

Laura Koch

ESSEN GENIESSEN GESUND BLEIBEN

Ernährung
als Medizin

70 genial
einfache Rezepte

Nach neusten
wissenschaftlichen
Erkenntnissen

atVERLAG

Laura Koch

ESSEN GENIESSEN GESUND BLEIBEN

Ernährung
als Medizin

70 genial
einfache Rezepte

INHALTS- VERZEICHNIS

- 6 Warum noch ein Kochbuch?
- 8 Weshalb Essen unsere tägliche Medizin ist
- 11 Wann Verdauung und Regeneration stattfinden
- 16 Besonders verträgliche Lebensmittel
- 30 Was Sie in diesem Kochbuch nicht finden
- 32 Wie die Rezepte aufgebaut sind
- 35 **Frühstück**
- 65 **Mittagessen**
- 99 **Abendessen**
- 129 **Desserts**
- 147 **Getränke**
- 167 **Basisrezepte**
- 192 Wer steckt dahinter?
NHK und Hof Weissbad stellen sich vor
- 196 Literaturverzeichnis
- 204 Rezeptregister

WARUM NOCH EIN KOCHBUCH?

Ganz einfach: weil es Wissenschaft und Genuss verbindet!

Dieses Kochbuch zeigt auf, wie sich bestehende und neueste Erkenntnisse aus Naturwissenschaft und Naturheilkunde auf das Kochen übertragen und in schmackhafte und kreative Gerichte umsetzen lassen. So hat es jede und jeder in der eigenen Hand, ihre/seine Gesundheit aktiv mitzugestalten. Präventiv wie therapeutisch ist die Ernährung ein zentrales Element für die eigene Gesundheit. Was heute die Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung (Darmmikroben-Forschung) sowie dem Forschungsfeld der Epigenetik¹ als Quintessenz aufzeigen, ist im Grunde genommen kein Novum, denn bereits Hippokrates, Vater der modernen Medizin und einer der ersten naturheilkundlich ausgerichteten Ärzte, sagte 460 v. Chr.:

»Lasst Eure Nahrung
Eure Medizin
und Eure Medizin
die Nahrung sein.«

In monatelanger Zusammenarbeit sind für dieses Buch über siebzig schmackhafte, alltagstaugliche Rezepte und Anregungen entstanden, die auf kreative Art und

Weise genau diesem Leitsatz folgen. Denn dank der Ernährung mit entzündungshemmenden Lebensmitteln und der »Low Glycemic and Insulinemic Diet« (LOGI) nach Dr. Nicolai Worm unter Berücksichtigung des zentralen Aspekts des Tagesrhythmus wird Ernährung beziehungsweise Essen tatsächlich zur täglichen Medizin.

Die Rezepte sind nicht nur besonders gut verträglich für den Darm und den gesamten Stoffwechsel, sondern verfolgen auch den Anspruch, umweltverträglich zu sein. Saisonalität und Regionalität sind daher zentrale Aspekte bei der Auswahl der Zutaten. Sich bewusst zu ernähren, bedeutet heutzutage auch, einen direkten Einfluss auf den Verbrauch und die Wiederverwertung von Umweltressourcen zu nehmen.

Die beiden namhaften Institutionen NHK Institut (Zürich) und Hotel Hof Weissbad (Appenzell) haben sich in engem Austausch seit Jahren mit den genannten Themen auseinandergesetzt. Nun soll die gemeinsame Lebens- und Ernährungsphilosophie in einem Kochbuch festgehalten und alltagsgerecht allen Interessierten zur Verfügung gestellt werden. Ziel ist es, die Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit gemäß dem salutogenetisch² ausgerichteten Denken und Handeln zu fördern. Die beiden Institutionen verbinden Schulmedizin und naturheilkundliche Therapien im Sinne der TEN (Traditionell Europäische Naturheilkunde) in Lehre und Praxis.

