



## Natural Functional Food: Meine 100 besten Lebens-Mittel

Das Herzstück von „Schlemmen wie ein Diabetiker“: 100 Lebens-Mittel, die ich nach folgenden Gesichtspunkten ausgesucht habe: Großer Geschmack, geringer glykämischer Index (also Kohlenhydrate, die nicht so schnell ins Blut gehen), gesundes Fett, fitte Eiweiße, viele Antioxidantien gegen die freien Radikale.

# Gemüse

### PFLANZENKRAFT, DIE WUNDER WIRKT

Seit Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Ernährung, habe die wichtigen Bücher dazu gelesen, Zeitschriften ausgewertet, mit Experten gesprochen. Das Fazit ist eindeutig: Gemüse ist die Basis jeder Ernährung – und zwar für alle! Und natürlich ganz besonders für Lifestyle-Diabetiker mit ihrem sensiblen Stoffwechsel.

Die frischen Gemüse haben alles, was der Mensch braucht: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe – und das in einer Form, die vom Körper hervorragend aufgenommen werden kann, „bioverfügbar“ nennen das die Experten. Daß uns Pflanzen so viel Kraft geben, ist auch kein Wunder, denn immer noch funktioniert unser Stoffwechsel nach Regeln, die einige hunderttausend Jahre alt sind – aus einer Zeit also, wo

wir uns hauptsächlich pflanzlich ernährt haben. In dem Wort Stoffwechsel steckt übrigens eine Aufforderung: die Stoffe zu wechseln! Schwarzwurzeln statt Schweinsbraten, beispielsweise.

„Jedes Gemüse ist gesund“, sagt Professor Hubert Kolb (um als korrekter Forscher diesen wunderbaren Satz in seinem Kommentar gleich ein wenig zu relativieren) – was den Umkehrschluß erlaubt: Wer Gemüse ißt, wird gesund. Wie richtig diese Aussage ist, kann ich an mir selbst sehen. Mir geht's blendend, seit ich den „Regenbogen esse“ – so nennt Professor Hademar Bankhofer den bunten Reigen der Gemüse. Lassen Sie sich also nun entführen in die faszinierende Welt von Artischocke bis Zucchini.

### Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich habe die jetzt folgenden Beschreibungen und Anleitungen mit wachsender Begeisterung gelesen. Hans Lauber beschreibt das so anschaulich, so stimulierend, daß einem das Wasser im Munde zusammenläuft. Ich habe viele tolle Anregungen für meine eigene Küche bekommen und vieles besser verstanden.

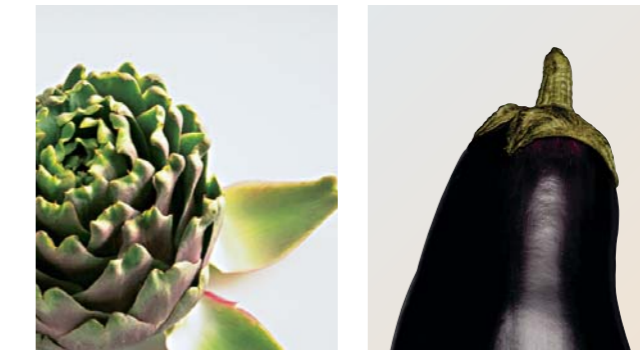
Bitte sehen Sie es mir also nach, wenn ich als akademischer Oberlehrer bzw. angeblicher Besserwisser einige Punkte kritisch kommentiere oder auf wichtige Zusammenhänge oder Hintergründe hinweise. Sie werden hoffentlich ihren Gewinn davon haben, ohne daß die fesselnde Wirkung der Lauber-Texte (siehe auch sein Buch „Fit wie ein Diabetiker“) verlorengeht. Wie fasziniert würden meine Studenten mir lauschen, wenn ich eine solch starke Ausdruckskraft hätte!

Ihr Prof. Hubert Kolb

### ARTISCHOCKE LÄSST DIE LEBER LACHEN

Gesundheit schlemmen – mit kaum einer Pflanze geht das so genußvoll wie mit der Artischocke. Ich freue mich immer richtig darauf, bis im August „Jogi“ Hoch-Reinhard die ersten schönen kleinen Exemplare in Lörrach auf dem Markt verkauft. Die sind dann prall und fest – das wichtigste Kennzeichen für erstklassige Ware dieser „Pflanzenapotheke“.

Seine medizinische Wirkung verdankt das Distelgewächs dem Cynarin, das den Galleabfluß aus der Leber anregt – was diese unterstützt. Etwa durch die starke antioxidative Wirkung, was die Leber bedrohende freie Radikale eliminiert. Und gerade bei Diabetikern muß diese „Entgiftungs-



zentrale des Körpers“ oft Schwerstarbeit leisten. Auch nützlich speziell für Diabetiker: Der Bitterstoff Cynarin wirkt cholesterinsenkend – eine wirksame Hilfe gegen eine Zivilisationsplage. Und die vielen energieantreibenden B-Vitamine, das Vitamin C sind ebenfalls hochwillkommen.

