

# BAS KAST

# DER ERNÄHRUNGS KOMPASS DAS KOCHBUCH

**111**  
**Rezepte**  
für gesunden  
Genuss

In Zusammenarbeit mit  
**Michaela Baur**

C.Bertelsmann

BAS KAST

**DER  
ERNÄHRUNGS  
KOMPASS  
DAS KOCHBUCH**

**111 Rezepte**  
für gesunden Genuss

In Zusammenarbeit mit  
**MICHAELA BAUR**

Fotografiert von  
**MIKE MEYER**

C. Bertelsmann

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

## Für Ellen

Wir bedanken uns bei Bernhard Reiser (Würzburg) für die Überlassung des »Küchenhauses« und bei Daniela Blotenberg (München) für das »anderswo« für die Fotoaufnahmen.

Layout: Claudia Fillmann

1. Auflage

© 2019 by C. Bertelsmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaglayout: Claudia Fillmann

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

ISBN 978-3-641-24265-7

V002

[www.cbertelsmann.de](http://www.cbertelsmann.de)



# Inhalt

[Wie aus dem Ernährungskompass ein Kochbuch wurde](#)

[Auf der Suche nach der ultimativ gesunden Kost](#)

[Die Kompass-Pyramide](#)

[10 goldene Regeln aus dem Ernährungskompass\\*](#)

[Was unser Körper essen will, hängt auch von der Uhrzeit ab](#)

[Die Kompass-Ampel](#)

## **Rezepte für morgens**

[Orientalischer Joghurt](#)

[Salat aus Zitrusfrüchten mit Minze und Pistazien](#)

[Exotischer Fruchtsalat mit Kardamom und Kokosflocken](#)

[Melonensalat mit Minze](#)

[Herbstfrüchte mit Quark](#)

[Sommerquark](#)

[Quinoa-Porridge](#)

[Hafer-Porridge mit Himbeeren und Sonnenblumenkernen](#)

[Müsli »Einsame Insel«](#)

[Himbeermüsli](#)

[Pflaumenmüsli](#)

[Müsli à la Bircher](#)

[Vollkornbrot mit Avocado, Ei und Kresse](#)

[Vollkornbrot à la Bas](#)

[Pochiertes Ei mit Lachs und Vollkornbrot](#)

[Spiegelei mit Avocado auf getoastetem Vollkornbrot](#)

## **Rezepte für mittags**

Gemüsecurry mit Kokosmilch

Sellerielasagne

Auberginenragout in Tomatensoße mit Gewürzreis und  
Limetten-Joghurtdip

Ayurvedisches Curry mit Zimtreis

Mangold-Pilz-Gemüse mit Bulgur

Rotkohlrouladen mit Bulgur, Champignons und Walnüssen

Linsenbolognese mit Zucchiniudeln

Kichererbsencurry mit Karotten und Minzjoghurt

Spaghetti tricolore mit Pesto, Rucola und Pinienkernen à la  
Sina\*

Kichererbsen-Bulgur-Puffer

Gewürz-Couscous mit Gemüse in Petersilie-Zitronen-  
Marinade

Linsenpflanzerl

Grünkernpuffer

Lachs mit gebratenem Blumenkohl auf Süßkartoffelstampf

Gebratener Saibling auf lauwarmem Spinatsalat und  
Süßkartoffel-Wedges

Fischsuppe

Pochierter Kabeljau mit Senfsoße, gebratenem Grünkohl  
und Kürbis-Linsen-Püree

Orientalisch gewürzte Dorade mit Gelben Currylinsen

Nudeln mit Lachs-Spinat-Soße

Gewürzhähnchen mit Brokkoli, Mandelblättchen und  
Quinoa

Orangen-Hähnchen mit Vollkorn-Couscous und  
Karottengemüse

Rehrücken mit Kaffee-Gewürzkruste, gebratenem Kürbis und Bulgur

Tomaten gefüllt mit Quinoa und Oliven

Ellens Linsensuppe

Fajitas

Vollkornbrot mit Avocadocreme und Krabben

Salat mit Joghurt-Vinaigrette, gebratenen Pilzen, Hanfsamen und Sprossen

Knäckebrötchen-Kräcker

Gekneteter Rotkohlsalat mit Belugalinsen, Weintrauben und Walnüssen

Auberginentatar mit Pinienkernen

Winterlicher Couscous-Salat mit Zimtjoghurt, Granatapfel und gesalzenen Cashewkernen