Gezielte Entspannungs- und Regenerationspausen mit entsprechender kulinarischer und therapeutischer Umsorgung sind fester Bestandteil einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge und Therapie. Das Appenzellerland gilt seit jeher als ganz besonderer Ort für natürliche Heilkräfte und kräuterheilkundliche Traditionen. So ist es immer wieder Anziehungspunkt und Inspirationsquelle für Menschen, die auf der Suche nach Ruhe, idyllischen Wanderwegen, intakter Natur oder gelebtem Brauchtum sind. Das Hotel Hof Weissbad mit seinen 190 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern fühlt sich bis heute diesen Traditionen eng verbunden. So wurde in Zusammenarbeit mit dem NHK Institut das MED-TEN® Konzept ins Leben gerufen – eine Symbiose³ der schulmedizinischen Erkenntnisse (MED) mit der traditionellen europäischen Naturheilkunde (TEN).

Wir sind überzeugt, dass zum einen das Hotel Hof Weissbad mit seiner gelebten Gastfreundschaft und seiner Vier-Sterne-Superior-Atmosphäre für alle Gäste ein zweites Zuhause zum Auftanken schafft und zum anderen das NHK Institut im Herzen Zürichs eine zentrale Anlaufstelle für gesundheitliche Fragen jeglicher Art bietet.

In der Zwischenzeit wünschen wir viel Freude und Genuss bei der eigenen Gesundheitsvorsorge – lassen Sie Ihr Essen Ihre Medizin sein!

Nhk/ Institut für integrative
Naturheilkunde

Sybille Binder
Delegierte des VR, Ernährungsberaterin FH

hofweissbad
appenzell und gesundheit

Damaris Lienhard
Gastgeberin Hotel Hof Weissbad

- 1 Epigenetik (altgr. *epi*, »über«, und *Genetik*), Gebiet der Biologie, das sich mit den Mechanismen der Genregulation und ihrer Vererbung befasst.
- 2 Salutogenese (lateinisch *salus*, »Gesundheit, Wohlbefinden«, und *Genese*, also etwa »Gesundheitsentstehung«), Modell nach A. Antonovsky, das im Gegensatz zum in der Medizin vorherrschenden Modell der Pathogenese die Entstehung von Gesundheit erklärt.
- 3 Symbiose (altgr. *syn*, »zusammen«, und *bíos*, »Leben«), das Zusammenleben von Lebewesen verschiedener Art zu gegenseitigem Nutzen.

WESHALB ESSEN UNSERE TÄGLICHE MEDIZIN IST

Im Laufe eines Lebens passieren rund fünfzig Tonnen Nahrung den etwa acht Meter langen Verdauungstrakt des Menschen. Jede Mahlzeit liefert eine geballte Ladung biochemischer Informationen, die auf unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt trifft (obwohl der Verdauungstrakt als eine Art Schlauch im Inneren des Körpers liegt, gehört sein Inhalt zur Außenwelt). Mit seinen drei- bis vierhundert Quadratmetern Fläche – dies entspricht der Größe von etwa zwei Tennisfeldern! – ist er Magen-Darm-Trakt das mit Abstand größte Ein- und Ausgangstor unseres Körpers. Unsere Lunge mit rund hundert Quadratmetern und unsere Haut mit etwa zwei Quadratmetern bilden im Vergleich dazu eine deutlich kleinere Kontaktfläche. Damit wird klar, warum gut achtzig Prozent unseres Immunsystems dort der Hauptbeschäftigung nachgehen, nämlich (Körper-) Fremdes von (Körper-)Eigenem zu unterscheiden, Förderliches aufzunehmen und wenn nötig Schädliches zu bekämpfen und auszuscheiden. In sämtlichen naturheilkundlichen Medizinrichtungen ist daher der Magen-Darm-Trakt seit jeher der Ort, wo sowohl Gesundheit als auch Krankheit entstehen. »Der Tod sitzt im Darm«, sagte schon Paracelsus (1493–1541). Salutogenetisch ausgedrückt würden wir heute sagen: »Die Gesundheit beginnt im Darm.«

