsamen	
Holunderbeeren		Spinat		Mohnsamen	
Gojibeeren		Brunnenkresse		Hanfsamen	
Maulbeeren		Senfkohl		Luzernesamen	
Himbeeren		Rucola		Chiasamen	
Erdbeeren		Löwenzahn		Rotkleesamen	
Zitrusfrüchte	40	Brennnesseln		HEILKRÄUTER	98
Zitronen		Chicorée		Astragalus	
Limetten		Schotengemüse	74	Baldrianwurzel	
Orangen		Grüne Bohnen		Kamille	
Grapefruits		Okras		Schisandra	
Exotische Früchte	41	Erbsen		Eibischwurzel	
Bananen		Stängel-, Spross- und		Mariendistel	
Datteln		Zwiebelgemüse	77	Johanniskraut	
Mangos		Spargel			
Melonen		Sellerie			
Papayas		Fenchel			
Granatäpfel		Rhabarber			
Ananas		Zwiebeln & Co.			
Kokosnüsse		Knoblauch			
Avocados		Wurzel- und			
		Knollengemüse	83		
		Rote Bete			
		Möhren			



KÜCHENKRÄUTER ... 100

Basilikum
Koriander
Petersilie
Rosmarin
Salbei
Thymian
Dill
Minze
Oregano

GETREIDE & CO. 104

Amaranth
Quinoa
Dinkel
Reis
Bulgur
Hafer
Roggen
Hirse
Gerste
Buchweizen

HÜLSENFRÜCHTE ... 114

Adzukibohnen
Schwarze Bohnen
Weiße Bohnen
Kichererbsen
Kidneybohnen
Linsen
Mungbohnen

GEWÜRZE 116

Kardamom
Zimt
Koriander
Kreuzkümmel
Bockshornkleesamen
Wacholderbeeren
Süßholzwurzel
Muskatnuss
Pfeffer
Safran
Sternanis

FETTE UND ÖLE 120

Butter
Olivenöl
Sonnenblumenöl
Leinöl
Hanföl
Schwarzkümmelöl

FERMENTIERTE LEBENSMITTEL 122

Sauerkraut
Kimchi
Sojasauce
Miso
Tempeh

FLEISCH 124

Huhn
Rind
Lamm
Schwein
Pute
Wild
Wachtel
Wildtaube
Wassergeflügel
Leber
Nieren

FETTHALTIGER FISCH 128

Lachs
Hering
Makrele
Sardinen
Forelle
Wolfsbarsch
Thunfisch

SONSTIGES 130

Algen
Seetang
Aloe vera
Weizengras
Honig
Stevia
Ahornsirup
Melasse
Schokolade
Milch
Joghurt
Kefir
Eier
Tee
Rosen



Gesunde Küche 146

Ein Tag für ... das Herz 148
Ein Tag für ... die Verdauung 150
Ein Tag für ... die Leber 152
Ein Tag für ... die Haut 154
Ein Tag für ... die Gelenke 156
Ein Tag für ... den Energiehaushalt 158
Ein Tag für ... starke Nerven 160
Ein Tag für ... die Männergesundheit 162
Ein Tag für ... die Frauengesundheit 164
Ein Tag für ... die Schwangerschaft 166

Rezeptführer 168

Frühstück 176

Snacks 194

Suppen 208

Leichte Mahlzeiten und Salate 222

Hauptgerichte 244

Süße Leckereien 284

Getränke 304

Aromatisierte Öle, Essig & mehr 326

Übersicht Vitamin- und
Mineralienbedarf 338

Register nach
Gesundheitsthemen 342

Register und Danksagung 346



SYMBOLE

Sie geben an, wofür ein Rezept oder eine Zutat gesund ist.

	HERZ UND KREISLAUF		ENERGIEHAUSHALT
	VERDAUUNG		MUSKELN UND GELENKE
	HARNSYSTEM		HAUT UND HAARE
	ATEMWEGE		GEHIRN, NERVEN UND STIMMUNG
	ENTGIFTUNG		AUGEN
	STOFFWECHSEL		MÄNNERGESUNDHEIT
	IMMUNSYSTEM		FRAUENGESUNDHEIT

DIE AUTORINNEN

Susan Curtis ist seit der Mitte der 1980er-Jahre praktizierende Homöopathin und Naturheilkundlerin. Sie ist Autorin mehrerer Bücher zum Thema gesunde Nahrung und Naturmedizin, hat zwei erwachsene Kinder und hilft Menschen mit Leidenschaft dabei, gesünder zu essen und zu leben.

