



# 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](http://www.dorlingkindersley.de)





# Inhalt



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

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



9 783831 025206