Aus neuesten Studien wissen wir, dass unser Verdauungsorgan nicht nur ein langer Schlauch mit vielen Zotten und diversen Verdauungssäften ist, sondern auch die Heimat einiger Hundert verschiedener Bakterienstämme. Wir beherbergen gut eineinhalb bis zwei Kilogramm bakterielle Mitbewohner, die ein Eigenleben haben und stark mit uns interagieren. Ist die Bakteriengesellschaft in unserem Darm vielfältig und die Ernährung optimal, produzieren unsere Mitbewohner Vitamine, Fettsäuren und Aminosäuren für uns. Damit pflegen sie die Darmzellen und sorgen gleichzeitig für ein Milieu,

das keine krankmachenden Keime zulässt. Interessant ist auch, dass mindestens ebenso viele Bakterien in und auf uns leben, wie wir eigene menschliche Zellen haben. Man könnte also behaupten, dass eigentlich wir Menschen die Mitbewohner unserer Bakterien sind!

Der Mensch hätte sich ohne Symbiose mit Bakterien nie so weit entwickeln können.

Hinzu kommt, dass unser Verdauungssystem mit etwa hundert Millionen Nervenzellen versehen ist, die in ständigem Kontakt mit unserem zentralen Nervensystem, dem »Kopf-Hirn«, sind. Man spricht vom »enteralen« Nervensystem oder auch dem »Darm-« oder »Bauch-Hirn«. Die »Darm-Hirn-Verbindung« steht im Zentrum aktuellster Forschung, und man ist sich einig, dass der Darm mehr mit unserem Gehirn »spricht« als umgekehrt das Gehirn mit dem Darm. Dieser Kommunikationsfluss läuft gemäß neuesten Erkenntnissen auf drei Ebenen ab. Einerseits kommunizieren die beiden »Gehirne« mit denselben Hormonen, sie sprechen also dieselbe Sprache. Zweitens gehen etwa achtzig Prozent der Funksignale über den sogenannten Vagusnerv ganz direkt vom Darm zum Hirn. Drittens produzieren unsere Darmbakterien auch Botenstoffe, die über die Blutbahnen via Leber bis zu unserem Gehirn und den übrigen Körperorganen gelangen. Experten gehen davon aus, dass gut achtzig Prozent der im Blut zirkulierenden Stoffwechselprodukte von unseren Darmmitbewohnern abstammen. Nicht schlecht, oder?

Unser »Darm-Hirn« sendet etwa viermal mehr Informationen in unser »Kopf-Hirn« als umgekehrt.

Warum die lange Vorrede? Nun, unser tägliches Brot ist auch dasjenige unserer Darmbewohner oder das, was nach der Aufnahme im Dünndarm übrig bleibt. Was im Magen und oberen Dünndarm nicht aufgespalten beziehungsweise richtig verdaut und entsprechend in den Körper aufgenommen werden kann, landet schlussendlich im Dickdarm. Dort wartet der größte Teil unserer Bakteriengesellschaft auf ihr Futter. Je nach »Fütterung« begünstigen wir die eine oder andere Bakterienfamilie, die sich entsprechend vermehren kann. Pflegen wir beispielsweise die »Zuckeresser-Bakterien« mit reichlich Kohlenhydraten aus der Nahrung, dann wächst diese Bakterienfamilie und gibt unserem »Kopf-Hirn« das Signal, mehr davon zu essen. So sichert sie ihr Überleben und verdrängt andere Familien beziehungsweise Bakterienstämme. Es gibt bereits konkrete Hinweise aus der Forschung, nach denen etwa Übergewichtige sowie Menschen mit Depressionen oder chronischen Krankheiten eine andere Bakteriengesellschaft in ihrem Darm beherbergen als Normalgewichtige oder Gesunde. Mit jeder Mahlzeit können wir also mitbestimmen, welche Bakterienfamilie wir füttern und welche Appetitsignale wir somit künftig erhalten werden.

Du bist, was du verdaust
und was deine Bakterien
dir sagen.

