

G

E

S

U

N

D

Surdham Göb
Cirrus Henn

Das
medizinisch-
kulinareische
Kochbuch



Mit einem Geleitwort von
Prof. Dr. Claus Leitzmann

atVERLAG

Surdham Göb
Cirius Henn

Das
medizinisch-
kulinarische
Kochbuch

**G
E
S
U
N
D**

© 2022
AT Verlag AG, Aarau und München
Fotografie: Oliver Brachat
Rezeptlektorat: Nicola Härms
Textlektorat: AT Verlag
Layout: Sarah Winter
Bildbearbeitung: Christian Spirig, Bilderbub
Druck: Printer Trento, Trento
Printed in Italy

ISBN 978-3-03902-165-9

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden mit Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt; sie sollen und können weder eine ärztliche Konsultation noch die individuelle Beratung durch ausgebildete Fachpersonen ersetzen. Die Autoren und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der hier vorgestellten Informationen ergeben.

Mit einem Geleitwort von
Prof. Dr. Claus Leitzmann

atVERLAG

INHALT



Geleitwort 7

Vorwort 9

MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

Einleitung 12

Die größten Gesundheitsbedrohungen unserer Zeit 15

Ernährung und nichtübertragbare Krankheiten 15

Ernährung und die Klimakrise 39

Ernährung und Pandemien 47

Sinnvolle Nahrungsergänzung 51

PRAKTISCHE HINWEISE

Praktische Hinweise zur neuen gesunden Küche 60

REZEPTE

Start in den Tag 68

Begleiter für unterwegs 80

Suppen und Salate 96

Highlights für den Alltag 122

Festessen 150

Brote und Gewürzsalze 176

Kinderlieblinge 190

Süßes 204

Die Autoren 233

Dank 234

Quellen- und Literaturverzeichnis 236

Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide kochen 245

Rezeptverzeichnis 247



VORWORT

— Als wir – Surdham und Cirus – uns vor sechs Jahren kennenlernten, war uns schnell klar: Unsere Herzen schlagen für gutes Essen, wobei der eine weiß, was lecker schmeckt, und der andere, was gesund ist. Zu Beginn beharrten wir auf unseren über lange Zeit gewachsenen Vorstellungen. Denn die Kulinarik und die Medizin tauschen sich selten inhaltlich aus. Doch unsere Freundschaft stieß einen tiefgehenden Prozess zwischen Koch und werdendem Arzt an: Wir kochten gemeinsam, wälzten Studien, schrieben Rezepte – und entwickelten nach und nach eine neue Küche, die Gesundheit und Genuss miteinander vereint. Wir merkten immer deutlicher, dass wir die Gesundheit nur erhalten und Erkrankungen nur vorbeugen können, wenn wir begreifen, dass Arzt- und Koch-Sein untrennbar miteinander verbunden sind. Es ist weder sinnvoll noch zeitgemäß, dass die Medizin weiß, was gesund ist, ihre Erkenntnisse aber in der Küche nicht umsetzen kann, und dass Köchinnen und Köche schmackhaftes Essen zubereiten, aber nicht wissen, welche Ernährungsweisen gesund oder krank machen.

— Dieses gegenseitige Unverständnis hat bislang dazu geführt, dass leckeres Essen nicht unbedingt gesund und gesundes Essen tendenziell geschmacklos und unansehnlich ist. So lag genau darin unsere Herausforderung: Gesundheit und Genuss in einer Ernährungsweise zu vereinen, der Menschen von Herzen gerne und mit Freude folgen, und zwar bestenfalls ihr Leben lang.

— Denn nur eine langfristige Anpassung unserer Ernährungsweise kann zu der gesellschaftlichen Transformation beitragen, die in Anbetracht der enormen gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit notwendig ist. Dabei ist es wichtig, den Überblick zu behalten. Menschen, die sich für Ernährung interessieren, verlieren sich zu Beginn

oft in Detailfragen wie beispielsweise, wie viele Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und Mikronährstoffe sie verzehren sollten oder welche Uhrzeiten optimal für die Einnahme ihrer Mahlzeiten sind. Die Beantwortung dieser Fragen kann zwar durchaus aufschlussreich sein, deutlich wichtiger ist es allerdings, zunächst die Grundlagen einer gesunden Ernährung zu verinnerlichen und diese erst einmal über einen längeren Zeitraum umzusetzen. Anschließend kann man sich immer noch den Detailfragen widmen.

