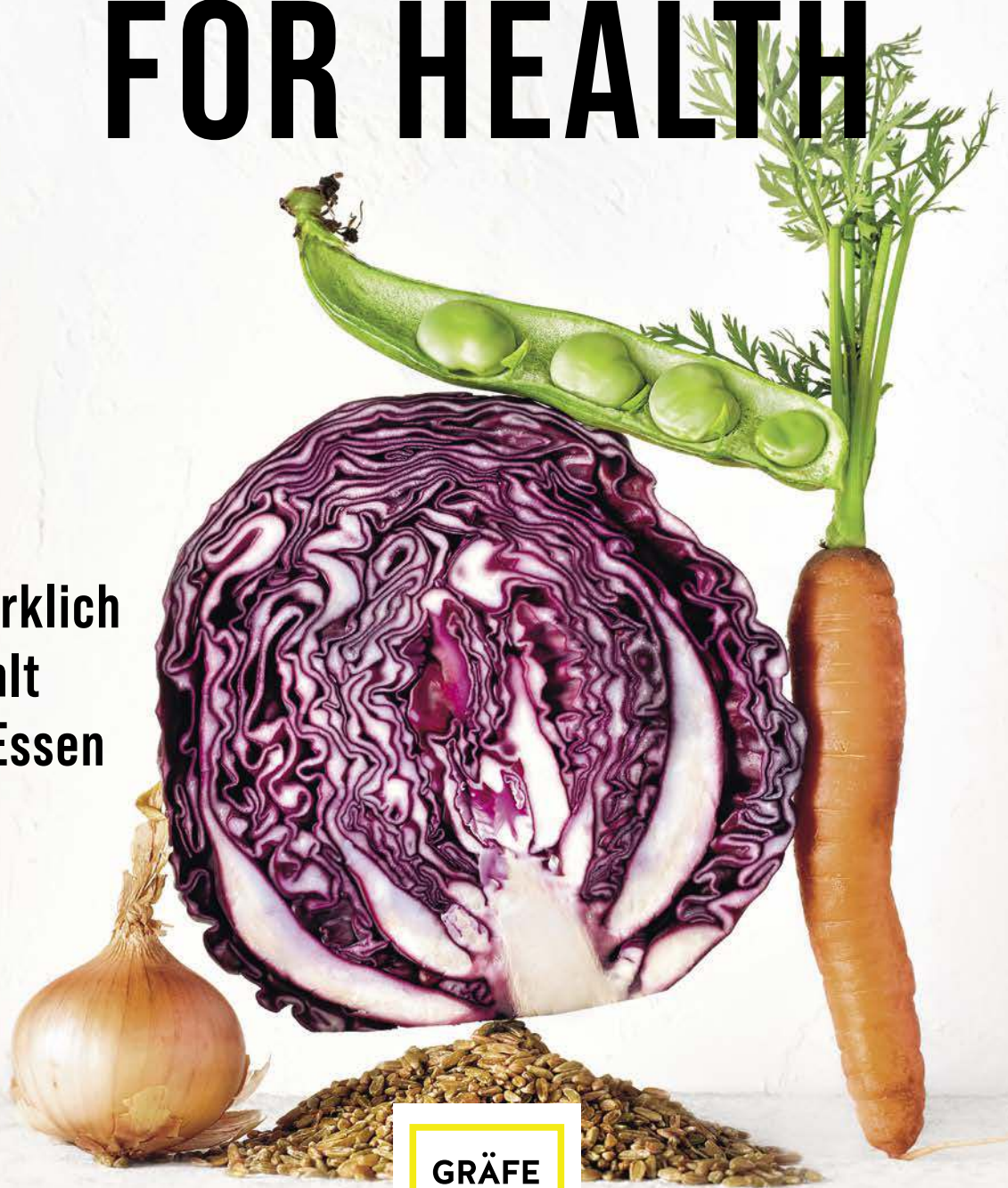


DR. STEPHAN LÜCK ANDI SCHWEIGER

BIG FIVE FOR HEALTH

Was wirklich
zählt
beim Essen



GRÄFE
UND
UNZER

THEORIE 9

BIG-5-Basisernährung – natürlich, einfach, gesund	10
Schon wieder eine neue Diät?	10
Es gibt bei uns erst einmal keinen Mangel	10
Gesunderhaltende Ernährung ist einfach	12
Das Gegenteil von Mangel – davon essen wir zu viel	14
Was ist eigentlich Gesundheit, und was ist sie mir wert?	15
Was brauchen wir eigentlich	16
Wertschätzung und Respekt	18
Das Prinzip der BIG-5-Basisernährung	20
Die BIG 5	
Hülsenfrüchte.....	24
Körner.....	26
Kohlgemüse.....	28
Zwiebelgemüse.....	30
Wurzelgemüse	32
Die Begleiter	
Kräuter & Gewürze.....	34
Samen, Nüsse & deren Öle.....	35
Frucht-, Blatt- & Stielgemüse	36
Obst.....	37
Milch, Milchprodukte & Eier	38
Die Genießer	
Fleisch & Geflügel.....	40
Fisch & Co.	40
Honig & Sirupe	40
Schokolade	41
Kaffee & Tee	41
Alkoholische Getränke.....	41

REZEPTE

Vorrat43

Frühling.....55

Sommer.....85

Herbst.....135

Winter171

Vorwort7

Quellen206

Rezeptregister.....210

Impressum216

INHALT

INFOS ZU DEN
REZEPTEN

 S. 20

Dem Wachstumsmarkt dieser herrlich »bequemen« Convenience-Produkte wird bis 2026 ein Anstieg auf über 4% pro Jahr prognostiziert. Was das Portemonnaie der Industrie garantiert erfreut, ist aber nicht abgestimmt auf unseren Organismus. Der muss täglich mit diesen unnatürlichen oder belastenden Stoffen zurechtkommen. Jahrtausende hat der menschliche Körper natürliche Substanzen zu sich genommen, und nun wird sein Stoffwechsel ganz massiv mit künstlich veränderten Stoffen und Prozessen belastet und dabei häufig auch das Immunsystem geschwächt.