Jede Krankheit beginnt mit einer immunologischen Reaktion beziehungsweise mit Entzündungen und steht entsprechend in mindestens achtzig Prozent der Fälle direkt mit dem Magen-Darm-Trakt in Verbindung. Im Falle eines Infekts reagiert unser Immunsystem kurz und heftig, was sich etwa mit Fieber, Schwellungen oder Schmerzen bemerkbar macht. Solange, bis der gefährliche Eindringling beseitigt ist. Ist unser Magen-Darm-Trakt als Eingangstor jedoch längerfristig beschädigt, etwa »verklebt« oder sogar »löchrig«, dann können schädliche Substanzen in unser System eindringen und das Immunsystem sowie die Leber fordern und mit der Zeit überfordern. Wie gravierend die Folgen sind, zeigt die deutlich steigende Anzahl von Autoimmunkrankheiten, wie etwa multiple Sklerose oder rheumatoide Arthritis. »Autoimmun« bedeutet quasi »Selbstangriff«. Chronische Krankheiten können sich manifestieren, sie sind nicht wie ein Infekt kurz und heftig, sondern langanhaltend und leise – man spricht von »stillen Entzündungen«. Entsprechend schwierig und langwierig fallen häufig die Diagnose und die Therapie aus. Aber wer denkt bei chronischen Gelenkschmerzen schon an die Ernährung als relevanten Mitverursacher?

Jede sogenannte Zivilisations-
krankheit wird von stillen
Entzündungen begleitet und steht
in engem Zusammenhang mit
unserer Magen-Darm-Situation,
der Leber-Gesundheit und
damit ursächlich mit unserer
Ernährung.

Lange Zeit wurde angenommen, dass unser gesundheitliches Schicksal allein in den Genen verankert ist. Aus dem Forschungsbereich der »Epigenetik« wird nun klar, dass dies nur bedingt der Fall ist. Unsere Gene werden zwar durch unsere Vorfahren sowie durch die Zeit im Mutterleib entscheidend geprägt, doch sind viele dieser epigenetischen Prägungen in einer oder mehreren Generationen veränderbar. Forscher sprechen davon, dass maximal 25 Prozent unseres Gesundheitszustandes von der Genetik abhängig sind. Das bedeutet, dass wir zu 75 Prozent unser genetisches beziehungsweise gesundheitliches Schicksal selbst in der Hand haben. Genial, oder?

Wenn Ernährung und Lifestyle stimmen, hat der Mensch das genetische Potenzial, 150 Jahre alt zu werden.

Das sogenannte »Human-Genome-Project« hat in zehn Jahren Forschung gezeigt, dass der moderne Mensch, der Homo sapiens, zu 99,9 Prozent dieselben Gene hat. Wir sind sozusagen eine einzige Menschenfamilie. Unsere Individualität entsteht erst durch Umweltfaktoren. Das sind zum Beispiel geografische und klimatische

Bedingungen und insbesondere auch unsere Ernährungsweise. Ob wir gedeihen oder nicht, hängt davon ab, welche Reize auf unsere Zellrezeptoren treffen und wie wir darauf reagieren. Die Reize aktivieren einen Abschnitt im Bauplan der DNA, welche eine Antwort etwa in Form von Enzyymbildung ergibt. Wird zum Beispiel etwas Verbranntes gegessen, dann aktiviert dieser Reiz diejenigen Genabschnitte, die Enzyme codieren, die die giftigen Rußpartikel beseitigen können. So bleiben die Zellen geschützt und der Stoffwechsel funktionstüchtig.

Vereinfacht zusammengefasst könnte man sagen, dass unsere Gene unsere »Hardware« und unser Lifestyle (Essgewohnheiten, Bewegung, Schlafgewohnheiten und so weiter) unsere »Software« sind. Wobei die Software unseren individuellen Gesundheitszustand zu einem sehr viel größeren Teil bestimmt als die Hardware.

Mit dem, was wir essen und trinken, können wir bestimmte Gene aktivieren oder auch stilllegen und somit unser genetisches und gesundheitliches Schicksal täglich aktiv mitbestimmen.