— Mit den Informationen und Rezepten in diesem Buch möchten wir einen Beitrag dazu leisten, die wichtigsten Gesundheitsprobleme unserer Zeit zu lösen, und eine Lanze für die Präventivmedizin brechen. Erkrankungen vorzubeugen ist unumstritten besser, als Erkrankungen zu behandeln. Viele chronische Erkrankungen sind vermeidbar, und eine wichtige Zutat der Prävention ist in unseren Pfannen und Töpfen zu finden. Zusätzlich sind aber auch bereits bestehende Erkrankungen mit Hilfe gesunder Ernährung behandelbar. Darüber hinaus ist unsere persönliche Gesundheit untrennbar mit der Gesundheit unseres Planeten verknüpft, und auch diese ist maßgeblich davon abhängig, was auf unseren Tellern landet.

— Wir möchten euch mit unserem Buch dabei unterstützen, eure eigene Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern und gleichzeitig für die Gesundheit unserer gemeinsamen Lebensgrundlage einzustehen. Ebenso möchten wir die kulinarische und die medizinische Welt auf einen neuen Weg einladen, auf dem sich unsere beiden Professionen Hand in Hand für Gesundheit und Genuss stark machen. In diesem Sinne wünschen wir euch viel Freude beim Lesen, Kochen und Schlemmen!

Cirus und Surdham

EINLEITUNG

Ernährung ist ein äußerst populäres Thema, zu dem fast alle eine Meinung und viele ganz unterschiedliche Meinungen haben. Das ist nicht verwunderlich. Denn mit dem Thema Ernährung sind wir alle spätestens ab dem Tag unserer Geburt persönlich und direkt konfrontiert. Wir bilden Vorlieben für bestimmte Lebensmittel aus und Abneigungen gegen andere. Wir machen die Erfahrung, dass unsere Ernährung einen direkten Einfluss darauf haben kann, wie wir uns fühlen, ob wir uns zum Beispiel müde und abgeschlagen oder aufmerksam und energiegeladener fühlen. Auch langfristig wirkt sich unsere Ernährung auf uns aus. Dass wir je nachdem, was und wie viel wir essen, an Gewicht zu- oder abnehmen können, macht dies im wahrsten Sinn des Wortes offensichtlich. Je nach Ernährung kann sich auch unser Hautbild wandeln, können sich die Schlafqualität oder die Leistungsfähigkeit beim Sport verändern.

Es ist außerordentlich hilfreich, diese persönlichen Beobachtungen in den Gesamtkontext sämtlicher verfügbarer Erkenntnisse einzuordnen. Denn so wertvoll die persönliche Erfahrung auch ist, sollten wir uns immer vor Augen halten, dass persönliche Erfahrungen, egal, wie viele es sind, nicht mit Wissenschaft gleichzusetzen sind.

Die Wissenschaft gibt uns die einzigartige Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen, die auf deutlich mehr Informationen basieren, als sie uns aus persönlichen Erlebnissen zur Verfügung stehen.

Außerdem können diese Informationen über einen langen Zeitraum festgehalten und ausgewertet werden, und es können viel breiter abgestützte Vorhersagen über zukünftige Ereignisse getroffen werden.

Auf welche Weise sich die moderne Wissenschaft in den letzten hundert Jahren der Frage nach gesunder Ernährung gewidmet hat, welche Fallstricke dabei aufgetreten sind und wie wir daraus für die Zukunft lernen können, hat der US-amerikanische Kardiologe und Professor für Public Health und Ernährung, Dariush Mozaffarian, sehr präzise und aufschlussreich beschrieben. Traditionell wurden in der Wissenschaft gesundheitliche Effekte von Ernährung anhand einzelner Nährstoffe untersucht. Das liegt unter anderem daran, dass Anfang des 20. Jahrhunderts zum ersten Mal Vitamine isoliert werden konnten. So wurde die heilsame Wirkung von Ernährung in den modernen Ernährungswissenschaften zunächst anhand von Mikronährstoffmängeln deutlich. Es wurde zum Beispiel klar, dass ein Vitamin-C-Mangel zu Skorbut und ein Vitamin-B₁-Mangel zu einer Krankheit namens Beriberi führt. Als die Häufigkeit dieser Mangelkrankungen durch gezielte Nahrungsergänzung und bessere generelle Ernährungsbedingungen abnahm, stieg in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg die Zahl chronischer Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes oder Krebs an. Da es bei Skorbut, Beriberi und Co. bereits gut funktioniert hatte, ging wieder die Suche nach einem Nährstoff als Bösewicht los. Ist es diesmal das Fett, sind es die Kohlenhydrate, oder könnten es vielleicht doch die Proteine sein?¹

Die folgenden wissenschaftlichen Hintergrundinformationen zum Thema Ernährungsmuster erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen als evidenzbasierter Leitfaden dienen, um auf Ebene der Ernährung einen Beitrag zur Lösung der größten Gesundheitsprobleme unserer Zeit zu leisten, denn

das Thema Ernährung geht schon lange über unsere persönliche Gesundheit hinaus.

