

Die Ernährungs-Docs

70 Rezepte,
die dem
Krebs nicht
schmecken!

Schluss mit dem Halbwissen zum Thema „Krebs und Ernährung“

Mit über 500.000 Neuerkrankungen pro Jahr gehört Krebs in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen.

Zum Thema „Krebs und Ernährung“ kursiert viel gefährliches Halbwissen. Deshalb haben Deutschlands bekannteste Ernährungsmediziner*innen jetzt **alle wichtigen Erkenntnisse auf dem aktuellen Stand der Forschung** zusammengetragen.

Ob vorbeugend, während oder nach der Therapie: Je gesünder die Ernährung, desto besser sind die Aussichten auf ein gutes Leben nach oder mit der Krankheit. Die **renommierten Ernährungs-Docs aus der gleichnamigen NDR-Serie** setzen mit ihrer bewährten Strategie „Essen als Medizin“ an diesem Punkt an, **ohne falsche Heilsversprechen zu geben**.

Mit welchen Lebensmitteln kann man Krebs vorbeugen? Sind Selleriesaft, Kurkuma und Himbeeren wirklich Wunderwaffen? Welche Rolle spielen gesunde Fette, Proteine und Pflanzenstoffe? Inwieweit helfen Fasten und Diäten? Auf diese und viele andere Fragen geben die E-Docs in ihrem neuen Buch **verlässliche Antworten** und verraten neben vielen wertvollen Tipps **mehr als 70 alltagstaugliche Rezepte**, die allen gut schmecken – nur nicht dem Krebs!



Die Ernährungs-Docs
Unsere Anti-Krebs-Strategie

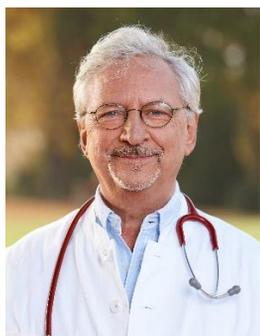
208 Seiten
€ [D] 24,99 | € [A] 25,70
ISBN 978-3-96584-260-1

Erscheint am 6. November 2022



DIE AUTOREN

Die Ernährungs-Docs



Dr. med. Jörn Klasen, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Magen-, Darm- und Lebererkrankungen. Sein Ansatz ist die integrative Medizin. So ist er zusätzlich Arzt für Anthroposophische Medizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin. Er war Chefarzt und stellvertretender ärztlicher Direktor am Asklepios Westklinikum Hamburg und ist heute am Medicinicum Stephansplatz verantwortlich für das Zentrum für Integrative Medizin.



Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe und Buchautor sowie Gründer und ärztlicher Leiter des medicum Hamburg, Deutschlands größter Spezialpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin. Es vereint unter einem Dach in einem innovativen, ganzheitlichen Behandlungskonzept alle wichtigen Fachbereiche. Dr. Riedl gehört laut „Focus“-Topmediziner-Liste zu den 50 besten deutschen Vertretern seines Fachs.



Dr. med. Silja Schäfer ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Ernährungsmedizin. Sie führt eine Schwerpunktpraxis für Diabetes und Ernährung in Kiel. Als ehemalige Leistungssportlerin und Trainerin interessierte sie sich schon früh für gesunde Ernährung. Jetzt als Hausärztin liegt es ihr am Herzen, eine gesunde und gesunderhaltende Ernährungsweise für alle zu ermöglichen. Seit Januar 2020 ergänzt sie das Team der beliebten Ernährungs-Docs im NDR.

Fotos von Claudia Timmann.

DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. ZS – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag



Wie lässt sich Krebs mit Messer und Gabel vorbeugen?

DIE Anti-Krebs-Ernährung, die garantiert gesund hält, gibt es nicht. Krankheit und Gesundheit entstehen immer durch ein Zusammenspiel von genetischem Erbe und Lebensweise. Allerdings kann man einiges beachten, um sein Risiko zu minimieren.

Fördern Milch und Fleisch Krebs? Sind Vollkorn und grüner Tee wirklich schützend? Allein in Vollkornweizen, einem Steak oder einer Tasse Milch oder Tee stecken Hunderte Substanzen, die in unserem Körper auf verschiedene Organe und Funktionen wirken. Was ein Mensch jeden Tag zu sich nimmt, addiert sich auf Tausende Substanzen. Dazu zählen Fette, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und auch sekundäre Pflanzenstoffe. Einige haben eine krebshemmende Wirkung, andere sind eher ungünstig für die Gesundheit. Insgesamt kommt es jedoch auf das Ernährungsmuster eines Menschen an und nicht auf einzelne Lebensmittel. Zudem spielt auch das Körpergewicht für die Krebsentstehung eine entscheidende Rolle. Das heißt, man sollte abwechslungsreich, aber nicht über seinen Hunger essen, pflanzliches Protein und die richtigen Kohlenhydrate wählen sowie zu gesunden Fetten greifen, um es potenziellen Krebszellen möglichst schwer zu machen.