WAS SIE IN DIESEM KOCHBUCH NICHT FINDEN

Ziel ist es, eine alltagstaugliche Grundernährung zu bieten, die sowohl gesundheitserhaltend als auch -fördernd wirkt und den individuellen Bedürfnissen angepasst werden kann. Einige Lebensmittel enthalten pflanzeneigene Abwehrstoffe (Lektine), auf die die Darmschleimhaut und Körperzellen ungünstig reagieren. Außerdem sind gewisse Herstellungs-, Verarbeitungs- und Zubereitungsarten nachteilig für die Gesunderhaltung des Stoffwechsels.

Kurz und knapp sind es folgende Schwerpunkte, die bei der antientzündlichen Ernährung zu beachten sind:

Eine antientzündliche Ernährung ist frei von:

- Weizen (insbesondere Vollkorn) und grundsätzlich glutenreduziert
- Zucker und künstlichen Süßstoffen wie Aspartam (kleine Mengen an Honig, Birnendicksaft, Birkenzucker und Trockenfrüchte werden eingesetzt)
- tierischer Milch als Getränk (z. B. Kuhmilch)
- Mais und Nachtschattengewächsen wie Tomaten, Auberginen, Peperoni, Kartoffeln
- gewissen Kohlsorten: Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Chinakohl
- gewissen Hülsenfrüchten wie Linsen, Kidneybohnen (rote Indianerbohnen), Kichererbsen, Limabohnen sowie von bestimmten Nüssen (Cashewkerne, Erdnüsse)
- verarbeiteten beziehungsweise raffinierten Fetten und Ölen
- rotem und verarbeitetem Fleisch (Schwein, Rind, Kalb, Lamm, Wild)
- schwer verdaulichen Zubereitungsarten wie Frittieren

HAFER PLÄTZCHEN

Diese Plätzchen enthalten weder Ei noch Käse, was sie besonders leicht verdaulich macht. Mit den Gewürzen – insbesondere Kreuzkümmel – wird die Verdauungskraft am Morgen unterstützt und in Gang gebracht. Die Schleimstoffe aus Leinsamen, Hafer und Frühlingszwiebel pflegen die Magen-Darm-Schleimhaut. Der hohe Pflanzenfaseranteil aus Karotte, Nüssen und Frühlingszwiebel nährt die positiven Darmbakterien. Mit etwas Kräuter-Joghurt-Dip (siehe Seite 180) bekommen die guten Bakterien zusätzliche Verstärkung, was das Frühstück komplett macht.

Für 10 Stück

6 EL Haferflocken (50 g)
3 EL Leinsamen (30 g)
½ Karotte mit Schale
1 Frühlingszwiebel
10 Walnusshälften
1 gestrichener TL Kräutersalz
½ TL Kreuzkümmel
¼ TL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL Kurkumapulver
3 Prisen Pfeffer aus der Mühle
1 EL Ghee (geklärte Butter) oder Kokosöl

- 1 Die Haferflocken und die Leinsamen in 150 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel einweichen.
- 2 In der Zwischenzeit die Karotte an der Röstiraffel grob raspeln. Die Frühlingszwiebel möglichst klein schneiden, die Walnüsse mörsern oder mit der Hand auf einem Brett zerdrücken und dann mit einem Messer klein schneiden (je kleiner, desto besser hält die Masse später zusammen).
- 3 Alles zu einem Teig mischen und mit den Gewürzen abschmecken.
- 4 Aus dem Teig Plätzchen formen und diese in einer Bratpfanne in Ghee oder Kokosöl bei niedriger bis mittlerer Stufe sanft goldbraun braten.



BUNTES HIRSOTTO

Eine super Alternative zum herkömmlichen Risotto. Hirse trumpft im Vergleich zu Risottoreis mit besonders viel Mineralstoffen und Eiweiß auf: siebenmal mehr Kalium, fünfmal mehr Magnesium, fünfmal mehr Eisen, dreimal mehr Phosphat, 1½-mal mehr Kalzium und 1½-mal mehr Eiweiß. Gemeinsam mit dem magnesiumreichen Krautstiel (Mangold) und dem Fenchel mit seinem großen Anteil an Kalzium und Kalium ist dieser Eintopf eine wahre Basenbombe. Basische Mineralien sind nicht nur wichtig für den gesamten Stoffwechsel (Magnesium aktiviert zum Beispiel Vitamin D), sondern gleichen auch übersäuertes Gewebe aus, sodass längerfristig die Gelenk- und Knochengesundheit gewährleistet ist.