Was tagtäglich vor uns auf unseren Tellern liegt, hat massiven Einfluss auf die Gesundheit unserer Umwelt und bestimmt damit maßgeblich, wie sich unsere Lebenssituation in den nächsten Jahren und Jahrzehnten verändern wird und welche Lebensgrundlage zukünftige Generationen auf diesem Planeten vorfinden werden.

Bei den Rezepten finden sich als eine Art wissenschaftliche »Schmankerl« unter dem Titel »Gut für die Gesundheit« immer wieder kleine Texte mit Informationen zu bestimmten Inhaltsstoffen und deren gesundheitlichen Zusammenhängen. Ich zeige damit konkret am Beispiel des Rezepts auf, welchen Einfluss die Ernährung auf unsere Gesundheit hat.

Im Unterschied zu allen anderen Lebewesen besteht beim Menschen offensichtlich eine große Verunsicherung darüber, was er essen soll. Diese Unklarheit bringt allerdings auch viele spannende Studienergebnisse hervor, von denen wir einige im Folgenden betrachten werden.

Dieser Ansatz, die Wirkung der Ernährung auf einzelne Nährstoffe zu reduzieren, brachte allerdings in Bezug auf chronische Erkrankungen nicht den gewünschten Erfolg. Bis heute sind diese Erkrankungen weltweit auf dem Vormarsch. Einzelne Bestandteile genau zu untersuchen, ist zwar weiterhin notwendig und hilfreich. Um zu verstehen, was gesunde Ernährung ist und wie wir chronische Erkrankungen verhindern oder behandeln können, braucht es aber unbedingt auch den Blick auf ihr komplexes Zusammenspiel im Ganzen.

Seit einigen Jahrzehnten gibt es daher groß angelegte Studien mit vielen Tausenden von Teilnehmenden, in denen der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit anhand sogenannter Ernährungsmuster untersucht wird. Ernährungsmuster stellen die Gesamtheit aller Lebensmittel dar, die jemand regelmäßig über einen längeren Zeitraum verzehrt. Im Alltag nehmen wir ja nicht einzelne Nährstoffe zu uns, sondern essen verschiedene Gerichte aus unterschiedlichen Lebensmitteln, die eine Vielzahl an Nährstoffen enthalten, welche wiederum miteinander interagieren und synergistische Effekte auslösen.² Daher bietet die Betrachtungsweise komplexer Ernährungsmuster einen zusätzlichen Nutzen, um zu verstehen, was gesunde Ernährung eigentlich ausmacht.

ERNÄHRUNG UND DIE KLIMAKRISE

Die Klimakrise ist die größte globale Gesundheitsbedrohung des 21. Jahrhunderts und damit auch als gesellschaftliches und politisches Thema von höchster Priorität.⁸³

Die Klimakrise könnte allerdings auch – abhängig von unserer Reaktion auf die aktuellen klimatischen Veränderungen – zur größten globalen Gesundheitschance des 21. Jahrhunderts werden.⁸⁴

Im Folgenden möchte ich den Zusammenhang von Klima, Gesundheit und Ernährung näher betrachten, um auf der einen Seite zu zeigen, dass die Klimakrise keineswegs abstrakt, sondern sehr real ist, und um auf der anderen Seite evidenzbasierte Handlungsmöglichkeiten offenzulegen, wie wir mit der passenden Ernährung Tag für Tag zur notwendigen gesellschaftlichen Transformation beitragen können.

Die folgenden Beschreibungen zum Zusammenhang von Gesundheit und Klimakrise beruhen zum Teil auf dem 2021 erschienenen Bericht des Forschungsprojekts *The Lancet Countdown on Health and Climate Change*, eine der wichtigsten Veröffentlichungen zum Thema, die den wissenschaftlichen Konsens von 35 führenden Forschungsinstitutionen und UN-Organisationen repräsentiert. Beteiligt sind über 120 internationale Forscherinnen und Forscher aus den Bereichen Klimawissenschaft, Geografie, Ingenieurwesen, Energie, Ernährung, Verkehr, Wirtschaftswissenschaft, Sozial- und Politikwissenschaft, Datenwissenschaft, öffentliche Gesundheit und Medizin.⁸⁵ Ihre Ergebnisse, in denen sie das aktuelle Fortschreiten des Klimawandels und dessen Auswirkung auf die globale Gesundheit beschreiben, werden seit 2015 jährlich in der medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet* veröffentlicht (mehr dazu unter www.lancetcountdown.org).

Warum ist die Klimakrise aus gesundheitlicher Sicht kein abstraktes Konzept, sondern sehr real?