100 Gramm mehr als doppelt so viele Kalorien liefert (bei Kohlenhydraten und Eiweiß sind es nur 4 Gramm). Allerdings braucht der Körper die sogenannten ungesättigten Fettsäuren, die vor allem in pflanzlichen Ölen stecken, um die Zellwände stabil zu halten oder Hormone zu bilden. Das leidige Körperdepotfett hingegen bilden die gesättigten Fettsäuren, die in tierischen Lebensmitteln wie Wurstwaren vorkommen oder auch in Palm- und Kokosöl. Milchfette scheinen dagegen weniger schädlich als lange angemenen. Milch und Milchprodukte schützen wahrscheinlich sogar vor Übergewicht. Dass fettarme Varianten hier keinen Vorteil

Fett
Fett war jahrelang verpönt. Butter wurde durch Lightmargarine ersetzt, Schweine wurden immer fettärmer gezüchtet, sogar der Salat wurde sparsam nur mit ein paar Tropfen Öl garniert. Das sollte Kalorien sparen und so für eine schmale Silhouette sorgen sowie vor Herzleiden schützen. Heute weiß man, dass die richtigen Fette lebensnotwendig sind und auch gar nicht so leicht auf den Hüften landen. Es stimmt zwar, dass Fett im Vergleich zu Kohlenhydraten und Eiweiß mit 9 Kalorien pro

bieten, hat 2018 eine Übersichtsarbeit des Max-Rubner-Instituts gezeigt. Generell gilt: Milch- und Milchprodukte, auch Butter, sind erlaubt, in Maßen sind sie unproblematisch. Fett aus Biomilch hat übrigens ein günstigeres Fettsäuremuster. Zudem liefert Biomilch auch mehr Vitamin E, das im Körper gegen aggressive Sauerstoffmoleküle vorgeht, allerdings weniger Jod und Selen. Die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG) rät dazu, vor allem pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette zu nutzen. In verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Süßwaren, Gebäck, Fast Food und Fertigprodukten sind in der Regel keine hochwertigen Fette enthalten. Diese sollten Sie daher möglichst meiden.



Gesundheitsfördernd: Omega-3-Fettsäuren
Omega-3-Fettsäuren aus fettem Seefisch gelten dagegen als gesundheitsfördernd. Wie wirksam sie gegen Krebs vorgehen, ist bislang allerdings unklar. Sicher ist jedoch, dass sie Entzündungen eindämmen, die unkontrollierte Zellteilung im Tumorgewebe und auch die Gefäßneubildung bremsen. Entartete Zellen

sind auf die Versorgung mit Blut angewiesen, da sie Sauerstoff und andere Nährstoffe liefern. Eine schützende Wirkung von Omega-3-Fettsäuren gegen verschiedene Krebsarten scheint daher plausibel zu sein. Lachs, Makrele oder Hering sollten ein- bis zweimal die Woche auf dem Speiseplan stehen, weil sie neben Omega-3-Fettsäuren auch Eiweiß, Jod und Selen liefern. Bestimmte Pflanzenöle wie Raps- und Leinöl sind ebenfalls reich an Omega-3-Fetten und enthalten daneben viel Vitamin E.

Das richtige Maß
In großen Mengen sind auch gesunde Fette nicht gut, weil sie dann ebenfalls Übergewicht fördern, einer der Hauptrisikofaktoren für eine Erkrankung an Krebs. So wird eine fettreiche Nahrung mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für Darmkrebs, Brustkrebs in und nach den Wechseljahren sowie Prostatakrebs in Verbindung gebracht. Eine aktuelle Studie legt nahe, dass fettreiche Ernährung sich auch ungünstig auf das Darmmilieu auswirkt und so etwa Darmkrebs verursacht, zumindest bei Mäusen.

Als Faustregel gilt: Bringen Sie mehr pflanzliche Fette, dafür weniger tierische Fette aus Fleischwaren auf den Teller! Verzichten Sie möglichst auf verarbeitete Produkte wie Wurst und Backwaren.