Natürlich sind wir dem Ganzen nicht ausgeliefert, denn eigentlich reicht es aus, einen aufmerksamen Blick auf die Zutatenliste der Lebensmittel und Speisen zu werfen. Wer vorgefertigte Produkte verwendet, sollte zumindest darauf achten, dass möglichst nur natürliche Zutaten darin stecken. Günstig ist auch, wenn nur wenige Zutaten enthalten sind. Befinden sich größere Mengen an Zusatzstoffen in einem Produkt, deutet das darauf hin, dass dieses Erzeugnis zum einen günstig, zum anderen mit einer hohen Verarbeitungsstufe hergestellt wurde.

GESUNDERHALTENDE ERNÄHRUNG IST EINFACH

Ernährungswissenschaftler beschäftigen sich nicht mehr großartig mit der Frage: Wie sieht eine gesunderhaltende Ernährung aus? Denn das ist viel zu langweilig und auch schon sehr lange klar. Wenn man sich die Ernährungsweise alter Völker wie die der Römer oder Ägypter, selbst die der asiatischen Völker vor Tausenden von Jahren anschaut, haben all diejenigen, die sehr hohe Leistungen erbringen mussten, sich hervorragend ernährt. Und alle, die aufgrund ihres hohen gesellschaftlichen Standes

wohlhabend waren und im Überfluss schwelgten, wurden genauso schnell und häufig krank, wie es heute noch immer der Fall ist. Damals erkrankten die Menschen zwar deutlich weniger an Alzheimer, Krebs und Demenz – aber nur, weil die Lebenserwartung mit etwa 50 Jahren dazu viel zu gering war. Schließlich konnte man an Cholera, Blinddarm- und Lungenentzündung oder unzählig anderen, heute heilbaren Krankheiten leichter und früher sterben.