Die Ergebnisse der Klimawissenschaft zeigen klar: Im Rahmen des Klimawandels steigen weltweit die CO₂-Werte, die Temperaturen und die Meeresspiegel, und es kommt häufiger zu extremen Wetterbedingungen wie Starkregen, Fluten, Dürren oder Flächenbränden. Dadurch kommen Menschen auf der einen Seite direkt zu Schaden, indem sie sich zum Beispiel verletzen oder ertrinken, auf der anderen Seite entstehen indirekte Schäden etwa durch Zerstörung von Lebensraum, Verlust von Nahrungsquellen oder Verunreinigung der Trinkwasserversorgung.

Darüber hinaus bergen die Veränderungen des Klimas aber noch weitere gesundheitliche Risiken, die nach außen hin weniger deutlich sichtbar, aber darum nicht weniger schädlich sind. So können höhere Temperaturen und Hitzewellen insbesondere für die wachsende Gruppe der älteren Menschen und Personen mit chronischen Erkrankungen (also NCDs) zu massiven gesundheitlichen Problemen führen.

Bei den über 65-Jährigen ist die durch Hitze bedingte Sterblichkeit global betrachtet in den letzten zwei Jahrzehnten um über 50 Prozent gestiegen.⁸⁵

So starben deutschlandweit in dieser Altersgruppe im Jahr 2018 etwa 20 200 durch Hitze bedingt,⁷⁷ was rund der doppelten Anzahl der jährlichen Unfalltoten entspricht.⁸⁵ Durch die Folgen von Hitzeperioden können sich zudem bereits bestehende chronische Erkrankungen deutlich verschlechtern.^{85, 86} Sowohl Menschen, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen

leiden, als auch solche mit chronischen Atemwegsbeschwerden wie Asthma oder COPD sind davon betroffen^{85,86} (Letztere aufgrund des Anstiegs von Luftschadstoffen und verstärkter sowie zeitlich länger andauernder Pollenbelastung)^{87,88}. Bei Kindern, die das gesundheitliche Risiko von Hitze meist schlecht einschätzen können, kann es während Hitzewellen häufiger zu

Hitzekollaps, Hitzschlag, Elektrolytstörungen und Lungen- oder Nierenerkrankungen

kommen.⁸⁶ Außerdem erhöht übermäßige Hitze bereits während der Schwangerschaft das Risiko für Fehlbildungen des ungeborenen Kindes, für Frühgeburten, geringes Geburtsgewicht und Totgeburten.^{86,89}

Durch die Klimakrise rücken auch übertragbare Krankheiten, also Infektionskrankheiten näher. Die veränderten ökologischen Bedingungen aufgrund der globalen Erwärmung begünstigen das Auftreten sogenannter vektorübertragener Krankheiten, also Erkrankungen, die von einem Wirt auf einen anderen übertragen werden, zum Beispiel von einem infizierten Tier auf den Menschen. Zwei bekannte Beispiele dafür sind die von Zecken auf den Menschen übertragene Lyme-Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), die im Zuge der Klimakrise bereits deutlich häufiger auftreten.^{88,90} Wärmere Sommer und mildere Winter begünstigen auch die Ausbreitung bestimmter Mückenarten, wie zum Beispiel der Asiatischen Tigermücke (*Aedes albopictus*)⁹¹, die mehr als 25 Krankheitserreger übertragen kann, darunter das Dengue-, Chikungunya-, Gelbfieber-, Zika- und West-Nil-Virus.^{85,92,93} Die aus Südostasien stammende Mückenart ist mittlerweile auf allen Kontinenten außer der Antarktis zu finden und hat in Europa bereits zu ersten Erkrankungsfällen geführt.⁹² Seit kurzer Zeit ist sie auch in Deutschland

nachweisbar.⁹² Der Klimawandel begünstigt auch die Übertragung neuer Erkrankungen über die bei uns heimische Stechmücke (Gattung *Culex*).⁹⁴ So werden seit 2019 im Osten Deutschlands alljährlich Neuinfektionen mit dem West-Nil-Virus gemeldet, die von der heimischen Stechmücke übertragen werden.^{95,96} Da die Symptome der ausgelösten Erkrankungen nicht sonderlich spezifisch sind und meistens jenen eines grippalen Infekts gleichen, teilweise auch mit Hautausschlägen und Gelenkschmerzen, ist eine korrekte Diagnose oft schwierig.⁹² Wünschenswert wäre, weiteren Ausbrüchen dieser Erkrankungen vorzubeugen, um schwerwiegende Verläufe zu vermeiden^{92,97-99} und vulnerable Bevölkerungsgruppen wie zum Beispiel Menschen mit Erkrankungen des Immunsystems zu schützen.