2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
80 g Fenchel
100 g Krautstiel (Mangold)
100 g Kürbis oder Karotte
2 EL Ghee (geklärte Butter)
1 TL Kurkumapulver
2 TL Salz
100 g Goldhirse
50-100 ml Weißwein
2-3 Lorbeerblätter
1 TL Pfeffer aus der Mühle
2 TL edelsüßes Paprikapulver
80 g Feta
½ Bund Schnittlauch

- 1 Die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden. Fenchel, Krautstiel und Kürbis oder Karotte in kleine Stücke schneiden.
- 2 Die Zwiebeln und den Knoblauch in einem Topf in Ghee sanft andünsten. Das Kurkumapulver, etwas Salz und die Hirse dazugeben und alles leicht andünsten.
- 3 Mit dem Weißwein ablöschen. Das Gemüse, 300 ml Wasser und die Lorbeerblätter dazugeben. Alles 20- 30 Minuten auf mittlerer Stufe zugedeckt kochen lassen.
- 4 Mit Pfeffer, eventuell Salz und Paprikapulver nachwürzen. Den Feta in Stücke schneiden und darunterühren. Den Schnittlauch fein schneiden und darüberstreuen.



FROZEN JOGHURT

Was könnte erfrischender sein als die Kombination von sommerlichen Beeren und kühlendem Naturjoghurt? Für Extrasüße sorgen in diesem Dessert etwas Honig oder Datteln. Datteln liefern zwar eine Menge Mineralstoffe, sollten aber mit Zurückhaltung genossen werden, da sie den Blutzucker stark beeinflussen. Der Fruchtzuckergehalt von Honig lässt sich übrigens an der Konsistenz erkennen. Je härter der Honig, desto weniger Fruchtzucker, denn Fruchtzucker kristallisiert weniger schnell. Für Extrafarbe sorgen Rande (Rote Bete). Rohes beziehungsweise kalt verarbeitetes Gemüse ist viel weniger intensiv im Geschmack als gekochtes, sodass es auch mal im Dessert »versteckt« werden kann. Übrigens lohnt es sich, im Sommer frische Beeren einzufrieren – so kann dieses Dessert auch außerhalb der Beerensaison zubereitet werden.

Für den Frozen Joghurt

150 g tiefgekühlte Beeren
180 g Naturjoghurt
50 g Rande (Rote Bete)
1–2 EL Honig oder 2–3 große
Datteln zum Süßen
¼ Vanilleschote, Mark
etwas Zimtpulver und/oder
Vanillepulver, nach Wunsch

Zum Garnieren

2 EL Mandelsplitter, Nüsse,
Samen oder Kerne
einige frische Beeren
2 Minzeblätter

- 1 Alle Zutaten in den Mixer geben (oder in ein schmales Gefäß, falls mit einem Stabmixer gearbeitet wird) und zu einer gleichmäßigen Masse mixen oder pürieren. Nach Wunsch etwas Zimt und/oder Vanillepulver dazugeben.
- 2 Die Mandelsplitter, Nüsse, Samen oder Kerne ohne Öl in einer Bratpfanne kurz goldbraun rösten, dann beiseitestellen.
- 3 Den Frozen Joghurt in Gläser füllen und mit den gerösteten Mandelsplittern, ein paar frischen Beeren sowie je 1 Minzeblatt garnieren.

Tipps

- Reste des Joghurtgetränks kann man in einen Gefrierbehälter geben, mit gerösteten Mandelsplittern bedecken, mit einem Deckel verschließen und einfrieren. So entsteht ein erfrischendes Eis, das man zu einem späteren Zeitpunkt schlemmen kann.
- Falls mit einem Stabmixer gearbeitet wird, sollte gekochte Rande (Rote Bete) verwendet werden.