Eiweiß (Protein)
Produkte mit hohem Proteingehalt sind derzeit der Renner in den Supermarktgeregen. So wird Eiweiß zum Beispiel Puddings und Broten extra beigemischt. Man könnte meinen, Deutschland litte unter einem eklatanten Eiweißmangel. Dies ist jedoch nicht der Fall. Insgesamt konsumieren wir laut der DGE genug Milch- und Milchprodukte. Fleisch und Wurst werden allerdings in zu großen Mengen verzehrt. Hülsenfrüchte und Nüsse, die auch viel

Neues aus der Forschung

Was haben Antibiotikabehandlungen im Kindesalter mit Darmkrebs zu tun? Müssen Krebskranke in der Küche wirklich besondere Vorsicht in Sachen Hygiene walten lassen? Und wie geht es eigentlich Menschen, die Krebs überlebt haben? Dies und noch mehr erfahren Sie hier.

Keimarme Ernährung muss nicht sein

Lange hat man Krebskranken mit intensiver Chemotherapie oder Stammzelltherapie empfohlen, keimarm zu essen, also besondere hygienische Vorsicht in der Küche walten zu lassen. Verschiedene Fachgesellschaften weisen inzwischen darauf hin, dass eine keimarme Ernährung zu einer stark eingeschränkten Nahrungsmittelauswahl führt, weil etwa frisches Obst und Gemüse sowie nicht erhitzte Lebensmittel und Gewürze tabu sind. Die Folge: Das Risiko für eine Mangelernährung steigt. Dagegen waren Lebensmittelinfektionen bei einer keimarmen Ernährung sogar häufiger. Dennoch sollten Krebspatienten sich wie auch Gesunde an die Hygieneregeln in der Küche halten, also zum Beispiel keine Rohkost auf einem Brett schneiden, auf dem man vorher Hühnchen zerkleinert hat (Salmonellengefahr).

Antibiotika im Kindesalter erhöhen Darmkrebsrisiko

Eine schwedische Studie hat gezeigt, dass häufige Antibiotikagaben im Kindesalter nicht ohne negative Folgen bleiben: Das Darmkrebsrisiko im Erwachsenenalter erhöht sich um 17 Prozent. Die Mechanismen sind plausibel: Antibiotika töten krank machende Bakterien ab, machen aber auch nicht vor den guten Darmbakterien halt. Es entsteht eine sogenannte „Dysbiose“, ein entzündlicher Zustand, der die Krebsentstehung fördern kann. Bereits bei drei bis vier Antibiotikabehandlungen im Kindes- und Jugendalter wird es kritisch. Dennoch sind Antibiotika oft unverzichtbar. Daher sollten Betroffene als Erwachsene eine gute Darmkrebsvorsorge betreiben, also Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und gesund leben.

Schwere Nebenwirkungen – Frauen im deutlichen Nachteil

Chemotherapie, Immuntherapie, Bestrahlung – Krebstherapien gehen mit teils heftigen Nebenwirkungen einher. Unter diesen leiden prozentual Frauen deutlich mehr, wie eine aktuelle Studie mit mehr als 23.000 Teilnehmenden belegt. Insgesamt klagten Krebspatientinnen zu 34 Prozent häufiger über Schmerzen, Appetitlosigkeit oder Fatigue. Woran dies liegt, ist bislang unklar. Die Autoren vermuten einerseits, dass Frauen es eher kommunizieren, wenn es ihnen schlecht geht. Es müsse jedoch zudem biologische Erklärungen geben, da auch objektive Nebenwirkungen wie veränderte Blutwerte analysiert wurden. Meist beruhen solche biologischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern auf den unterschiedlichen Pegeln an Sexualhormonen.

Risikofaktor Süßstoffe?

Seit Jahren wird über kalorienfreie Süßstoffe wie Aspartam (E951), Acesulfam-K (E950) und Sucralose (E955) diskutiert. Lebensmittelbehörden halten diese jedoch für unbedenklich. Nun zeigt eine französische Studie mit mehr als 100.000 Teilnehmenden: Je mehr Süßstoffe konsumiert werden, desto höher ist das Brustkrebsrisiko sowie das Risiko für Krebsarten, die mit Übergewicht in Verbindung stehen. Das Krebsrisiko stieg mit 13 Prozent leicht an, vor allem bei Aspartam und Acesulfam-K. Dies ist zwar kein endgültiger Beweis, da es sich um eine reine Beobachtungsstudie handelt. Allerdings: Süßstoffe könnten auch Übergewicht sowie Diabetes Typ 2 fördern. Darum sollten sie – wenn überhaupt – nur in Maßen konsumiert werden.