Die Ernährungswissenschaft beschäftigt sich insbesondere mit der Erforschung des gesamten Stoffwechsels in unserem Körper. Von der Aufnahme eines Lebensmittelbestandteils bis zur Abgabe des Endproduktes aus unserem Körper. Denn das ist die Grundlage, um zu klären, wie wir die Ernährung bei bestehenden und noch kommenden Krankheiten sowie für die zukünftig stark ansteigende Bevölkerungszahl gewährleisten können.

Der Mensch ist ein soziales Individuum, welches durch seinen Körperaufbau, speziell die Größe und Arbeitsweise seiner Verdauungsorgane, für den Verzehr von hauptsächlich pflanzlichen, aber auch in geringem Maße tierischen Lebensmitteln geeignet ist. Das kann man bereits an seinem Gebiss erkennen: 32 Zähne, davon nur 4 Reißzähne (Eckzähne), die man von Raubtieren kennt, der größte Teil, nämlich 28 Mahl- und Nagezähne, wie sie pflanzenfressende Tiere besitzen. Somit war die Lebensmittelauswahl schon immer pflanzenbasiert.



Andi und Stephan haben bei der Entwicklung der BIG-5-Basisernährung immer die Natur und die Gesundheit des Menschen im Blick gehabt. Nur so kann wahrer Genuss entstehen!

Unser Körper hat sich im Rahmen der Evolution stark an die Lebensbedingungen angepasst, hat sich auf die vorhandenen Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe eingestellt. Dies zeigt sich in der Art und Weise, wie der menschliche Stoffwechsel abläuft. Dazu werden nicht nur die Vitamine und Mineralien, sondern fast alle Inhaltsstoffe, vor allem aber die der pflanzlichen Kost genutzt. Gerade die Bitter-, Farb-, Geschmacks- und Duftstoffe, die die Pflanzen oft zum eigenen Schutz vor Schädlingen gebildet haben, dienen gezielt dem Zellschutz und der Zellerneuerung im menschlichen Körper. Pflanzenfasern und Schleimstoffe unterstützen und ernähren die Darmflora (Darmbakterien) und tragen zudem mit zur Entgiftung von schadhaften Stoffwechselprodukten bei.

Dadurch, dass wir Lebensmittel kauen, werden Hormone im Körper und Schutzstoffe in den Verdauungssäften freigesetzt. Außerdem hat Kauen eine durchaus beruhigende Wirkung auf uns. Es gibt kaum eine bessere Befriedigung der sozialen Bedürfnisse als das gemeinsame Essen mit der/dem Partner*in, mit der Familie oder mit Freunden – in Ruhe, mit Genuss und mit der Wertschätzung der Speise, die man gerade vor sich hat. Das verschafft einem auch die Möglichkeit, exakt die Menge zu verzehren, die einem wirklich guttut, weil die natürliche Sättigung erst nach einer bestimmten Zeit eintritt. Man sollte wissen: Einige Stoffe, die wir dank der modernen Ernährung in größeren Mengen – oft unbemerkt – verzehren, kommen in der Natur in diesem Maße so nicht vor.



Stephan ist davon verzaubert, was Andi alles aus den natürlichen Zutaten herausholt. Das ist fast wie Magie.

DAS GEGENTEIL VON MANGEL – DAVON ESSEN WIR ZU VIEL

Dazu gehört zum Beispiel der Zucker. In der Natur ist er eher eine Seltenheit: Er steckt in begrenzten Mengen in Obst oder in höherer Konzentration im Honig, ist also natürlicherweise ein Saisonprodukt. Eine weitere Quelle für Süße ist die einheimische Zuckerrübe, die wir heute zur Massenproduktion von Zucker nutzen. Sie wurde aus der Runkelrübe gezüchtet und wird erst seit dem 18. Jahrhundert genutzt. Auch sie ist damit nicht überall und jederzeit in der Natur verfügbar gewesen. Somit war Zucker also etwas Besonderes.