Schließlich dürfen in der Diskussion um die gesundheitlichen Folgen der Klimakrise aus meiner Sicht auch die psychischen Belastungen keinesfalls vergessen werden. Für viele Menschen auf der Welt, auch in Europa, ist es bereits jetzt bittere Realität, dass ihr Wohnort bei einer Flut oder einem Waldbrand zerstört wurden und Freunde oder Familienangehörige dabei ihr Leben verloren haben. Laut der American Psychological Association führen Erlebnisse dieser Art häufig zu massiven seelischen Belastungen, woraus psychische Störungen wie Depressionen, Angststörungen oder posttraumatische Belastungsstörungen entstehen können; auch vermehrter Alkoholkonsum kann eine Folge solcher Schicksalsschläge sein.¹⁰⁰ Außerdem gibt es einen kausalen Zusammenhang zwischen Hitze und einer größeren Wahrscheinlichkeit für aggressives Verhalten und Gewaltbereitschaft.¹⁰⁰

Fazit

Bei der Klimakrise handelt es sich um eine unbedingt ernstzunehmende globale Gesundheitsbedrohung, deren Folgen desaströs ausfallen können. Die Grundlage für unser aller Wohlbefinden ist gefährdet, die gesundheitlichen Errungenschaften der letzten fünfzig Jahre sind in Frage gestellt.⁸⁵ Zu den bereits beschriebenen Bedrohungen kommen Probleme wie Ernteausfälle, Trinkwasserknappheit, Mangelernährung, wirtschaftliche Einbußen, Migrations- und Fluchtbewegungen hinzu.⁸⁵ Nachdem von den Folgen der Klimakrise übermäßig diejenigen Menschen betroffen sind, die am wenigsten zu ihrer Entstehung beigetragen haben, werden bereits bestehende soziale und wirtschaftliche Ungleichheiten auf der Welt verschärft.⁸⁵

Die Klimakrise ist also nicht nur eine Frage der eigenen Gesundheit und der zukünftiger Generationen, sondern auch eine der globalen sozialen Gerechtigkeit.

Die kommenden Jahre bis 2025 sind richtungsweisend in der Frage, ob es uns gelingt, die Ziele des Pariser Klimaabkommens einzuhalten und die Erderwärmung deutlich unter zwei Grad Celsius bzw. bestenfalls unter 1,5 Grad Celsius zu halten.

Viele potenzielle Risiken in unserem Leben können wir durch unser eigenes Verhalten beeinflussen: Wir können rauchen oder nicht rauchen, uns gesund oder weniger gesund ernähren, auf der Autobahn 240 oder 120 Stundenkilometer fahren. Diese Risiken sind also direkt von unserem Verhalten abhängig. Und auch die Entwicklung der Klimakrise ist maßgeblich durch unser Verhalten beeinflussbar. Sobald die Folgen der Klimakrise allerdings

einmal aufgetreten sind, sind Hitze, Dürre, Flut oder Waldbrand nicht mehr individuell beeinflussbar. Sie prägen dann unsere Umwelt und bilden die Grundlage unseres Lebens. Was jetzt noch in unserer Macht liegt, ist, unser Verhalten so anzupassen, dass die Folgen der Klimakrise für uns und zukünftige Generationen weniger schwerwiegend ausfallen.

Der Einfluss unserer Ernährung

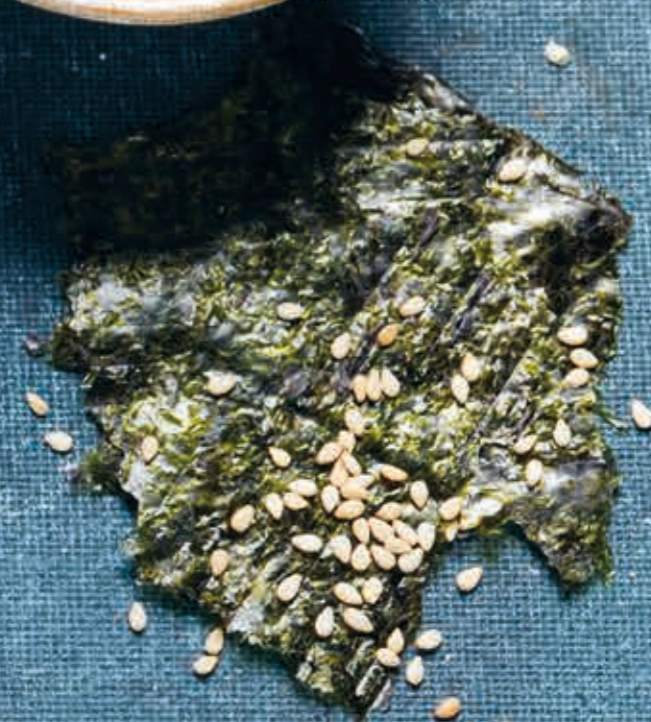
Wie können wir nun der Klimakrise auf Basis unserer Lebensmittelauswahl begegnen und so einen Beitrag dazu leisten, dass die dringend erforderlichen Klimaziele eingehalten werden? Welchen Einfluss hat unsere Ernährung auf das Klima?