Pat Thomas ist Journalistin, Radiomoderatorin und begeisterte Köchin. Sie hat mehrere Bücher zu den Themen Gesundheit und Umwelt geschrieben und für Organisationen gearbeitet, die Strategien für eine gesunde und nachhaltige Ernährung erarbeiten. Sie war Redakteurin beim Magazin *The Ecologist* und Leiterin von Paul McCartneys Kampagne »Meat Free Monday« in Großbritannien. Derzeit ist sie Kuratorin der Soil Association – die führende britische Organisation zur Vergabe von Biosiegeln.

Dragana Vilinac stammt aus einer Familie von Kräuterheilkundlern. Sie hat ihr Leben der Erforschung der Wechselwirkung zwischen Pflanzen und Menschen verschrieben. Seit den 1980er-Jahren befasst sie sich beruflich mit der westlichen, der chinesischen und der traditionellen tibetischen Medizin und war als Beraterin in internationale Projekten in Europa und Asien, die sich mit Kräuterheilkunde befassten, eingebunden. Sie ist Koautorin mehrerer Bücher zum Thema Pflanzen als Nahrung und Medizin.



ARTISCHOCKEN



REGULIEREN DEN
BLUTZUCKERSPIEGEL



SENKEN DEN
CHOLESTERINSPIEGEL



FÖRDERN DIE
FETTVERDAUUNG



LEICHT ABFÜHREND
UND HARNTREIBEND

Dieses essbare Distelgewächs gehört zu den Top Ten der **antioxidantienreichen** Nahrungsmittel. Artischocken liefern viele **Ballaststoffe** und wurden schon in der Antike zur **Darmpflege** gegessen. Sie fördern die **Darmtätigkeit**, lindern **Magenbeschwerden** und sollen »das Blut reinigen«, indem sie Leber und Gallenblase **entgiften**, **Cholesterin** binden und den **Blutzuckerspiegel** regulieren.



Blätter

Sie regen den Gallenfluss an und helfen bei Verstopfung, Durchfall und Blähungen.



Herz

Es enthält Inulin, das den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht hält.

GESUNDHEITLICHE WIRKUNG

AUSGEWOGENER BLUTZUCKERSPIEGEL Blätter und Herz enthalten Pflanzenfasern mit Inulin. Der probiotische Stoff fördert die Darmflora und reguliert den Blutzuckerspiegel.

CHOLESTERINSENKEND Das antioxidative Flavonoid Silymarin sorgt für weniger ungesundes LDL-Cholesterin und mehr gesundes HDL-Cholesterin. Es schützt auch die Leber.

LINDERT MAGENBESCHWERDEN Blätter und Herz enthalten den Phytowirkstoff Cynarin, der die Produktion von Gallenflüssigkeit anregt und die Fettverdauung fördert. Kann besonders beim Reizdarmsyndrom helfen.

FÖRdert DIE ENTGIFTUNG Mildes Abführmittel und Diuretikum, das Nieren und Leber unterstützt.

GESUNDER DARM Probiotische Inhaltsstoffe regen das Wachstum von Bifidobakterien im Darm an.

NÄHRSTOFFE OPTIMAL VERWERTEN

BLÄTTER UND HERZEN Die bekömmlichen Blätter und Herzen haben dieselben wertvollen Inhaltsstoffe, die gut für die Leber sind.

ARTISCHOCKENTEE Der leicht süße Tee aus frischen oder getrockneten Blättern ist reich an herzfrendlichen Antioxidantien.

TIPPS

KLEINER IST FEINER Kleine Blüten mit dunklen, dickfleischigen Blättern wählen. Zu große Artischocken sind oft hart und geschmacklos.

ZUBEREITUNG Weich kochen. Die Blätter in geschmolzene Butter (oder ein Dressing aus Olivenöl und Zitrone) tunken, das Fleisch vom Blattansatz her mit den Zähnen abziehen. Die groben Fasern entfernen, um an das weiche, essbare Herz zu kommen.

IN OLIVENÖL Marinierte Artischockenherzen schmecken in Salaten, mit Dips oder solo.