Krebslangzeitüberlebenden geht es seelisch gut

Wer nach der Krebsbehandlung fünf Jahre überlebt, gilt als Langzeitüberlebender. Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) wollten nun wissen, wie es diesen Personen geht, und haben dafür 2.700 Personen befragt, deren Diagnose mehr als 14 Jahre zurücklag, die aber teilweise auch Rückfälle erlebt hatten. Das Ergebnis: Über ein Jahrzehnt nach ihrer Diagnose bewerteten die Langzeitüberlebenden Lebensqualität und Gesundheitsstatus sogar etwas besser als Menschen, die nie unter Krebs litten. Lediglich bei den sozialen Kontakten fühlten sich Krebsüberlebende eingeschränkt. Und auch bei Rückfällen war die Lebensqualität natürlich gemindert.



Buchweizen-Pancakes mit Clementinen und Mandelcreme

Für 2 Personen
Zubereitung: 30 Minuten

2 EL geschroteter Gold-Leinsamen
1 kleine reife Banane
70 g Buchweizenmehl
30 g Dinkelvollkornmehl
1 gehäufte TL Weinstein-Backpulver
½ TL Zimtpulver
Salz
125 ml ungesüßter Mandeldrink
2 EL natives Kokosöl
2 Clementinen
60 g helles Mandelmus
2 EL Granatapfelkerne (frisch oder tiefgekühlt)

Nährwerte pro Portion: 625kcal,
14 g EW, 34 g F, 60 g KH, 8 g BST,
6,9 g MUFS

+ Den Leinsamen in einer Schale mit 6 EL heißem Wasser mischen und 10 Minuten quellen lassen.

+ Inzwischen die Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und mit einer Gabel fein zerdrücken. Buchweizen- und Dinkelmehl mit Backpulver, Zimt sowie 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Mehlmischung, eingeweichten Leinsamen, Bananenmus und Mandeldrink mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

+ In einer großen Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen. Pro Pancake 1 gehäufte EL Teig in die Pfanne geben und etwas flach streichen. Die Küchlein auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten goldbraun braten. Auf diese Weise aus dem übrigen Teig und dem restlichen Kokosöl insgesamt 10 Pancakes backen.

+ Inzwischen die Clementinen schälen und in Spalten teilen oder in Scheiben schneiden. Das Mandelmus mit 50 ml heißem Wasser glatt rühren. Die Pancakes mit Clementinen und Mandelcreme auf Tellern anrichten und mit je 1 EL Granatapfelkernen bestreuen.

Die Ernährungs-Docs

Weil sie reichlich pflanzliches Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren liefern, eignen sich Mandeln perfekt als gesunder Snack. In der Küche leistet Mandelmus gute Dienste, um ein Gericht fix mit Extraproteinen und gesunden Fetten aufzuwerten. Mandeln sind zudem eine gute Quelle für Vitamin E. Dieses Antioxidans macht im Körper nicht nur freie Radikale unschädlich. Es gibt auch Hinweise darauf, dass es vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthritis und Krebs schützen kann.



86 | Frühstück

Kabeljau-Nuggets mit Mangold-Tomaten-Gemüse

Für 2 Personen
Zubereitung: 40 Minuten

30 g zarte Haferflocken
250 g Kabeljaufilet
1 Ei (Größe M)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
35 g ungeschälte Sesamsamen
500 g Mangold
1 kleine Zwiebel
150 g Cocktailtomaten
½ Bio-Zitrone
3 EL Rapsöl
10 g Butter
100 g Sahne

Nährwerte pro Portion: 690kcal,
38 g EW, 49 g F, 18 g KH, 10 g BST,
9,1 g MUFS

+ Die Haferflocken im Blitzhacker fein mahlen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Ei in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen. 50 g Hafermehl und den Sesam auf zwei weitere Teller geben.

+ Die Fischstücke zuerst im Hafermehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt im Sesam wälzen.

+ Den Mangold putzen und waschen, die Stiele in etwa 1 cm grobe Stücke, die Blätter in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und 2 TL Zitronensaft auspressen.

+ In einer Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen und die Nuggets darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

+ Die Butter und das restliche Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen. Die Zwiebel und Mangoldstiele dann bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Mit dem übrigen Hafermehl bestäuben, unter Rühren kurz dünsten. Die Sahne und 100 ml Wasser dazugießen, aufkochen und offen bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren.

+ Mangoldgrün und Tomaten unterheben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Fisch-Nuggets mit dem Gemüse anrichten und mit Zitronenschale bestreuen.