Insgesamt ist die Lebensmittelproduktion für rund 26¹⁰¹ bis 34 Prozent¹⁰² aller globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich. Mit anderen Worten:

Unser Essen schüttet auf dem Weg vom Erzeuger bis zum Verbraucher rund ein Drittel der weltweiten Treibhausgase aus.

Das ist ein erheblicher Anteil. Veranschaulicht man sich zusätzlich, dass der gesamte Flugverkehr, also alle Personen- und Frachtflüge, durch CO₂-Ausstoß und weitere Emissionen nur 3,5 Prozent zur globalen Erwärmung beiträgt,¹⁰³ wird deutlich, welchen massiven Einfluss unsere Ernährung auf die Klimakrise hat.

R
E
N
Z
E
P
T
E





Die klassische Sommersuppe für die heißen Tage. Hier im Rezept wird die schnelle spanische Suppe mit geschälten Paprikaschoten zubereitet, das sorgt für ein angenehmeres Mundgefühl als ungeschälte Paprika. Wem das Schälen zu viel Aufwand ist, der kann die entkernten Paprikaschoten aber auch einfach so mit in den Mixer geben, was der klassischen Variante entspricht.

Für 4 Personen

GAZPACHO

2 rote Paprikaschoten
Olivenöl
4 reife Tomaten
2 Scheiben trockenes
Vollkornbrot (ca. 50 g)
100 ml Wasser
½ Schlangengurke (ca. 170 g)
½ Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone
2 EL weißer Balsamicoessig
oder Sherry-Essig
2 EL Tomatenmark
½ TL Kashmiri Chili Pulver
1 TL edelsüßes oder
geräuchertes Paprikapulver
Pfeffer aus der Mühle
½ TL Salz oder Fleur de Sel

— Die Paprikaschoten mit Olivenöl einreiben und im Backofen bei 220 Grad Umluft etwa 15 Minuten backen. Danach aus dem Ofen nehmen, luftdicht verpacken und 10 Minuten schwitzen lassen. Mit einem scharfen Messer kann man dann leicht die Haut abziehen. Danach halbieren und entkernen.

— Die Tomaten einritzen und mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher 3 Sekunden überbrühen. Kurz mit kaltem Wasser abschrecken, dann die Haut abziehen. Den grünen Strunk herausschneiden. Eine Tomate für die Deko in kleine Würfel schneiden, den Rest für die Suppe verwenden.

— Das Brot entrinden und in dem abgemessenen Wasser einweichen. Die Gurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Spross (falls vorhanden) der Knoblauchzehe entfernen. Mit einer Microplane oder Gemüsereibe die Schale der Zitrone fein abreiben und 1 Teelöffel Saft auspressen.

— Paprikaschoten, Tomaten, Brot mit Wasser, Gurke, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Essig, Tomatenmark, Chilipulver, Paprikapulver, schwarzen Pfeffer und 2 Esslöffel Olivenöl in einen Mixer geben und glatt mixen. Alternativ den Pürrierstab verwenden.

— Die Suppe bis zum Servieren im Kühlschrank abgedeckt gut kühlen lassen. Dann in Gläser füllen, mit den beiseitegelegten Tomatenwürfeln dekorieren und mit Salz oder Fleur de Sel bestreut servieren.

Oftmals sind Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte bräunlich und auf den ersten Blick vielleicht nicht so attraktiv. Diese Roulade ist ein perfektes Beispiel dafür, wie man Erdtöne violett ummantelt farblich in Szene setzen kann. Bei uns schon ein moderner Klassiker!

BLAUKRAUT-ROULADE

mit heller Bratensauce

100 g schwarze Bohnen
100 g schwarzer Reis
ca. 600 ml kaltes Wasser
1 rohe Rote Bete
2 EL geschrotete Leinsaat
50 g Haferflocken
7 EL Hefeflocken
(z. B. von Naturata)
1 Bund Estragon,
fein gehackt
Salz
12 äußere Blätter
eines Rotkohls
5 Nelken
3 Lorbeerblätter
1 EL Olivenöl
½ Sellerieknolle
3 EL Haselnussmus
250 g Buschbohnen
1 Msp. Natron
1 TL Koriandersaat

— Die Bohnen und den Reis getrennt über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen und in 250 ml Wasser 1 Stunde mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Den Reis abgießen und in einem kleinen Topf mit 150 ml Wasser 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

— In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen und auf einer Gemüsereibe klein raspeln.

— Die Bohnen und den Reis leicht auskühlen lassen und mit Roter Bete, Leinsaat, Haferflocken, 4 Esslöffeln Hefeflocken, der Hälfte des gehackten Estragons und einer Prise Salz zu einer homogenen Masse vermengen.