Der Fitmacher Artischocke schmeckt so am besten:
Stachelige Spitze und äußere Blätter entfernen, dann garen,
bis sie gerade weich ist. Mit Olivenöl, Zitronenscheiben,
Petersilie, schwarzem Pfeffer und Salz marinieren.



Ein Tag für das Herz

Zahlreiche Studien belegen, dass man seine Gesundheit mit ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung radikal verbessern kann. Diese cholesterinsenkenden Rezepte stecken voller Zutaten, die den Kreislauf unterstützen und die Blutdruckwerte verbessern.

Cholesterinarmes Frühstück

Starten Sie mit einem Porridge voller das Herz stärkender Folsäure und Kalium in den Tag. Dieses ballaststoffreiche Superfood kann dabei helfen, das ungesunde LDL-Cholesterin zu senken und die Arterien frei zu halten. Weichen Sie die Haferflocken zuerst ein und rühren Sie während des Kochens etwas frisch geriebenen Apfel unter.

HAFERFLOCKEN

Durch das Kochen der Flocken wird das in ihnen enthaltene Phytat abgebaut, sodass ihre Nährstoffe voll genutzt werden können.

APFEL

Senkt das ungesunde LDL-Cholesterin und liefert Vitamin C und wichtige Antioxidantien.

NATURJOGHURT

Joghurt ist reich an Kalzium und kann bei regelmäßigem Genuss gegen hohen Blutdruck helfen und so das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko senken.



Omega-3-Mittagessen

Öliger Fisch, wie die Sardine, zählt zu den besten Lieferanten für die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die dabei helfen, Triglyzeride und ungesundes LDL-Cholesterin zu senken.

SARDINEN

Reich an Nährstoffen, wie Vitamin B12 und D, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen.

DIE SARDINEN ZUBEREITEN

Je 1 EL gekochten und abgekühlten Rundkornreis, geröstete Pinienkerne und Korinthen, 1 Spritzer Zitronensaft und je 1 TL gehackte Petersilie, Minze und Dill miteinander vermengen. Sechs ausgenommene ganze Sardinen mit der Mischung füllen. Jeden Fisch in ein Weinblatt einschlagen. Mit Olivenöl bestreichen und unter einmaligem Wenden 4–5 Minuten grillen. Mit Zitronenspalten servieren.

WEINBLÄTTER

Eine Grundzutat der mediterranen Küche. Reich an Vitaminen und Mineralien

PINIENKERNE

Enthalten eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen, die den Stoffwechsel aktivieren.

PETERSILIE

Von Vitamin K profitieren Herz und Kreislauf.

ZITRONENSAFT

Besonders reich an Magnesium, unersetzlich für das Herz. Pektin und Limonide senken den Cholesterinspiegel.



Herzgesundes Abendessen

Hülsenfrüchte können das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko senken, da sie den Gehalt an ungesundem LDL-Cholesterin im Blut senken und den Blutzuckerspiegel regulieren. Neuere Studien zeigen zudem, dass Shiitakepilze gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können.

SIEHE BOHNENEINTOPF IM KÜRBIS S. 253

ROTE UND GELBE PAPRIKA

Enthalten Vitamin C, E und K für Herz und Kreislauf.

SHIITAKEPILZE

Verbessern die Fließfähigkeit des Blutes und wirken antioxidativ.

WEISSE BOHNEN

Eine gute Quelle für cholesterinsenkende Ballaststoffe



KNOBLAUCH

Schützt das Herz, indem er die Reparatur der Blutgefäße unterstützt.

OLIVENÖL

Liefert gesunde Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren.

KÜRBIS

Seine Carotinoide helfen, das Kreislaufsystem zu schützen.



Die Heilkraft unserer Nahrung

175 ZUTATEN, die voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente stecken, im Porträt – damit Sie die Heilkräfte der Natur gezielt nutzen können

150 REZEPTE – gesunde Frühstücksgerichte, die mit Energie für den Tag versorgen, nahrhafte und dennoch leichte Hauptgerichte als Fitmacher sowie vitaminhaltige Desserts zur Stärkung der Abwehrkräfte

Mit **MENÜVORSCHLÄGEN** u. a. für Herzpatienten, bei Hautproblemen oder für Schwangere

**Gesund einkaufen und kochen
für mehr Vitalität und Lebensfreude**



Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]
ISBN 978-3-8310-2520-6



9 783831 025206