Von Natur aus ungewöhnlich war sicher auch der Konsum von Alkohol. Wenn wir hier von Alkohol sprechen, ist Ethanol gemeint, das unser Körper effektiv in Maßen entgiften kann. Dieses kommt in der Natur nur in geringen Mengen vor: nämlich ausschließlich in vergorenen Früchten, in Fruchtsäften oder im Getreidebrei. Zur Entstehung von Alkohol benötigen Hefepilze Zucker (alkoholische Gärung). Also muss Hefe Zugang zu Früchten oder anderen zuckerhaltigen Produkten finden, um dann Alkohol zu bilden. Heute werden alkoholhaltige Getränke in großen Mengen produziert – und nicht alle haben einen geringen Alkoholgehalt. Neben der alkoholischen Gärung, bei der niedrigprozentiger Alkohol entsteht, nutzen wir zusätzlich die Destillation, um höhere Alkoholgehalte zu erzeugen, wie sie Spirituosen haben. Heute sind Getränke, die Alkohol enthalten, also kein Zufallsprodukt mehr, das es beispielsweise während der Herbstzeit gibt, wenn vergorene Früchte unter dem Baum liegen.

Sogar Fette kommen in der Natur begrenzt vor, etwa in Keimlingen von Getreide, in Nüssen und Nussfrüchten oder aber auch bei Zuchttieren. Somit tauchten fetthaltige Nahrungsmittel im Speiseplan früherer Generationen nur sehr begrenzt auf. Sie mussten recht mühevoll gesammelt oder geerntet werden oder im Falle des Tieres mit großem Aufwand gejagt oder gezüchtet werden. Heutzutage verschafft uns die Produktion von künstlichen Fetten aus Massenanbau von Ölfrüchten die Möglichkeit, große Mengen an Fett spottbillig zu bekommen.

Auch Salz sollte nicht unerwähnt bleiben. Es ist in sehr kleinen Mengen lebensnotwendig – und natürliche Lebensmittel enthalten auch nicht viel davon. Wir reichern sie mit Salz künstlich an.

Essen wir dauerhaft zu viel Salziges, kann es zu gefährlichen Krankheiten wie Bluthochdruck und Magenkrebs kommen. Die Nieren müssen ebenfalls immer schwer arbeiten, um das, was im Übermaß zugeführt wurde, wieder loszuwerden.

Diese vier Beispiele zeigen, dass unser Körper mit den ursprünglichen, natürlich enthaltenen Mengen grundsätzlich gut klarkommt. Und wenn mal eine »fette Party« gefeiert wird, ist das auch überhaupt kein Problem. Wenn wir aber die Party zu unserer Lebensgrundlage machen und dauerhaft große Mengen an Fett, Zucker und Alkohol verzehren – und das noch aus hoch verarbeiteten Speisen –, dann wird sehr schnell klar, dass der Stoffwechsel unseres Körpers ganz massiv belastet wird und die Leistungsfähigkeit und die Kraft des Immunsystems sowie der Zellschutz darunter leiden. Willkommen im Zeitalter der Zivilisationskrankheiten!

WAS IST EIGENTLICH GESUNDHEIT, UND WAS IST SIE MIR WERT?

Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit. Dabei gibt es neben der physiologischen auch die seelische und soziale Gesundheit. Und wenn man das Ziel hat, lange gesund zu leben, dann sollte man, soweit es irgend möglich ist, etwas dafür tun. Wie heißt es so schön: »Der Alltag frisst einen auf!« Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, und von uns wird im Berufs- und auch Privatleben unglaublich viel gefordert. Der Terminkalender ist voll, und wenn man nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommt, dann ist es verständlich, dass man nicht immer die Lust hat, sich in die Küche zu begeben und noch zu kochen. »Delivery« macht es möglich. Dann wird bei einem Glas Wein oder Bier, während die »Glotze« läuft, die Pizza oder Pasta,

das Sushi oder der Burger bestellt und verzehrt. Und auf dem Weg nach Hause hat man sich schon das belegte Baguette vom Backwaren-Discounter »reingestopft«, beim Tanken ganz unbemerkt zwei Schokoriegel gegönnt und anschließend die Colaflasche im Auto geleert, weil der Heißhunger einen wahnsinnig gemacht hat. Und so geht es Tag für Tag, zum Teil mit schlechtem Gewissen hinterher, aber immer wieder und weiter.