Vollkornbrot mit Auberginencreme

Geräucherter Lachs mit Meerrettichcreme und Kapern auf Vollkornbrot

Forellenaufstrich mit Vollkornbrot

Radieschenquark mit Vollkornbrot

Rote-Beete-Aufstrich mit Vollkornbrot

Linsenaufstrich mit Vollkornbrot

Karottenhummus mit Vollkornbrot

Gebratener Pfirsich mit Joghurt und Walnüssen

Gebratene Ananas mit Himbeerpüree

Basilikum-Joghurt-Mousse mit Erdbeerpüree

Orientalisches Konfekt

Kardamom-Joghurtcreme mit Mangosoße

Süßer Vollkorn-Couscous mit Apfel-Birnen-Kompott,  
Datteln und Paranüssen  
Fruchtige Mandelsplitter  
After-Eight-Schokolade

## **Rezepte für abends**

Winter-Ofengemüse mit Kaperndip  
Dal mit Kichererbsen und Erdnüssen  
Bohneneintopf mit Feta  
Ofengemüse mit gratiniertem Ziegenkäse und Zimt-  
Tomatendip  
Karotten-Kurkuma-Suppe à la Bas  
Toskanische Tomatensuppe mit gratinierten Tomaten  
Selleriesuppe mit Birne und Gorgonzola  
Zucchini-puffer mit Tsatsiki  
Mediterranes Ofengemüse mit Kichererbsen und  
Minzjoghurt  
Linsen-Tomaten-Curry  
Zwiebelsuppe mit Blauschimmelkäse  
Stangenselleriesalat mit Paprika und Champignons  
Auberginenaufbau mit Pinienkernen  
Schwarze Bohnencreme  
Lachskoteletts mit Mangold und Weißwein aus dem Ofen  
Fischfrikadellen auf Sauerkraut  
Tomatensuppe mit Fisch und Kichererbsen  
Curry mit Shiitake und Fisch  
Forelle à la Tini  
Heilbuttfilet mit Zitronen-Kapern-Marinade, Fenchel und

Cocktailtomaten

Sardinen aus dem Ofen mit Oliven, Fenchel und gebackenen Tomaten

Kräuterlachs mit Spinaterbsen

Lachsforelle mit Prosecco-Safran-Soße und Kohlrabigemüse

Jakobsmuscheln und Garnelen mit Zitronencreme und frittiertes Petersilie à la Sina

Sashimi vom Lachs mit Avocado

Matjes mit Joghurtsoße

Wintersalat mit Orangen-Vinaigrette

Avocadosalat mit Grapefruit und Garnelen

Marinierte Paprika mit Ziegenfrischkäse

Mediterrane Sommerrollen mit Roten Linsen, Garnelen und Sojadip

Griechischer Kichererbsensalat

Warme Balsamico-Radieschen mit Kräuterziegenkäse und Kürbiskernen

Rote-Beete-Carpaccio

Sommerlicher Belugalinsensalat

Blattsalate mit Grünen Linsen und gebackenem Feta

Wintersalat mit gebratenem Brokkoli und gerösteten Haselnüssen

Marokkanischer Tomatensalat

Gemüsesalat mit Joghurt-Vinaigrette und gerösteten Sonnenblumenkernen

Mozzarella auf Linsensalat

Falafel mit Minzjoghurt

Fenchel-Carpaccio mit Melone und Parmesan

[Caprese à la Bas](#)

