

Wir danken der Schweizerischen Herzstiftung, Bern, für ihre Beratung und Unterstützung.

Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30, Postfach 368, 3000 Bern 14
Tel. 031 388 80 80 • Fax 031 388 80 88
info@swissheart.ch • www.swissheart.ch
Herztelefon 0848 443 278, jeden Mittwoch von 17–19 Uhr
Spendenkonto 30-4356-3 • IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

Redaktioneller Hinweis

Um die Texte nicht schwerfällig zu machen, haben wir vorwiegend die männliche Form gewählt. Sie steht also stellvertretend für die weibliche. Danke für Ihr Verständnis.

© 2016 vollständig überarbeitete Neuausgabe
Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat

Léonie Schmid

Korrektorat

Susanne Zumsteg

Gestaltung

FonaGrafik

Nährwertberechnungen

Nutri-Science GmbH, D-Hausach

Foodbilder

Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

Übrige Bilder

getty images, München (Seiten 12, 13, 31, 47)

Rezepte

Erica Bänziger

Druck Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-609-8

Das Buch erschien gleichzeitig in französischer Sprache unter dem Titel «La cuisine pour le cœur – les bonnes huiles et graisses», ISBN 978-3-03780-610-4

Inhalt

10 Vorwort

Medizinischer Teil

12 Lebensstil mit ungesunden Folgen

- 13 Arteriosklerose als Grundübel
- 14 Der Prozess der Arteriosklerose
- 15 Herzgesunde Lebensweise: Eindämmung von Risikofaktoren als beste Prävention
- 19 Die Rolle der Blutfette
- 21 Was sind Fettsäuren, welche Klassen gibt es und was ist ihre Funktion?

23 Die 3 Pfeiler der herzgesunden Lebensweise

- 23 1. Pfeiler – normales Körpergewicht
- 26 2. Pfeiler – herzgesunde Ernährung
- 27 3. Pfeiler – genügend Bewegung

32 Konkrete Ernährungsempfehlungen

- 38 Tipps und Tricks für eine herzgesunde Küche
- 40 Herzschützende Nahrungskomponenten
- 43 Nahrungsmittel mit Zusatznutzen
- 43 Die 10 goldenen Regeln

Rezepte

Frühstück – Getränke

- 46 Gewürztee
- 48 Familien-Eistee
- 48 Bananen-Sanddorn-Drink
- 49 Mangoquark mit Zimt
- 49 Kastanienmilch mit Zimt
- 50 Heidelbeer-Milch-Shake
- 50 Himbeerdrink

Suppen

- 54 Leichte Kräuter-Gemüsesuppe
- 56 Griechische Bohnensuppe
- 58 Dinkelgrüsssuppe mit Gemüse
- 60 Artischockensuppe mit Kräutern
- 62 Bunte Gemüsesuppe mit Avocadokugeln
- 64 Linsen-Kürbis-Cremesuppe
- 65 Karottencremesuppe

Vorspeisen – Snacks – Salate

- 68 Pumpernickel mit Avocado-Frischkäse-Aufstrich
- 70 Bruschetta mit Artischockencreme
- 72 Bruschetta mit Petersilienpesto und Grünspargel
- 74 Catalogna-Fenchel-Rohkost
- 76 Bunter Herbstsalat

- 78 Champignons-Carpaccio
- 80 Spinatsalat mit Sbrinz und Pinienkernen
- 80 Fenchelcarpaccio
- 82 Oliven-Focaccia
- 83 Bohnen-Sardellen-Paste für Crostini
- 84 Lauwarmer Lauch mit Nussvinaigrette
- 86 Gefüllter weisser Chicorée

Vegetarische Mahlzeiten

- 90 Rohkoststängel mit Kräuterquark und Ofenkartoffeln
- 92 Bündner Gerstotto mit Kürbis und Spinat
- 94 Gemüsecurry mit Peperoni und Kichererbsen
- 95 Spiralnudeln mit grünen Erbsen und Ricotta
- 96 Penne mit Grünspargel
- 98 Maisgratin mit Brokkoli und Feta
- 100 Risotto mit Cicerone rosso und Spinat
- 102 Spiralnudeln mit Zucchini und Peperoni
- 104 Kartoffel-Schnittlauch-Puffer
- 106 Spaghetti mit Dörrtomatenpesto
- 108 Spinatquiche
- 109 Penne mit Sugo von Auberginen und Tomaten
- 110 Schnelle Tomatensauce
- 112 Kartoffel-Zucchini-Flan
- 114 Indisches Auberginen-Kartoffel-Ragout
- 116 Salat aus grünen Bohnen und Kartoffeln
- 118 Zucchini-Fächer mit Tomaten
- 120 Gefüllte Zucchini mit Joghurt-Kräutersauce

- 122 Couscous-Salat mit Oliven und Feta
- 123 Zucchini-Kartoffel-Puffer
- 124 Gebackenes Gemüse mit Roquefort-Quark-Dip
- 126 Orecchiette mit Peperonipesto
- 128 Muscheln mit Artischocken
- 130 Gefüllte Peperoni mit Spinat und Ricotta
- 131 Tomatensalat mit Tomme
- 132 Minipizzas
- 134 Crostini mit Pilzen
- 135 Bunter Gemüsespiess

Mahlzeiten mit Fisch

- 138 Kabeljau auf grünem Gemüse
- 140 Crostini mit Avocado und Sardinen
- 142 Fischburger
- 143 Thunfischcreme
- 144 Felchenfilets in der Folie gebacken
- 146 Bohnensalat mit Thunfisch
- 148 Thunfischspiess mit Cherrytomaten und Zitronen
- 150 Bohnensalat mit Wildlachs
- 151 Thunfisch-Tatar

Mahlzeiten mit Fleisch

- 154 Hackfleischburger mit Bratkartoffeln
- 155 Kürbiscurry mit Lammfleisch
- 156 Poulet-Zucchini-Spiess mit Mischgemüse
- 158 Kaninchenfleisch an Zitronensauce

Desserts

- 162 Heidelbeerquark
- 162 Erdbeeren an Rotweinsteinmarinade
- 164 Fruchtsalat mit Datteln
- 165 Marinierte Feigen mit Crème fraîche
- 166 Dinkelgriessköpfchen mit Kiwis und Sanddornsauce
- 168 Himbeer-Brombeer-Schale mit Ricotta
- 168 Mango-Carpaccio mit Nussskruste
- 169 Pfirsich-Erdbeer-Salat mit Mascarpone

Anhang

- 170 Register
- 172 Ernährungstest

Abkürzungen

- EL gestrichener Esslöffel
- TL gestrichener Teelöffel
- dl Deziliter
- ml Milliliter
- l Liter
- Msp Messerspitze

Die Nährwerte sind für eine Portion berechnet.

Griechische Bohnensuppe

Mahlzeit für 2 Personen

- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 grosse Karotte
- 1 Lorbeerblatt
- 120 g Borlottibohnen
- 1-1,3l Gemüsebrühe
- 3 Tomaten
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL gehackte glattblättrige Petersilie
- Olivenöl oder kalt gepresstes Rapsöl, zum Beträufeln
- 1-2 EL geriebener Käse, nach Belieben

- 1 Borlottibohnen über Nacht in reichlich Wasser einlegen, das Wasser anderntags weggiessen.
- 2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotte schälen und in 5 mm grosse Würfel schneiden. Tomaten an der Spitze kreuzweise einschneiden, in einem Schaumlöffel in kochendes Wasser tauchen, bis sich die Haut löst, unter kaltem Wasser abschrecken, Tomaten schälen, Stielansatz ausstechen, Tomaten klein würfeln.
- 3 Zwiebeln mit den Karotten im Olivenöl andünsten, Lorbeerblatt und Borlottibohnen zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen, 45 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Die Tomatenwürfel zufügen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Bohnensuppe anrichten. Die Petersilie darüberstreuen. Mit Olivenöl oder Rapsöl beträufeln. Den Käse separat servieren.

Ballaststoffe gesamt (g)	8
Eiweiss (g)	8
Fett (g)	28
Kilojoule (kJ)	1407
Kilokalorien (kcal)	335
Kohlenhydrate (g)	12
gesättigte Fettsäuren (g)	4,8
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	13,7
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	8,5
Natrium (mg)	1268



Vegetarische Mahlzeiten



Dinkelgriessköpfchen mit Kiwis und Sanddornsauce

für 2 Silikon-Gugelhupfförmchen

- 4 dl/400 ml Milch
 - wenig abgestreiftes Vanillemark
 - 1 Prise Meersalz
 - 40 g Dinkelvollkorngriess
 - 10 g weiche Butter
 - 1 EL Rohrohrzucker
 - 1½ EL Sultaninen, nach Belieben
-
- 2 Kiwis
 - 1½ dl/150 ml Sanddornsauce

- 1 Milch, Vanillemark und Salz aufkochen, Griess einrieseln lassen, bei schwacher Hitze unter Rühren 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Butter, Zucker und Sultaninen unterrühren, Griess in die Förmchen füllen. Auskühlen lassen. Erst am folgenden Tag stürzen.
- 2 Die Sanddornsauce auf Teller verteilen, Griessköpfchen darauf stürzen. Kiwis schälen und in Würfelchen schneiden, um das Griessköpfchen verteilen.

Variante

Die Sanddornsauce durch frische oder gefrorene, pürierte Beeren/Früchte ersetzen. Mit Akazienblütenhonig und wenig Schlagrahm abrunden.

Ballaststoffe gesamt (g)	3
Eiweiss (g)	11
Fett (g)	14
Kilojoule (kJ)	1523
Kilokalorien (kcal)	363
Kohlenhydrate (g)	44
gesättigte Fettsäuren (g)	7,1
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	3,8
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	1
Natrium (mg)	490