— Den Rotkohl am Strunk anschneiden, sodass die 12 Blätter offen liegen. Den Kohl mit den Nelken und dem Lorbeer in kochendes Wasser geben und die weich werdenden Blätter nacheinander ablösen, weitere 3 Minuten im köchelnden Wasser schwimmen lassen. Wenn man die 12 Blätter beisammenhat, diese aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen. Den Strunk der ausgekühlten Blätter ausdünnen, damit sie flexibel werden, mit der Bohnen-Reis-Füllung belegen, einrollen und mit der Nahtseite nach unten in eine Kasserolle legen. Mit einem Schuss Wasser und einem Spritzer Olivenöl im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft 20 Minuten backen.

Für 4 Personen

— Inzwischen den Sellerie schälen und würfeln. In einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedecken, leicht salzen und das Wasser einkochen lassen, das dauert etwa 15 Minuten. Danach wieder kaltes Wasser dazugeben und dann mit dem Haselnussmus und den restlichen Hefeflocken mithilfe des Pürierstabs eine cremige Sauce zaubern.

— Die Buschbohnen putzen und in reichlich kochendem Wasser so lange kochen, bis ihre Farbe ins Dunkelgrüne geht (ca. 9 Minuten). Abgießen, kurz abschrecken und mit einem Spritzer Olivenöl und dem restlichen gehackten Estragon vermengen.

Anrichten

— Eine kleine Kelle Sauce in die Mitte des Tellers geben, die Buschbohnen darauf anrichten und 1½ Kohlrouladen anlegen.

Tipp

— Der übrig gebliebene Rotkohl kann, gut mariniert, wunderbar zu einem frischen Salat oder zu einem Apfelblaukraut weiterverarbeitet werden.



Die Garzeit dieses Bratapfels ist sehr lang – und ein grandioses Beispiel dafür, wie stark Zucker oder Salz unsere Lebensmittel beeinflussen. Beim ersten Ausprobieren habe ich nach einer halben Stunde in den Apfel gestochen, und er war hart, erst nach einer Stunde war er gar. Hätte ich den Apfel mit Kristallzucker zubereitet, wäre er nach einer halben Stunde gar gewesen. Dieser mürbe machende Effekt des Kristallzuckers fasziniert mich und bringt mich auch zum Nachdenken: Wie locker wir mit diesem Lebensmittel umgehen, auch wenn es geschmacklich selten wirklich nötig ist ...

BRATAPFEL mit Vanillesauce

4 Äpfel (z.B. Braeburn)
150 g Sojajoghurt
30 g Vanillepuddingpulver
50 g Apfelringe und Sultaninen
(Gesamtgewicht)
30 g Pekannüsse
300 ml Birnen- oder Apfelsaft
1 EL Kardamomkapseln
1 TL Piment
5 TL Nelken
1 Stück Karotte
ca. 500 ml Sojamilch
30 ml Reissirup
½ Vanilleschote,
Mark ausgekratzt

Für 4 Personen

— Die Äpfel großzügig mit einem Apfelnuker ausstechen, dann mit einem Sparschäler schälen. Den Sojajoghurt mit 10 g Vanillepuddingpulver klümpchenfrei anrühren und einmal aufkochen. Dann die Apfelringe, die Sultaninen und die Pekannüsse hacken und unter die Puddingcreme ziehen.

— Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Äpfel mithilfe einer Spritztülle oder eines kleinen Löffels mit der Joghurtcreme füllen. Den Birnen- oder Apfelsaft in einer kleinen Auflaufform, in der die Äpfel Platz haben, zusammen mit den Gewürzen ansetzen und die gefüllten Äpfel hineinsetzen. Die Karotte schälen und grob gestückelt mit in die Auflaufform geben. Die Äpfel im vorgeheizten Ofen mit Alufolie bedeckt 60 Minuten backen.

— Wenn die Äpfel aus dem Ofen kommen, den Saft ohne die Gewürze, aber mit der Karotte fein pürieren, das gibt Farbe. Die Flüssigkeit mit der Sojamilch auf 500 ml strecken. 375 ml Sauce in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die restliche Flüssigkeit mit 20 g Puddingpulver, dem Reissirup und dem Vanillemark klümpchenfrei verquirlen. Kocht die Sauce, die angerührte Flüssigkeit unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen einrühren. Noch einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen.

— Die Bratäpfel mit der leicht abgekühlten Vanillesauce servieren.





Surdham Göb, Profikoch, leitete mit dem »Zerwirk« das erste vegane Restaurant in Europa und ist seit 20 Jahren Trendsetter in der Münchner Gemüseszene. Dies ist sein fünftes veganes Kochbuch. Heute lebt er in einer »Blue Zone« in Costa Rica, deren Ernährungsweise ein wichtiger Baustein in der Erforschung gesunder Küche ist. Als Sohn einer Köchin und eines Arztes wurde ihm die Verbindung der medizinischen und der kulinarischen Sicht in die Wiege gelegt. Die Rezepte für dieses Buch entwickelte er über fünf Jahre lang mit Cirus Henn. Er gibt sein Wissen weiter in Kochkursen, auch online, in seinen Büchern und auf seinem Youtube-Kanal »Surdhams Kitchen«.

www.surdhamskitchen.com



Cirus Henn ist Medizinstudent, Ernährungsberater und Mitbegründer der internationalen medizinischen Ernährungsorganisation Physicians Association for Nutrition e.V. Seit mehr als 15 Jahren beschäftigt er sich eingehend mit Ernährung als Mittel sowohl zur Steigerung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit als auch zur Prävention und Therapie von Krankheiten. In seiner Vortrags- und Lehrtätigkeit begeistert er ein internationales Publikum aus medizinischem Fachpersonal und interessierten Laien für das Potenzial gesunder Ernährung. Seine intensive Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und sein tief begründetes Interesse an Menschlichkeit leiten seine Arbeit.

Rezeptverzeichnis

— A

Acquasale Pugliese 116
Aloo Gobi 133
Apfel-Erdnuss-Kekse 90
Apfelkuchlein 206
Aubergine, mit Miso karamellisiert,
mit Adzukibohnen 166

— B

Bananenbrot, glutenfrei 213
Bananenbrot, hell, mit Glasur 212
Bananen-Schoko-Eis 210
Beeren-Trifle 216
Bircher-Müsli 82
Birnen-Mohn-Kuchen 219
Biskuit, dunkles, mit Kirschen 228
Blaubeer-Dressing 102
Blaubeereis 210
Blaubeer-Käsekuchen 220
Blaubeermarmelade 71
Blaukraut-Roulade
mit heller Bratensauce 71
Blumenkohl und Kartoffeln
nach indischer Art (Aloo Gobi) 133
Bratapfel mit Vanillesauce 222
Brot 176 ff.
Burger 192

— C

Cashew-Orangen-Dressing 102
Chapati 183
Chinakohl-Rollbraten
mit rotem Reis, Sesam-Spinat
und Tahin-Sauce 155
Çiğ Köfte mit Ajvar- und
Tahin-Sauce 112
Crespelle con Spinaci e Funghi 124

— D

Dhal-Suppe 98
Dinkelplätzchen 95

— E

Erdbeereis 210
Erdbeermarmelade 70
Erdnuss-Apfel-Kekse 90

— F

Farinata 184
Focaccia-Sandwich 84
Focaccia, Vollkorn- 187

— G

Gazpacho 101
Gemüse-Biryani 138
Gewürzsalze 189
Gnocchi mit Bohnen, Basilikumpesto
und Cherrytomaten 198
Grillteller 156

— H

Hafer-Kastenbrot 179
Hafer-Kastenbrot (schnelle Variante) 179
Hafer-Vollkorn-Chapati 183
Hanfsalz 189
Haselnuss-Schoko-Aufstrich 70
Hirsefrühstück 79

— K

Kichererbsen-Brot-Spezialität,
ligurische 184
Kräuter-Dressing 102
Kräuterpaste 75
Kürbissalz 189

— L

Leinsaatsalz 189
Linguine alla Carbonara 142

— M

Mandelsalz 189
Mango-Lassi, indisches 135
Matar Tofu 136
Mexiko-Wrap 86

— N

Nasu Dengaku 166

— O

Ofengemüse mit
Kräuter-Sojaquark 122

— P

Pad Thai 146
Panna Cotta 224
Pasta e Fagioli 202
Pilzpaste 75

— R

Repollo Mexicano 168
Rote-Bete-Walnuss-Salat 108

— S

Salatdressing 102
Schoko-Bananen-Eis 210
Schoko-Haselnuss-Aufstrich 70
Schokokekse 91
Seidentofu-Omelett 76
Selleriebraten
mit Maronen-Wirsing,
Pilzsauce und Kartoffelgratin 173
Sesam-Algen-Salz 189
Sommer-Sushi-Party 160
Spitzkohl, mexikanischer,
mit grünem Spargel, schwarzen
Bohnen und Tomatensalsa 168
Spitzpaprika, gefüllt, mit Kochdinkel
und Jalapeño-Tomaten 128
Süßkartoffelpommes 196

— T

Taboulé 111
Tofu und Erbsengemüse
nach nordindischer Art 136
Tushita Bowl 118

— V

Vanilleeis am Stiel 209
Vollkorn-Focaccia 187
Vollkorndudeln mit Pintobohnen 202

— W

Walnuss-Sesam-Brot 181
Weiße-Bohnen-Salat 107
Winterbraten 173

— Z

Zucchini, überbacken,
mit Kürbiskerncreme
und Tomaten 130