**Ganz junge Exemplare** esse ich auch schon mal roh. Ansonsten ins kochende Salzwasser geben, bis sich die einzelnen Blättchen leicht abzupfen lassen. Dazu mache ich eine Vinaigrette aus: Essig (ein Zuckerregulierer!), Öl, Salz, Pfeffer plus kleingezupftem Estragon oder Dill. Die Blättchen eintunken, abtuschen und anschließend das beste, den Boden, kleinschneiden und ebenfalls mit der Vinaigrette essen.

### AUBERGINE GROSSE BEERE, GROSSE WIRKUNG

„Die ideale Kost für Diabetiker.“ So loben Experten die „Beere“. Denn botanisch gesehen ist die ursprünglich aus Indien stammende Aubergine eine Beere. Aber was für eine! Das weich-fleischige Gemüse hat kaum Kalorien, dafür fettlösliche Ballaststoffe, die der Galle zu Diensten sind und cholesterinsenkend wirken. Dann verbirgt sich in der Violett-pflanze Kalium, was den Blutdruck und den Herzschlag reguliert. Die ebenfalls enthaltenen Terpene sind vermutlich krebsvorbeugend. Schon alles? Keineswegs, da ist auch noch die antibakterielle Kaffeesäure.

Schlankmachend, cholesterinsenkend, blutdruckregulierend, krebsvorbeugend – das hört sich arg nach Medizin an. Wäre da nicht auch noch **das fein-nussige Aroma**, das ein ausgezeichnetes Gesund-Gemüse gibt. Allerdings nur dann, wenn die Aubergine nicht geschält wird, denn in und unter der Haut stecken die Wirkstoffe. Auch ist die „Großbeere“ nichts für Rohköstler, weil sie unerhitzt das leicht giftige Alkaloid Solanin enthält. Diese Eigenschaft hat



DIE PFLANZLICHEN INSULINVERSTÄRKER:

## Kakao/Bitterschokolade: Trau keiner unter 80



Schöner läßt sich der Gedanke von „Schlemmen wie ein Diabetiker“ nicht begründen: „In Maßen genossen ist Bitterschokolade ein gesunder Genuß“, schreibt Professor Kolb. Das freut auch mich ganz besonders, weil der Verzicht auf Schokolade, den ich mir selbst auferlegt hat, immer ein unzufriedenes Gefühl zurückließ.

Die plumpe Süße der meisten Schokoladen (selbst in einer 70prozentigen 100-Gramm-Tafel sind 12 Gramm Zucker) brauche ich längst nicht mehr: Ich esse nur noch die bitteren Sorten ab 80 Prozent – und das empfehle ich auch Ihnen. Dann freue ich mich über die nervenstärkende Wirkung, etwa der 100prozentigen „Pasta di Cacao“ von Domori – und genieße gleichzeitig noch den zuckersenkenden Effekt.

### WIRKSAME INHALTSSTOFFE

Polyphenole - hier Flavanole sowie deren oligomeren Derivate (Procyanidine)

### WIRKUNGSMECHANISMUS

Verstärkte Insulinproduktion  
 Bessere Insulinwirkung   
 Resorptionsverzögerung

### DETAILS ZUM WIRKUNGSMECHANISMUS

In mehreren klinischen Studien minderte der tägliche Genuß von 100 Gramm Schokolade die Insulinresistenz, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel, trotz des Fettgehaltes der Schokolade (weil pflanzliches Fett). Der Effekt war um so stärker, je kakaohaltiger die Schokolade war: Weiße Schokolade war wirkungslos. Weiterhin wurde für die Polyphenole der Schokolade ein Aspirin-ähnlicher Schutzeffekt auf die Blutgerinnung beobachtet. Der genaue Wirkungsmechanismus ist unklar, jedoch wird angenommen, daß die anti-oxidative Wirkung der Flavanole und Procyranidine den oxidativen Streß von Leber- und Muskelzellen mindert und so deren Reaktion auf Insulin verbessert.

### WIRKSAME DOSIS

Nach den bisherigen Studien 100 Gramm pro Tag. Geringere Mengen wirken auch, aber schwächer.

### TOXIZITÄT/RISIKEN

Die für den Schokoladengenuß bekannten „Risiken“ sind die hohe Kalorienaufnahme und bei Schokoladen mit unter 80 % Prozent Kakao-Anteil die zu hohe Zuckeraufnahme. Bei manchen Personen auch eine Verstopfung oder andere Magen/Darm-Unverträglichkeiten.

### GESAMTBEWERTUNG

In Maßen genossen ein gesunder Genuß.



## Spargel Grün-Weiß

WEISSER SPARGEL MIT SAUCE AUS GRÜNEM SPARGEL UND BÄRLAUCH

Das perfekte Frühlingssgericht: Der zarte, gleichwohl entwässernde weiße Spargel wird kombiniert mit dem vitaminreicheren grünen Spargel. Dazu kommt die Kraft des leicht zukersenkenden Bärlauchs.