136 | Mittagessen



Franz Jentsch — franz.jentsch@edel.com

Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS - Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Gemüse-Zoodles mit Kokos-Cashew-Sauce

Für 2 Personen
Zubereitung: 40 Minuten

10 g Ingwer
1 Schalotte
1 kleine rote Chilischote
3 EL Kokosöl
200 ml Kokosmilch (aus der Dose)
1 EL Cashewmus
1 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft
300 g Möhren
2 Zucchini (ca. 350 g)
½ Bund Koriandergrün
2 EL Cashewkerne

Nährwerte pro Portion: 625 kcal,
11 g EW, 53 g F, 26 g KH, 9 g BST,
2,5 g MUFS

+ Ingwer und Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote putzen, waschen und samt Kernen in feine Ringe schneiden. In einem Topf 1 EL Kokosöl erhitzen, Ingwer, Schalotte und Chili darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten dünsten. Kokosmilch dazugeben, aufkochen und etwa 5 Minuten offen köcheln lassen. Cashewmus unterrühren, mit Sojasauce und Limettensaft würzen. Vom Herd ziehen und die Sauce fein pürieren. Bei schwacher Hitze warm halten.

+ Möhren putzen und schälen, Zucchini putzen und waschen. Beide Gemüse mit dem Spiralschneider in spaghettiartige Streifen schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

+ Das restliche Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Möhrenstreifen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Die Zucchini-streifen hinzufügen, alles salzen und zugedeckt etwa 2 Minuten weiterdünsten. Gemüse-Zoodles mit Kokos-Cashew-Sauce, Cashewker- nen und Koriandergrün anrichten.

Die Ernährungs-Docs

Kokosöl besteht zu einem großen Teil aus den natürlich vorkommenden mittelkettigen Fettsäuren (MCT). Diese sind auch in Milch und Milchprodukten enthalten und werden sehr schnell vom Körper aufgenommen, da für ihre Resorption weder Verdauungs-enzyme noch Gallensäfte nötig sind. MCTs zeichnen sich durch eine gute Verträglichkeit aus und sind auch bei Verdauungsbeschwerden ideal – zum Beispiel wenn die Darmschleimhaut aufgrund einer Chemotherapie geschädigt ist.



154 | Abendessen

Hähnchenfilets mit Kohlrabi-Kresse-Gemüse

Für 2 Personen
Zubereitung: 35 Minuten

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)
2 EL Olivenöl
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz
500 g kleine Kohlrabi (mit Grün)
20 g Butter
100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer aus der Mühle
½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
1 TL Zitronensaft
100 g griech. Sahnejoghurt (10 % Fett)
1 TL Johannisbrotkernmehl
½ Beet Kresse

Nährwerte pro Portion: 470 kcal,
48 g EW, 26 g F, 9 g KH, 4 g BST,
2,4 g MUFS

+ Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Olivenöl mit Paprikapulver und etwas Salz verrühren, Fleisch damit rundum bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten hellbraun anbraten. Fleisch herausnehmen, auf eine ofenfeste Platte legen und auf dem Rost im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten fertig garen.

+ Inzwischen Kohlrabi putzen, schälen und in etwa 1 cm breite Spalten schneiden. Die Blätter waschen und in feine Streifen schneiden. Kohlrabispalten in der Butter bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten dünsten. Etwa 1 Minute vor Ende der Garzeit das Kohlrabi-Grün dazugeben. Das Gemüse mit Zitronensaft abschmecken. Vom Herd nehmen. Joghurt mit Johannisbrotkernmehl verrühren und unter das Gemüse rühren.

+ Hähnchenfilets aus dem Ofen nehmen, mit dem Kohlrabi anrichten und mit der Kresse bestreuen. Dazu passen pro Portion 1 Scheibe Dinkelvollkornbrot (à 50 g) oder 100 g Pellkartoffeln.

Die Ernährungs-Docs

Weil er fast doppelt so viel Eiweiß und knapp zehn Prozent mehr Fett als Naturjoghurt enthält, ist griechischer Joghurt das perfekte Muskelfood. Zudem versorgt er den Körper mit reichlich Kalzium und Milchsäurebakterien. Diese gelten als Beschützer des Darms, allen voran Lactobacillus und Bifidobakterien. Sie siedeln sich im Dickdarm an, stärken das Darmmikrobiom und regulieren die Verdauung. Damit legen sie den Grundstein für einen gesunden Darm und ein starkes Immunsystem.



172 | Abendessen



Franz Jentzsch — franz.jentzsch@edel.com

Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS - Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe