

ERNÄHRUNGS-DOC  
DR. MATTHIAS RIEDL

# ARTGERECHTE ERNÄHRUNG

• D A S K O C H B U C H •

*Meine Rezepte  
bei Beschwerden, die Ärzte  
ratlos machen*

**TV-ARZT &  
BESTSELLER-  
AUTOR**

**GU**



**7** **Vorwort**

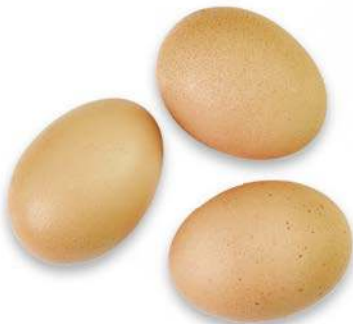
**8** **Die Medizin der Zukunft**

- 10 Krankheitsursache Nummer 1: Modernes Leben
- 14 Gesundheit lässt sich messen
- 16 Lernen von den gesündesten Ländern der Welt
- 18 Grundlagen einer artgerechten Ernährung
- 22 Wie Ernährung heilen kann

**24** **Artgerechte Rezepte**

**26** **Artgerecht frühstücken**

- 28 Hirse-Bowl mit Cranberrys
- 30 Beeren-Kokos-Bowl
- 31 Overnight Oats mit Schoko und Birne
- 32 Warmer Dinkelbrei
- 33 Pflaumen-Porridge
- 34 Saatenbrot
- 36 Bananen-Mandel-Brot
- 37 Kerniges Haferknäcke
- 38 Vollkornbrot aus Urgetreide
- 40 **Artgerechte Getreidesorten**
- 42 Quark-Haselnuss-Brötchen
- 43 Gebackene Eier
- 44 Avocadoaufstrich mit Ei



- 46 Walnussaufstrich mit Roter Bete
- 47 Dattel-Ricotta-Aufstrich
- 48 Mediterraner Frühstücks-Wrap
- 51 Frühstückskuchen mit Apfel
- 52 Müslimuffins

## 54

**Artgerechte Hauptgerichte**

- 56 Vegane Poke Bowl
- 58 Kürbis-Apfel-Rohkost
- 59 Betesalat mit Ziegenkäse
- 60 Grünkernsalat mit Granatapfel und Feta
- 62 Kichererbsensalat
- 63 Schwarze-Linsen-Salat
- 64 Bohnensalat mit Polenta-Croûtons
- 66 Rote-Bete-Bohnen-Salat
- 67 Burrata auf Oxshenherztomaten
- 68 Gefüllte Paprika mit Avocadoquark
- 71 Pistazienfalafel mit Spitzpaprika
- 72 Burritos mit Mais und Bohnen
- 75 Couscous-Auflauf mit Feta
- 76 Ofengemüse mit Kichererbsen
- 79 Vegetarische Moussaka
- 80 Pflanzliche Lebensmittel
- 82 Nudeln mit Spinat und Bohnen
- 83 Linsen-Spirelli mit Antipasti
- 84 Linguine mit Zucchini und Salbei
- 86 Vegetarisches Pad Thai
- 89 Risotto mit Hirse und Pilzen
- 90 Borschtsch mit weißen Bohnen
- 93 Kürbis-Sushi mit schwarzem Reis und Edamame
- 94 Asia-Pfannkuchen mit Gemüse
- 97 Vietnamesische Sommerrollen
- 98 Wirsingpfanne mit Tofu und Maronen
- 100 Gebackene grüne Bohnen mit Feta
- 101 Kichererbsen mit Rucola
- 102 Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf
- 104 Gemüsepfanne mit Buchweizen
- 105 Knoblauchchampignons mit Quinoa
- 106 Tierische Lebensmittel



# Die Medizin der Zukunft

\_\_\_\_\_ Hippokrates von Kos (460 bis ca. 377 v. Chr.) erkannte schon vor Jahrtausenden, dass eine falsche Ernährung die Hauptursache von Krankheiten sei. Heute ist diese Erkenntnis durch zahlreiche Studien bestätigt, genauso wie die Forderung des Urvaters aller Ärzte danach, dass unsere Nahrungsmittel unsere Heilmittel sein sollten. Das werden sie in dem Moment, in dem wir damit beginnen, uns artgerecht zu ernähren.



