

Franziska Rubin

Hauptsache Gesund Das Kochbuch

Leseprobe

[Hauptsache Gesund Das Kochbuch](#)

von [Franziska Rubin](#)

Herausgeber: Christian Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b19670>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



GEMÜSEPASTA

Für 4 Personen

8 Karotten
4 Zucchini
2 Stangen Lauch
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
Meersalz
100 ml Gemüsebrühe
4 EL frische Kräuter (nach Angebot, im Sommer Wildkräuter wie Sauerampfer, Brennessel oder Löwenzahn), gehackt

Zubereitung (15 Minuten + 5 Minuten Garzeit)

Die Karotten waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Zucchini waschen und den Stiel- und Blütenansatz entfernen. Den Lauch putzen und gründlich waschen.

Vom Lauch das dunkle Grün entfernen, den Rest in lange Streifen schneiden. Die Karotten mit dem Sparschäler oder Julienneschneider längs in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini auf die gleiche Art in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Die Gemüsestreifen zugeben, kurz anschwitzen und dann die Gemüsebrühe angießen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und das Gemüse etwa 5 Minuten garen.

Das Gemüse nach Belieben mit etwas Meersalz würzen und mit den gehackten Kräutern anrichten.

Pro Portion: 850 kJ / 204 kcal

Tipp *Schalotten sind etwas kleiner als unsere Haushaltszwiebeln. Sie werden viel in der französischen Küche verwendet und schmecken etwas dezenter und milder als eine Zwiebel.*

120 SCHNELLE REZEPTE



Leseprobe von F. Rubin, „Hauptsache Gesund – Das Kochbuch“
Herausgeber: Christian Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Schatz, was kochen wir?

Pete und ich kochen abwechselnd. Pete öfter am Wochenende, ich mehr abends in der Woche. Meine Leidenschaft gilt der Thaiküche oder Sushi. Thai-Gerichte sind relativ schnell gemacht, wenn ich alle Zutaten zu Hause habe.

Was ich daran toll finde, sind die kräftigen Gewürze und die Tatsache, dass in so einer Pfanne zum größten Teil Gemüse landet und relativ wenig Fleisch. Sushi ist aufwendig, und ich brauche sehr frischen Fisch. Vorausgesetzt man hat ein paar Stunden Zeit, macht es Spaß, Sushis und Makis zu kreieren.

Fakten & Irrtümer: Fleisch, Fisch oder doch vegetarisch?

Wie das duftet! Wie herrlich das Fleisch in der Pfanne brutzelt! Und diese Farbvielfalt auf dem Teller! Kochen ist ein Erlebnis für alle Sinne. Damit kein Streit die Harmonie in der Küche stört, kommt hier unser Faktencheck zu den wichtigsten Hauptzutaten eines großen Dinners.

Weißes Fleisch ist gesünder als rotes

Da ist was dran. Doch wie immer, wenn wir die Welt in „gut“ und „böse“ teilen möchten, gibt es ein „aber“. Zunächst einmal: Weißes Fleisch stammt von Geflügel. Rotes steht für Fleisch von Säugetieren, also Rind, Schwein, Schaf, Kaninchen. Es enthält mehr gesättigte Fettsäuren als weißes, die in Verbindung mit einem erhöhten Herzinfarktrisiko gebracht werden. Zudem gibt es mehrere Studien, die den Zusammenhang von rotem Fleischkonsum und Dickdarmkrebs für sehr überzeugend halten. Auf der anderen Seite enthält rotes Fleisch deutlich mehr Eisen und andere Mineralstoffe. Die Lösung? Weniger ist mehr. 85 Prozent der Deutschen essen täglich Fleisch und Wurst. Laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte man nicht mehr als zwei bis drei Mal in der Woche und nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurstwaren essen. Dann ist die Sorte auch nicht mehr so entscheidend.

Jeder isst 1.100 Tiere

Auf das ganze Leben gerechnet, verzehrt jeder durchschnittlich:

*945 Hühner, 46 Schweine,
46 Puten, 37 Enten, 12
Gänse, 4 Schafe, 4 Rinder*

Quelle: Fleischatlas 2014

132 HAUPTSPEISEN



Frisches Fleisch ist keimfrei

Nichts ist keimfrei. Jenaer Wissenschaftler vom Institut für Photonische Technologien haben für „Hauptsache Gesund“ eine Probe frisches, hygienisch einwandfreies, Hackfleisch untersucht. Sie fanden rund 25.000 Keime pro Quadratzentimeter. Das ist allerdings ganz normal. Auch auf frischem Schweinefleisch befinden sich pro Quadratzentimeter 10.000 Keime, auf Rindfleisch etwa 1.000. Die Keime sitzen dabei vorwiegend auf der Oberfläche. Da Hackfleisch stark zerkleinert wird, sind dort auch die meisten Keime zu finden. Und deswegen kann man ein Rinderfilet auch „medium“ genießen, da das Fleisch innen keimarm ist. Die Wissenschaftler gingen noch einen Schritt weiter und lagerten eine Hackfleisch-Probe außerhalb des Kühlschranks. Vom Ergebnis waren sie selbst überrascht: Schon nach einem Tag waren 2,9 Milliarden Keime in dem Hackfleisch. Nach zwei Tagen waren es schon 4,6 Milliarden. Das ist dann nicht mehr unbedenklich genießbar.