Wenn man diesen Teufelskreis der eigenen Gesundheit zuliebe durchbrechen möchte, dann muss neben all den »wichtigen Terminen« auch Lebenszeit fürs Einkaufen und Zubereiten, fürs bewusste Essen und Genießen der wertvollen Speisen eingeplant werden. Und ebenso Zeit für das Entspannen und Bewegen.

Selbst wenn auf einfache Rezepte zurückgegriffen wird und man durch sehr geschickte Zubereitungstechniken versucht, möglichst viel Zeit einzusparen, sollten doch drei bis vier Stunden täglich für die »Ernährung« eingeplant werden. Denn schon allein das Einkaufen kann sehr zeitaufwendig sein, wenn man nur hochwertige Produkte auswählen möchte. Im Idealfall fällt die Entscheidung auf regionale und saisonale Lebensmittel, die aus nachhaltigem Anbau oder nachhaltiger Aufzucht und Haltung stammen. Ist dies nicht möglich, wäre mindestens der europäische Öko-/Bio-Standard sinnvoll. Diese Investition wird sich in jedem Fall doppelt und dreifach positiv auszahlen. Wir werden nachfolgend aufzeigen, dass und wie sich die finanzielle Belastung sehr im Rahmen hält.

ZWIEBELGEMÜSE



stärken das
Herz-Kreislauf-
System



unterstützen die
Darmbakterien



verbessern
die Blutfettwerte



VERTRETER: (GEMÜSE-)ZWIEBELN, SCHALOTTEN, FRÜHLINGSZWIEBELN, LAUCH (PORREE), KNOBLAUCH, BÄRLAUCH

Die Zwiebelgewächse sind reine Zuchtgemüse, kommen in der freien Natur also nicht mehr vor. Sie werden schon seit über 5 000 Jahren als Heil- und Gemüsepflanze angebaut und sind wahre Wundergemüse!

Die bunte Schar der Zwiebelgemüse strotzen nur so vor Stoffen, die unsere Gesundheit erhalten können. Für alle Zwiebelarten sind antimikrobielle, krebshemmende und verdauungsfördernde Eigenschaften sowie ein positiver Einfluss auf die Blutgerinnung (Vorbeugung von Infarkten), den Blutdruck und das Immunsystem nachgewiesen. Ebenfalls belegt ist ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Zwiebelgewächsen und einer Verhinderung der Entstehung von Magenkrebs. Auch antiasthmatische Wirkungen sind bekannt. Zusätzlich verbessern Zwiebelgemüse den Fettstoffwechsel und beugen somit Arterienverkalkung vor. All diese positiven Wirkungen können ganz gezielt genutzt werden, wenn man zum Beispiel Zwiebelsaft kocht und als natürliche Arznei gegen Husten einsetzt, Zwiebeltee trinkt oder auch ganz klassisch in der Küche Zwiebelsuppe zubereitet. Selbst bei Ohrenentzündung verschaffen aufgelegte Zwiebelsäckchen eine Linderung.

Die heilenden und wohltuenden Effekte sind auf die schwefelhaltigen ätherischen Öle in Zwiebelgewächsen zurückzuführen. Diese entstehen aber erst in größeren Mengen, wenn die Zwiebelzellwände zerstört werden, also wenn etwa Zwiebeln oder Knoblauch klein geschnitten oder zerkaut werden und Sauerstoff auf die ätherischen Öle aus der Zelle trifft. Genau in dem Moment wird dort ein Enzym aktiv, das die Vorläuferverbindungen (die sogenannten Alliinen) zu dem wirksamen Stoff umwandelt. Dieser ist sehr flüchtig – das merken wir bereits beim Schälen und Kleinschneiden der Zwiebelgewächse, wenn uns die ätherischen Öle