## Krankheitsursache Nummer 1: Modernes Leben

\_\_\_\_\_ In den letzten Jahrzehnten haben der technische Fortschritt und die Elektrifizierung des Alltags unser aller Leben tiefgreifend verändert – und tun es weiterhin in rasantem Tempo. Dabei zeigen wir Menschen eine schier grenzenlose Anpassungs- und Lernfähigkeit.

### Höchste Zeit zum Umdenken

Majid Ezzati vom Imperial College in London analysiert mit seinem Team seit Jahren die Gewichtsschwankungen der Bevölkerung aus 186 Ländern. In dem medizinischen Fachblatt *The Lancet* schrieb er zum Welt-Adipositas-Tag 2017, dass der Menschheit »ohne eine kluge Ernährungspolitik und verbesserte Gesundheitsvorsorge« eine heftige Fettleibigkeits-epidemie bevorsteht. Vor allem Kinder seien mittlerweile betroffen.

### Kehrseite der Medaille technischen Fortschritts

Auch die medizinische Technik und die Entwicklung von Medikamenten haben Riesenfortschritte gemacht. Wir verfügen heute über eine Transplantations- und mittlerweile auch Reproduktionsmedizin, ebenso ist die Linderung schwerer Krankheiten durch hochentwickelte Arzneien möglich. Das ist wichtig, denn wir haben dank all dieser Fortschritte die Chance, immer älter zu werden.

Doch bei alledem bedeuteten diese Riesenmeilenschritte paradoxerweise oft ebenso große Rückschritte für unsere Gesundheit. Das klingt paradox, da wir es auf der einen Seite so viel bequemer haben, schneller von A nach B kommen, jeden Tag eine warme Dusche nehmen können, uns beim Arbeiten nicht mehr körperlich abrackern müssen und unser Essen per Telefon oder Mausklick bestellen können. Aber gerade hierin liegt die Crux, die dazu führt, dass wir Ärzte heute zusehen müssen, wie weltweit zahlreiche schwere sogenannte Zivilisationskrankheiten zunehmen.

Noch vor 40 Jahren rangierte Übergewicht als gesundheitlicher Risikofaktor unter »ferner liefen«, heute hat es sich zur Volkskrankheit ausgewachsen. Fast jeder dritte Deutsche ist laut den letzten Ernährungsberichten der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) zu dick und schafft es nicht, bis ins höhere Alter sein Normalgewicht zu halten. Mittlerweile sind 80 Prozent aller Krankheiten durch ein Verhalten erworben, das sich nicht mit den Bedürfnissen unseres Stoffwechsels deckt. Für den Bereich der Krebserkrankungen sind es schon 40 Prozent – Tendenz deutlich steigend. Besonders bei den unter 30-Jährigen nehmen Darmkrebserkrankungen besorgniserregend um 40 Prozent zu.

### Unser Stoffwechsel hinkt hinterher

Woran liegt das? Kurz gesagt, ist unser menschlicher Stoffwechsel trotz aller Veränderungen im Außen und unserer sonstigen Anpassungsfähigkeit ein altmodisches Modell geblieben. Das bedeutet, dass er mit den veränderten Lebensbedingungen durch den Fortschritt nicht gut zurechtkommt. Sie sind nicht artgerecht. Wir werden, wenn wir nicht darauf

achten, bedürfnisgerecht zu leben, leichter dick und/oder krank. Damit wir aber gesund sind und es bleiben, erhebt unser Körper bestimmte Mindestanforderungen, die das moderne Leben ihm nicht mehr geben kann, wenn wir nicht aufpassen. Diese betreffen unsere Ernährung, unsere körperliche Aktivität und unseren Stresslevel.

Heute ist unsere Versorgung mit Essen und Trinken für die meisten Menschen so sicher wie nie zuvor. In den wohlhabenden Industrieländern muss sich aktuell keiner mehr Sorgen darüber machen, ob, wann und wie er satt wird. Im Trend liegt eine – feste und flüssige – Ernährung, die reich an Zucker, ungünstigen Fetten sowie Unmengen an Zusatzstoffen ist. Bei Bedarf steht uns Essen mehrmals täglich 24/7 fertig zubereitet und frei Haus zur Verfügung. Ein weiteres Übel: 90 Prozent aller Menschen neigen zu gesundheitsbelastendem, unnatürlichem Snacken. Gesünder wäre es, nur zwei oder drei Hauptmahlzeiten zu sich zu nehmen, damit der Insulinspiegel und damit der Blutzucker absinken und sich wieder ein normales Hungergefühl einstellen kann.

Wer versucht, seinen durch die Zucker- und Fettmast entstandenen Bauch durch Diäten wieder zu verschlanken, gerät nicht selten in einen Teufelskreis. Denn unser Stoffwechsel ist nicht nur altmodisch, sondern auch überaus sparsam. In mageren Zeiten durch eine Kalorienrestriktion schaltet er auf Notfall-Energiesparen um. Außerdem zwingt uns der Stoffwechsel beim Abnehmen durch Hungerhormone (z. B. Ghrelin) wieder mehr zu essen. Isst man nach der Diät dann erneut »normal«, sammeln sich ganz schnell ein paar Extrapfunde an – der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen.

### **Alltagsleben damals und heute**

Hat man sich vor 100 Jahren in aller Regel sein Essen mit körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten verdient, übernehmen heute dank des Fortschritts Maschinen den aktiven Part in der Produktherstellung. In den meisten modernen Berufen sitzt man die überwiegende Zeit des Tages auf Bürostühlen, in der Kantine, im Auto, im Zug, in der S-Bahn, im Flugzeug. Dabei haben Mediziner in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass Sitzen als Dauerzustand eine der ungünstigsten Haltungen für unseren Körper ist: Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen darunter ebenso zu wie Abnutzungen und Verformungen der Wirbelsäule oder ein Ungleichgewicht der Muskulatur. Die Wirbelsäule braucht ständige Veränderungen der Haltung, sonst nutzt sie ab und Bandscheibenvorfälle häufen sich.

Alle anderen Gelenke sind auch abhängig von Bewegung: Sie trainiert die gelenkstabilisierenden Muskeln und versorgt die Gelenkflächen mit ernährenden Gelenkflüssigkeit. Wenn die Muskulatur durch den Bewegungsmangel einseitig belastet wird, kommt es zu Muskelverhärtungen, Verkürzungen und Muskelverspannungen. Ein dauerndes Defizit an Bewegung

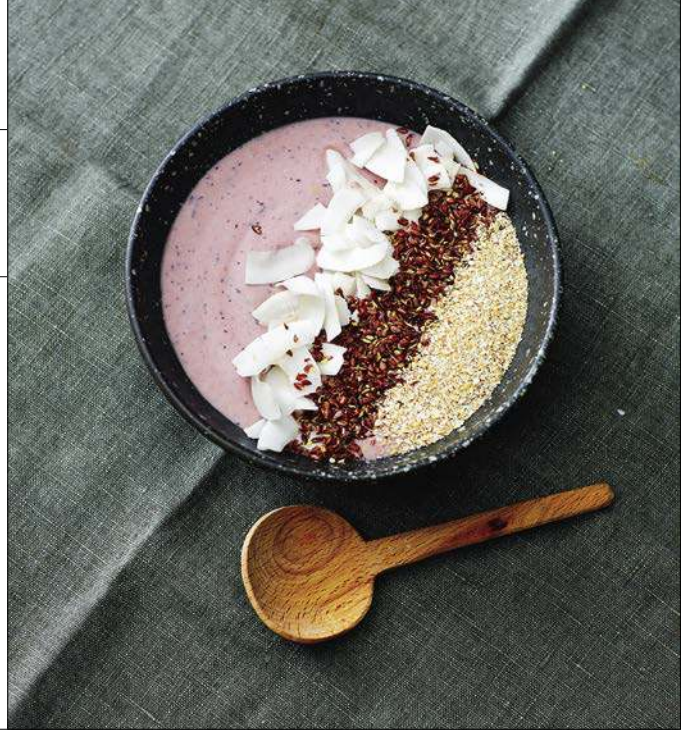
### **Sitzen ist das neue Rauchen**

Rund 23 Prozent aller krankheitsbedingten Arbeitsunfähigkeitstage lassen sich auf einen »moderne« Habitus zurückführen, der mittlerweile zum eigenständigen Krankheitsbild ernannt wurde: Sitting-Disease, die Sitzkrankheit. Viele Wissenschaftler und Ärzte bezeichnen Sitzen deshalb bereits als das »neue Rauchen«.

## Beeren-Kokos-Bowl

Ein sättigendes Müsli für alle, die gern vegan frühstücken möchten.

> immunstärkend




125 g Himbeeren  
 125 g Heidelbeeren  
 1 Banane  
 200 g Kokosmilch  
 (aus der Dose)  
 4 EL zarte Haferflocken  
 2 TL geschroteter  
 Leinsamen  
 2 TL Haferkleie  
 2 EL ungezuckerte  
 Kokoschips

- 1 Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Beeren und Bananenstücke in einen Standmixer geben.
- 2 Anschließend die Kokosmilch, 50 ml Wasser und die Haferflocken hinzufügen und alles so lange mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entstanden ist.
- 3 Zum Servieren den Beeren-Hafer-Brei auf Schalen (Bowls) verteilen und mit Leinsamen, Haferkleie und Kokoschips garnieren.

 2 Personen

 10 Min.

 420 kcal

.....  
 9 g EW

.....  
 29 g F

.....  
 27 g KH

Wer regelmäßig Heidelbeeren isst, kann das Risiko einer Arthritis reduzieren. Denn die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe (Farbstoffe der Gruppe der Flavonoide wie z. B. Anthocyane) schützen vor Entzündungen und werden mit einem verringerten Risiko für bestimmte Krebskrankheiten sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert.





## Overnight Oats mit Schoko und Birne


Der Name sagt es bereits:  
Die Flocken weicht man  
am Abend vorher ein. Das  
Obst kommt am nächsten  
Tag dazu.

› mit Omega-3-Fettsäuren


- 1 Am Vorabend die Walnusskerne grob hacken. Die Walnusskerne mit Milch, Haferflocken, Leinsamen und Kakao in einer Schüssel mischen und zugedeckt ca. 12 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.
- 2 Am nächsten Tag die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- 3 Die Overnight Oats mit den Bananen- und Birnenstücken mischen und zum Frühstück servieren, dazu nach Belieben in Schalen füllen (alternativ in verschließbare Gläser zum Mitnehmen).

30 g Walnusskerne  
240 ml Milch  
(3,5 % Fett)  
100 g zarte Haferflocken  
2 TL Leinsamen  
1 TL ungesüßtes  
Kakaopulver  
1 Banane  
1 reife große Birne  
(ca. 200 g)

 2 Personen

 10 Min.

12 Std. Quellen  
(über Nacht)

 475 kcal

16 g EW

20 g F

55 g KH

Entöltes Kakaopulver enthält reichlich Kalium, einen Mineralstoff, der für die Regulierung des Wasserhaushalts und des Blutdrucks verantwortlich ist. Das ebenfalls in Kakao vorkommende Magnesium ist an der Erregungsleitung des Nervensystems beteiligt und damit wichtig für Muskeln und Gehirn.

## Artgerechte Getreidesorten: die besten der besten

\_\_\_\_\_ Sogenannte Urgetreide mussten im Zuge der Industrialisierung Hochleistungsgetreidesorten wie stärke- und glutenreichem Weizen oder auch Roggen weichen. Jedes Getreide liefert uns – neben Kohlenhydraten – auch reichlich Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine.

### 1 Emmer

Wie Einkorn gehört er zu den ältesten kultivierten Getreidearten. Typisch für Emmerähren sind die Spelzen, die das Korn – wie bei Hafer, Dinkel oder Gerste – fest umschließen. Der »Steinzeit-Weizen« ist energieärmer als moderne Weizensorten, dafür reich an Mineralstoffen sowie Eiweiß. Sein hoher Gehalt an Beta-Carotin sorgt für die honigfarbene Färbung des Mehls, sein bemerkenswerter Gehalt an dem sekundären Pflanzenstoff Lutein schützt die Augen. Auch Magnesium, Zink oder Eisen sind im Emmer in deutlich höherer Konzentration als in Reis oder Weizen enthalten. Emmer schmeckt nussig-herzhaft und ist ideal zum Brotbacken und als Einlage in Suppen, Salaten, Aufläufen und Bratlingen.

### 2 Buchweizen

Typisch für das Pseudogetreide aus der Familie der Knöterichgewächse ist sein kräftiger Geschmack. Es liefert reichlich B-Vitamine sowie die essenzielle Aminosäure Lysin. Diese ist unentbehrlich für die Bildung von Enzymen und Hormonen, die Gewebereparatur und für gesunde Arterienwände. Seine Ballaststoffe fördern die Verdauung.

### 3 Hirse

Schon vor 8000 Jahren haben Menschen aus den goldgelben Kügelchen Fladenbrote gebacken – damit ist Hirse nicht nur das zweitälteste Getreide nach Einkorn, sondern auch das mit den meisten Mineralstoffen. Es gibt zahlreiche Arten in unterschiedlichen Farben, die auf weitere gesunde Inhaltsstoffe hinweisen.

### 4 Hafer

Er ist eines der gesündesten Lebensmittel überhaupt, glutenarm und reich an vielen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen (besonders Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink), Ballaststoffen und Antioxidanzien. Besonders der lösliche Ballaststoff Beta-Glukan (s. S. 37) ist unter den Inhaltsstoffen hervorzuheben, er senkt den Blutzucker- und Cholesterinspiegel, wirkt positiv auf die Insulinreaktion, hält gut satt und unterstützt eine gesunde Darmflora. Zudem senkt Beta-Glukan effektiv den LDL-Anteil des Cholesterinspiegels. Als Faustregel für die optimale Aufnahmemenge in Hinblick auf seinen positiven Effekt gelten täglich 6 EL Haferflocken oder 4 EL Haferkleie.

### 5 Reis

Reis ist – wie andere Getreidesorten – ein reines Naturprodukt. Das bedeutet, dass Reis nach der Ernte zwar gründlich gereinigt wird, aber ansonsten ohne weitere Behandlung von der Natur direkt in die Küche gelangt. Durch seinen ausgewogenen Anteil an wertvollen Mineralstoffen wie Kalium, Natrium, Jod, Zink, Kobalt, Natrium, Fluor, Eisen und Phosphat, spielt ungeschälter Reis in der gesundheitsbewussten Ernährung eine große Rolle. Der geringe Natriumgehalt sorgt dafür, dass nur wenig Wasser im Körper gespeichert wird. Außerdem ist er ballaststoffreich, glutenfrei und schützt so den Darm. Wann immer möglich, sollten Sie bei Reis die Vollkornvariante wählen, um die Nährstoffe aus den Randschichten mitaufnehmen zu können (s. S. 56).

1

› Einkorn



2

› Buchweizen



3

› Hirse



4

› Hafer



5

› Naturreis



## Vegane Poke Bowl

Der absolute Trendsetter mit reichlich gesunden Zutaten – von heimischem Wurzelgemüse über indischen Basmatireis bis zu grünen Sojakernen aus Japan. Die Gemüseschale eignet sich übrigens auch prima zum Mitnehmen.

› muskelaufbauend

100 g Vollkornreis  
(z. B. Basmati)  
Salz  
1 Rote Bete  
1 Möhre  
3 EL Sesamöl (nach Belieben geröstetes)  
2 EL heller Sesam  
(ersatzweise Hanfsamen)  
½ Salatgurke  
250 g Shiitake (Pilze; ersatzweise Champignons)  
3 EL Sojasauce  
250 g TK-Edamame (ersatzweise TK-Erbsen)  
Saft von 1 Zitrone  
2 EL Tahin (Sesampaste)  
1 kleines Stück Ingwer  
(ca. 5 cm lang)  
Chilipulver

- 1** Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Den Vollkornreis in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
- 2** Währenddessen Rote Bete und Möhre gründlich waschen, in kleine Würfel schneiden (dabei am besten mit Einweghandschuhen arbeiten!) und mit 2 EL Sesamöl und etwas Salz mischen. In eine ofenfeste Form geben und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen. Dann herausnehmen, mit Sesam bestreuen und in ca. 5 Min. fertig garen.
- 3** Inzwischen die Gurke putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Das übrige Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze solange anbraten, bis das Wasser ausgetreten ist. Dann 2 EL Sojasauce dazugeben und die Pilze noch kurz weitergaren.
- 4** Gleichzeitig die Edamame in kochendem Wasser in ca. 5 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Sojabohnen aus den Schalen palen. Den Reis auf Schalen (Bowls) verteilen und das Gemüse darauf nebeneinander anrichten.
- 5** Für das Dressing den Zitronensaft mit übriger Sojasauce und Tahin verrühren. Den Ingwer schälen und fein reiben, mit Chili unter das Dressing mischen. Zum Servieren über die Bowls träufeln.



2 Personen



45 Min.

35 Min. Garen



755 kcal

22 g EW

33 g F

91 g KH

Wie alle Vollkornprodukte enthält auch Naturreis noch die wertvollen Außenschichten der Reiskörner. Und in diesen stecken nicht nur reichlich Ballaststoffe, die unsere Verdauung ankurbeln, sondern auch viele B-Vitamine, die wir für Stoffwechsel, Nervensystem und Gehirn benötigen.



## Lamm mit Kräuterkruste, Püree und Möhren

Die Kräuterkruste veredelt hier die kleinen Lammkoteletts und sorgt für würziges Aroma. Das Rezept funktioniert auch mit 250 g Rehrückenfilet anstelle des Lammfleischs: Einfach im Ganzen rundum anbraten und mit der Gratiniermasse belegen.

› **augengesund**

400 g mehlig kochende  
Kartoffeln  
300 g bunte Bundmöhren  
(mit Grün)  
Salz  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Rosmarin  
4 Zweige Thymian  
2 EL Vollkornpaniermehl  
2 EL geriebener Parmesan  
Pfeffer  
4 Lammkoteletts (à 60–80 g)  
2 EL natives Kokosöl  
2 TL Dijon-Senf  
2 EL Butter  
1 TL flüssiger Honig  
1 EL Zitronensaft  
50 ml Milch (3,5 % Fett)  
frisch geriebene Muskatnuss

- 1 Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln und Möhren putzen und schälen, dabei das Grün der Möhren bis auf ca. 4 cm entfernen. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt 20–25 Min. garen. Dann abgießen und kurz ausdampfen lassen.
- 2 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken, dabei etwas Thymian für die Möhren beiseitelegen. Übrige Kräuter mit Knoblauch, Paniermehl und Parmesan in einer kleinen Schüssel gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkronen darin 1–2 Min. auf jeder Seite scharf anbraten. Anschließend auf das Blech legen, mit Senf bestreichen und mit der Gratiniermasse bedecken. Im Ofen (Mitte) ca. 8 Min. garen. Danach warm halten.
- 4 Inzwischen die Möhren in einer Pfanne in 1 EL Butter 5–8 Min. andünsten. Honig, Zitronensaft und beiseitegelegten Thymian dazugeben und alles noch ca. 3 Min. dünsten. Die Kartoffeln im Topf noch warm mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, mit Milch und übriger Butter cremig rühren und mit Salz und 1 Prise Muskat abschmecken.
- 5 Zum Servieren die Lammkoteletts mit Püree und Möhren auf Tellern anrichten.



2 Personen



50 Min.



585 kcal

27 g EW

35 g F

41 g KH

Am besten Sie schälen Möhren nicht, denn ein Großteil des Beta-Carotins befindet sich in der Schale. Wenn man sie gründlich wäscht, ist Schälen nicht notwendig. Da bei konventionell angebauten Möhren der Pestizidgehalt in der Schale erhöht sein kann, sollten Sie nur Möhren aus biologischem Anbau wählen.



## Schwedische Heidelbeersuppe

Diese Suppe wird in Skandinavien gern als Zwischenmahlzeit gegessen. Die farbindensive Bowl besticht mit gesunden und zuckerarmen Beeren, die reichlich Ballaststoffe und Antioxidantien enthalten. On top kommt ein darmgesundes Milchprodukt.

› entzündungshemmend

250 g Heidelbeeren  
 1 süßlicher Apfel  
 (z. B. Elstar oder Jonagold)  
 1 TL abgeriebene Bio-  
 Zitronenschale  
 1 Zimtstange  
 1 Msp. gemahlene Vanille  
 (ersatzweise Mark  
 von 1 Vanilleschote)  
 1 TL Speisestärke  
 2 EL Dickmilch (3,5%Fett;  
 ersatzweise Skyr oder  
 Joghurt)

- 1 Die Heidelbeeren verlesen und waschen. 10 Beeren trocken tupfen und zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest in einen Topf geben. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in kleine Würfel schneiden und zu den Heidelbeeren hinzufügen. Dann Zitronenschale, Zimtstange, Vanille und 400 ml Wasser hinzufügen und alles einmal zum Kochen bringen.
- 2 Alles gut verrühren, dann vom Herd nehmen. Die Zimtstange entfernen und die Beeren-Apfel-Mischung im Topf mit dem Pürierstab cremig pürieren. Die Speisestärke mit 1 TL kaltem Wasser in einer Tasse gründlich verrühren. Die Suppe wieder auf den Herd stellen und bei kleiner Hitze erwärmen. Die angerührte Speisestärke dazugeben und alles unter Rühren solange köcheln lassen, bis die Suppe andickt.
- 3 Die Suppe vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Zum Servieren auf Schalen verteilen, je 1 EL Dickmilch daraufsetzen und mit den beiseitegelegten Heidelbeeren garnieren.



2 Personen



20 Min.



90 kcal

1 g EW

1 g F

16 g KH

Versuchen Sie statt Dickmilch auch mal Naturjoghurt oder den isländischen Skyr! Letzterer findet sich mittlerweile im gut sortierten Supermarkt und zählt zu den Top Ten der gesunden Lebensmittel (s. Umschlaginnenklappe). Das kalziumreiche Milchprodukt ähnelt Magerquark bzw. einer Mischung aus Joghurt und Quark.







## Artgerecht Kochen – Genuss mit Mehrwert

\_\_\_\_\_ Nicht nur Tiere können und sollten artgerecht ernährt werden, auch für uns Menschen gibt es eine Ernährungsform, die den ureigensten Bedürfnissen unseres Körpers entspricht. TV-ERNÄHRUNGS-DOC Dr. Matthias Riedl zeigt, wie eine artgerechte Ernährung für den Menschen aussieht und wie sie unsere Gesundheit und Lebensqualität grundlegend verbessert:

**Langjährige medizinische Praxis zeigt:** Die artgerechte Ernährung ist die erste Ernährungsform, die Zivilisationskrankheiten wirkungsvoll vorbeugen kann. So lassen sich bereits bestehende Erkrankungen wie z. B. chronische Entzündungsprozesse, Stoffwechselstörungen, Typ-2-Diabetes, Darmerkrankungen, Bluthochdruck und Migräne deutlich bessern oder sogar komplett heilen.

**Essen als Medizin:** Neben leicht verständlichem Know-how zur artgerechten Ernährung stellt Dr. Riedl mit zahlreichen spannenden Beispielen vor, welche erstaunlichen Wirkungen Lebensmittel in unserem Organismus entfalten.

**Artgerecht genießen:** Ob klassisch oder exotisch, knackig frisch oder würzig wärmend – wer artgerecht kocht, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes, sondern darf sich zudem auf jede Menge neue Geschmackserlebnisse freuen. Über 90 abwechslungsreiche und alltagstaugliche Rezepten zeigen, wie sich die gesündesten Lebensmittel der Welt in leckere Gerichte verwandeln lassen.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-6873-3



9 783833 868733

**PEFC**  
PEFC/04-31-1134

[www.gu.de](http://www.gu.de)