Grillfleisch ist ungesund

Stimmt teilweise. Zumindest, wenn Sie die Marinade ins Feuer tropfen lassen, direkt über der offenen Flamme grillen, fleißig mit Bier löschen oder Geräuchertes auf den Rost legen. Wer jedoch einige Vorsichtsmaßnahmen beherzigt und nur ab und zu etwas auf den Rost legt, für den ist Grillen gesundheitlich unbedenklich. Für einen Holzkohlegrill gilt: nie über dem brennenden Feuer grillen.

Geflügel braucht etwas länger auf dem Grill, wenn es Knochen enthält. Mit einem Messer können Sie die Garprobe machen. Das Fleisch sollte innen nicht mehr rosa sein.

Tipp

Schon mal Gemüsepäckchen auf dem Grill probiert? Einfach Zucchini, Tomaten und Feta klein schneiden, mit Kräutern sowie etwas Öl würzen und in Alupäckchen auf den Grill legen. Guten Appetit!

Auch nicht das Grillgut mit Bier ablöschen, denn dadurch entstehen krebserregende Stoffe wie Benzpyren, die sich auch auf dem Grillgut absetzen. Legen Sie also das Grillfleisch erst auf, wenn die Kohle gut durchgeglüht ist. Bei magerem Fleisch tropft weniger Fett auf die Kohle. Grillschalen verhindern ganz, dass Fett in die Glut tropft. Lebensmittelchemiker der Kansas State University haben zudem herausgefunden, dass Kräutermarinaden krebserregende Prozesse vermindern. Antioxidatives Potenzial haben demnach Rosmarin, Thymian, Oregano und Knoblauch sowie Senf und Salbei. Bei Gemüse auf dem Grill entstehen dagegen kaum krebserregende Stoffe, so die Forscher.

Innereien sind mit Schadstoffen belastet

Da ist was dran. Leber beispielsweise ist zwar reich an Eisen, Selen sowie den Vitaminen A und B, die weit über den Werten des Muskelfleisches liegen. Doch die Leber speichert nicht nur Vitamine, sondern auch Schadstoffe und Arzneimittelrückstände, die sich im Laufe des Tierlebens dort anreichern. Deswegen dürfen Innereien nur von Jungtieren verkauft werden. Wer gern Innereien isst, kann das durchaus ein- bis zweimal im Monat tun. Allerdings sollte man auf die Qualität achten. Auf der sicheren Seite ist man, wenn man sogar weiß, wie die Tiere gefüttert wurden. Also Biofleisch wählen oder beim Metzger des Vertrauens kaufen.

Fleischesser sind Nicht- Vegetarier

In Indien ernähren sich etwa 40 Prozent der Bevölkerung vegetarisch.

Fleischesser heißen dort ganz selbstverständlich „Nicht-Vegetarier“. Selbst McDonald's betreibt einige rein vegetarische Restaurants in Indien. Nach UN-Angaben verzehren die Inder durchschnittlich rund 5 Kilogramm Fleisch pro Jahr. Zum Vergleich: Die Deutschen essen laut Fleischatlas 2014 rund 60 Kilo im Jahr.

Fisch ist gesünder als Fleisch

Stimmt, aus medizinischer Sicht. Aus ökologischer Sicht muss man Abstriche machen. Seefisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko für Herzerkrankungen senken und eine günstige Wirkung auf Blutdruck und Blutfette haben. Zudem sind insbesondere Seefische reich an Jod. Fische haben einen unterschiedlichen Fettgehalt. Hecht und Kabeljau sind mit weniger als einem Prozent Fett sehr mager. Heringe zählen mit mehr als zehn Prozent Fett zu den fetten Fischen. Im Vergleich zu Fleisch sind sie dennoch fettarm. Trotz aller gesundheitlichen Vorteile sollte man Fisch sehr bewusst genießen. Denn die Fischbestände sind teilweise sehr bedroht. Greenpeace hat einen Ratgeber zum Thema „Fisch - beliebt aber bedroht“ herausgegeben. Darin wurden insgesamt 110 Speisefischarten nach Region und Fangmethoden bewertet. Verzichten sollte man demnach auf Aal, Makrele, Steinbeißer und Alaska Seelachs.

HÄHNCHENKEULEN

in Rosmarin-Honig-Marinade

Für 4 Personen

12 Hähnchenunterschenkel
(1,4-1,6 kg)
4 Zweige Rosmarin
100 ml Olivenöl
100 g Honig
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung (10 Min. +12 Std. Marinierzeit + 30 Min. Backzeit)

Die Hähnchenkeulen waschen, trockentupfen und in eine Auflaufform legen. Die Rosmarinblätter abzupfen und etwas klein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Honig dazugeben und etwas karamellisieren lassen, dann den Rosmarin hinzufügen. Die Mischung über den Hähnchenkeulen verteilen und diese über Nacht abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade aufbewahren. Das Fleisch in den Ofen schieben und etwa 30 Minuten backen. Nach 20 Minuten die Schenkel mit der Marinade einpinseln und dann fertig garen.

Pro Portion: 4515 kJ /1079 kcal

Tipp *Im Kühlschrank herrscht nicht überall die gleiche Temperatur. In der Tür und im obersten Fach ist es am wärmsten. Hähnchenkeulen sollten daher vor der Verarbeitung auf der untersten Glasplatte aufbewahrt werden. Dort ist es am kältesten.*



Leseprobe von F. Rubin, „Hauptsache Gesund – Das Kochbuch“
Herausgeber: Christian Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Franziska Rubin

Hauptsache Gesund Das Kochbuch

100 gesunde Rezepte für jeden Tag

224 Seiten,
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de