die Tränen in die Augen treiben. Ist das nicht gewünscht, schafft hier ein scharfes Messer und eine dicht aufsitzende Brille Abhilfe, oder aber man gewöhnt sich ganz einfach daran. Auch Hitze, wie sie beim Garen auftritt, kann die wertvollen ätherischen Stoffe zerstören. Der Gehalt in der Frucht schwankt je nach Zubereitungsart, je höher die Temperatur, desto mehr geht verloren. Wenn etwa Zwiebeln oder Schalotten bei kleiner Hitze glasig gedünstet werden, bleiben noch viele der Vitalstoffe erhalten.

Neben diesen äußerst hilfreichen und heilsamen ätherischen Ölen enthalten Zwiebeln viele sogenannte Fructane. Das sind lösliche Ballaststoffe, die gemeinsam mit den festen Faserstoffen der Zwiebeln die Darmgesundheit fördern und damit das Immunsystem unterstützen. Und diese Fructane sind es auch, die bei dem Verzehr von Zwiebelgewächsen häufiger »Darmwinde« (Flatulenzen) verursachen, wie wir es von Hülsenfrüchten oder Kohlgemüse kennen (mehr dazu auf S. 29).

HEALTHY FACTS	
1.	Schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs
2.	Beugen Bluthochdruck und Arterienverkalkung vor
3.	Stärken das Immunsystem und die Darmgesundheit
4.	Fördern die Verdauung und verbessern den Fettstoffwechsel



LINSENUDELSALAT

mit Edamame, Fenchel und Tomaten



PORTION + ZEITBEDARF	
Für	2 Personen
Zubereitung	30 Min.

Die Linsennudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen, kurz im Sieb abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben. Mit Gemüsfond, Balsamessig, Olivenöl und etwas Salz anmachen.

Im Topf erneut Wasser zum Kochen bringen, salzen. Darin die frischen Edamame in ca. 3 Min., die tiefgekühlten in ca. 5 Min. weich garen.

Inzwischen das Gemüse waschen und putzen oder schälen. Tomaten, Staudensellerie, Fenchel und Radieschen in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel in Ringe und die Zuckerschoten in Streifen.

Die Edamame in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse unter die Nudeln mischen. Die gekeimten Linsen im Sieb kurz mit sehr heißem Wasser abrausen, um sie zu blanchieren, dann ebenfalls zum Salat geben. Mit Salz abschmecken.

Finish: Den Linsen-Nudel-Salat auf Teller oder Schüsseln verteilen und eventuell mit Fenchelgrün garnieren, sollte davon etwas an der Knolle gewesen sein. Dazu schmeckt Dinkelbaguette (siehe S. 46).

Tipps: Wer im Laden keine Linsenkeimlinge bekommt, zieht einfach selbst welche. Für 1 Handvoll Keimlinge 1–2 EL Berg-, Chateau- oder Puy-Linsen mit der dreifachen Menge Wasser in ein Sprossen- oder Keimglas geben und 12 Std. einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen und die Linsen mit frischem Wasser durchspülen, ablaufen lassen. Das Glas in Schrägstellung bringen, damit sich keine Stauflüssigkeit bildet, und die Linsen 2–3 Tage keimen lassen. Dabei morgens und abends mit klarem Wasser durchspülen und wieder schräg stellen. Nach 3 Tagen haben die gekeimten Linsen einen leicht süßlichen, nussigen Geschmack, der etwas an Erbsen erinnert.

Die Keimlinge werden blanchiert weiterverwendet, da sie roh Lektine enthalten. Das sind Proteine, die Blutkörperchen verkleben können, was wiederum zu Darmblutungen und -entzündungen führen kann. Durch Hitze werden sie zerstört!