### ZUBEREITUNG:

Den weißen Spargel schälen, das Schälgut im Rapsöl leicht anrösten, salzen und mit wenig Wasser auffüllen; schonend auskochen, so werden die nützlichen Polyphenole besser genutzt, der Geschmack erhöht sich (besonders geeignet für diese Methode sind Bio-Spargeln); das Schälgut entfernen, die Spargeln ins heiße, schälutgestärkte Wasser, sodaß sie knapp bedeckt sind; nachsalzen, leicht pfeffern, einige Tropfen Olivenöl dazu; rund 15 Minuten schwach ziehen lassen, damit die Spargeln bißfest bleiben; kurz vor Schluß die Kerbelzweige dazugeben und mitziehen lassen.

### SPARGELSAUCE:

Den rohen grünen Spargel locker schälen, kleinschneiden; Bärlauch kleinschneiden, Creme fraiche, Olivenöl, Zitrone, Salz, Pfeffer; alles in einen Becher und pürieren.

LEICHTE ELEGANZ  
2004er

WEISSER BURGUNDER KABINETT  
VON HERMANN DÖRFLINGER

Aus dem Müllheimer Reggenhag stammt dieser Weißburgunder, der trotz seinen 13 Prozent Alkohol leicht und elegant daherkommt – sicher auch der Tatsache geschuldet, daß er gerade mal 1 Gramm Restzucker hat

### ZUTATEN:

- 1 PFUND WEISSER SPARGEL
- ½ PFUND GRÜNER SPARGEL
- 1 BUND BÄRLAUCH
- ½ EIN HALBER BUND KERBEL
- 1 EL CREME FRAICHE
- 1 TL RAPSÖL
- 1 EL OLIVENÖL
- 1 SPRITZER ZITRONE,
- SALZ, PFEFFER



## Bockige Forelle

BACHFORELLE MIT SPINAT UND WILDREIS MIT BOCKSHORNKLEE

### ZUTATEN:

- 1 ODER JE NACH GRÖSSE 2 FRISCHE BACHFORELLE(N)
- 1 BUND PETERSILIE
- 1 EL BUTTER, PFEFFER, SALZ
- ALUFOLIE
- 1 PFUND FRISCHER FRÜHLINGSSPINAT, MÖGLICHTST KLEINE BLÄTTER
- MUSKAT, KNOBLAUCH
- 150 GRAMM WILDREIS
- FRÜHLINGSZWIEBEL
- WALNUSSÖL
- 1 HANDVOLL GEKEIMTER BOCKSHORNKLEE

Hochwertiges Protein, saisonaler Spinat, niedrigglykämische Kohlenhydrate des Reis (alte Sorten haben nicht soviel Stärke), perfekter Blutzuckersenkender Bockshornklee.

### ZUBEREITUNG:

Die Forelle gründlich ausspülen, mit Krepp trockentupfen, innen salzen, pfeffern; füllen mit der grobgeschnittenen Petersilie, der Butter, ein Spritzer Zitronensaft; auf eine Alufolie stellen, einschlagen und 20 Minuten im Ofen bei 180 Grad garen.

Den Spinat waschen, trockenschleudern, aber nicht im heißen Wasser blanchieren, sondern

mit Frühlingsknoblauch in der Pfanne bei milder Hitze garen, Salz, Pfeffer, Muskat dazu, möglicherweise ein wenig Wasser zum Dünsten; insgesamt rund 15 Minuten.

Wildreis mit der kleingeschnittenen Schalotte in Walnußöl leicht anrösten, mit der doppelten Menge Wasser ablöschen, mindestens 30 Minuten köcheln lassen; nach ca. 15 Minuten eine kleine in Streifen geschnittene Möhre dazugeben; kurz vor dem Servieren eine Handvoll Bockshornklee sachte untermengen (nicht kochen!) und sofort auftragen.

### ZUTATEN:

- 2 MITTLERE STANGEN ROHER RHABARBER
- 300 GRAMM REIFE ERDBEEREN
- 20 FRISCHE FICHTENTRIEBE (DIE KÖNNEN SIE NIRGENDS KAUFEN, ABER IM FRÜHLING PFLÜCKEN.)
- ½ TL KIRSCHENBALSAMICO ODER JOHANNISBEERESSIG
- 10 FRISCHE STEVIA-BLÄTTER (WENN SIE PARTOUT KEINE FINDEN, EIN TL WALDHONIG)



## Spitze Erdbeere

ERDBEEREN, RHABARBER UND FICHTENSPITZEN

Functional Food at its best: Der entzündungshemmende Rhabarber wird mit der Vitaminbombe Erdbeere kombiniert; die Fichtentriebe fördern die Durchblutung.

### ZUBEREITUNG:

In kleine Stücke geschnittenen Rhabarber, Erdbeeren mit den kleinstgeschnittenen Stevia-Blättern pürieren; rund eine Stunde kühlstellen und drei Mal umrühren, damit das Stevia-Aroma durchziehen kann.

### ANRICHTEN:

Auf die Paste eine krönende Erdbeere stecken, in deren Spitze wiederum eine Fichtenspitze steckt. Über dieses Dessert wird auf jeden Fall diskutiert.