200 g kurze Linsennudeln
(z. B. Strozapretti, Fusilli oder Penne)

Salz

25 ml Gemüsfond

50 ml Aceto balsamico
bianco

75 ml Olivenöl

80 g Edamame (geschält, frisch oder tiefgekühlt)

10 Kirschtomaten

1 Stange Staudensellerie

¼ Fenchel

2 Radieschen

1 rote Zwiebel

5 Zuckerschoten

1 Handvoll gekeimte Linsen



ROTE-BETE-BLUMENKOHL

mit Buchweizenrisotto und Hummus

5

PORTION + ZEITBEDARF	
Für	2 Personen
Zubereitung	1 Std.

Schnittlauchöl: Schnittlauch waschen, trocken schleudern, zerkleinern und mit dem Öl in einen Standmixer geben. Schnittlauch und Öl bei 80° ca. 10 Min. kräftig mixen. (Sollte kein Mixer mit Heizfunktion vorhanden sein, einfach einen herkömmlichen Standmixer verwenden und das Öl vor dem Einfüllen in den Mixer im Topf auf 80° erhitzen.)

Ein Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem Geschirrtuch auslegen. Das warme Schnittlauchöl durch das Tuch laufen lassen, dann in den Einwegspritzbeutel füllen. Den Beutel so aufhängen, dass die Spitze nach unten zeigt. Setzt sich dort Wasser ab, dieses ablaufen lassen, indem die Spitze des Beutels knapp abgeschnitten wird. Dann das Öl in eine Schraubflasche füllen. Haltbarkeit: an einem kühlen, dunklen Ort ca. 1 Monat. Passt mit Ayran, Kefir oder Buttermilch gemischt ganz hervorragend zu Salaten, schmeckt mit allen vegetarischen Gerichten.

Buchweizenrisotto: Zwiebel schälen und klein würfeln. Buchweizen in einem Topf ca. 3 Min. anrösten, dann das Bratöl und die Zwiebel dazugeben und alles 1 Min. weiterrösten. Salzen, mit dem Wein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Fond aufgießen und den Risotto bei kleiner Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, bis der Buchweizen weich ist.

Rote-Bete-Blumenkohl: Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. In einem Topf den Rote-Bete-Saft erhitzen, wenig salzen. Die Blumenkohlröschen darin in 4–5 Min. bissfest garen.

Hummus: Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. Alles mit Tahin und Olivenöl in den Standmixer geben und fein zerkleinern. Dabei eventuell noch etwas Wasser dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Finish: Buchweizenrisotto auf Teller verteilen, den Rote-Bete-Blumenkohl darauf anrichten. Je 1 EL Schnittlauchöl darüberträufeln und den Hummus on top geben. Nach Belieben mit Postelein garnieren.

Für das Öl

1 Bund Schnittlauch
200 ml neutrales Öl
Einwegspritzbeutel

Für den Buchweizen

1 kleine weiße Zwiebel
80 g Buchweizen
2 EL Bratöl
Salz
100 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond

Für den Kohl

1 kleiner Blumenkohl
(ca. 200 g)
200 ml Rote-Bete-Saft
Salz

Hummus

180 g gegarte Kichererbsen
(z. B. aus dem Glas)
¼ Knoblauchzehe
½ Bio-Zitronen
1 EL Tahin (Sesampaste)
3 EL Olivenöl
Salz

GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

Sich aufs Wesentliche konzentrieren und Neues entdecken – so fühlt man sich gesünder und fitter. Dieses Kochbuch hilft Ihnen genau dabei! Mit ihrem neuen Ernährungskonzept rücken **TV-Ernährungsprofi Dr. Stephan Lück** und **Spitzenkoch Andi Schweiger** die fünf wichtigsten Lebensmittelgruppen in den Fokus.

Täglich Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Kartoffel- und Wurzelgemüse, Zwiebel- und Kohlgemüse – mehr braucht es nicht, um sich mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Diese Grundzutaten, kombiniert mit Kräutern, Nüssen, Eiern, Milchprodukten und ab und zu Fleisch oder Fisch machen das Kochen einfach und entspannt, lassen Heimisches neu entdecken und sorgen für genussreiche Momente – **Wellness für jeden Tag!**



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8595-2