[Bratapfel](#)

[Blaubeersorbet à la Joni](#)

[Gewürzapfel mit Pekannüssen](#)

[Glühwein-Zwetschgen mit Vanillequark und gerösteten Mandelblättchen](#)

[Dattelkonfekt](#)

[Schoko-Eis](#)

[Erdbeerquark](#)

[Wie mich die Erfahrung mit dem Ernährungskompass verändert hat](#)

[Register – Rezepte](#)

[Bildnachweis](#)

[Über die Autoren](#)



# WIE AUS DEM ERNÄHRUNGSKOMPASS EIN KOCHBUCH WURDE

\_Ehrlich? Ich hätte nie gedacht, dass ich jemals an einem Kochbuch mitwirken würde. Noch während ich diese Zeilen tippe, tu ich das nicht ohne Staunen. Allerdings auch mit einem Schmunzeln auf den Lippen. Wer lässt sich nicht gern (positiv) vom Leben überraschen? Dies ist alles so neu für mich, und ich mag Experimente, selbst wenn sie scheitern. Und wenn sie gelingen, wie – hoffe ich – in diesem Fall, ist es einfach nur großartig. Und was mich ganz besonders freut: Das hier ist das erste Buch von mir, das ich gewissermaßen als »Auftragsarbeit« schreibe, weil Sie, liebe Leserin, lieber Leser, es sich ausdrücklich gewünscht haben.

\_Dazu muss ich kurz ausholen. Drehen wir die Uhr ein paar Jahre zurück. Ich war Anfang vierzig und soeben Vater geworden, als ich beim Joggen spürte, dass etwas mit meinem Herzen nicht in Ordnung ist. Es fing mit einem Herzstolpern an. Harmlos, dachte ich. Brauchst du nicht weiter ernst zu nehmen.

Wenn Essen uns krank machen kann, kann  
es uns dann auch heilen? So begann meine  
Suche.

\_Doch als ich dann wieder einmal losrannte, musste ich nach einem plötzlichen, massiven Stich in der Brust stehen bleiben. Besser gesagt, ich *wurde* stehen geblieben. Es war, als würde eine stählerne Hand mein Herz umschließen und ruckartig zusammendrücken. Es war beängstigend, bedrohlich in einem existenziellen Sinne: Man steht da, vollkommen macht- und hilflos, und hofft, dass es vorübergeht. Dass

man diesmal noch einmal Glück hat und – wie auch immer – davonkommt.

\_Das war der Beginn von allem. Ich fing an, über mich und meinen Lebensstil nachzudenken. Damals hatte ich noch nicht meine Ernährungsweise als mögliche Ursache meiner Herzbeschwerden im Verdacht. Natürlich spielte ich wiederholt mit dem Gedanken, einen Kardiologen aufzusuchen. Irgendwas in mir hielt mich im letzten Moment jedoch stets davon ab. Ich denke, ich wollte erst einmal selbst versuchen, etwas zu tun, auch wenn ich nicht wusste, was das sein sollte.

\_Auf die Idee, meine Ernährung umzustellen, kam ich erst, als meine Schwester Ellen eines Tages auf Diät gegangen war. Ich habe meine Schwester noch nie so topfit gesehen! Eines Nachmittags gingen wir zusammen joggen, und Ellen lief mir regelrecht davon. Wow, dachte ich, wie wäre es, wenn du *das* auch mal ausprobierst?



\_Was ich tat. Und was dann geschah, hat mich nicht nur überrascht – es hat mein Leben verändert. Zwei, drei Wochen nach der eher provisorischen Umstellung (kein Junkfood mehr, kein Zucker, dafür jede Menge Salate, Nüsse und Gemüse) fühlte ich mich besser. Nein, die Herzbeschwerden waren nicht verschwunden, aber ich hatte das Gefühl, als würde sich mein Körper vor meinen Augen »generalüberholen«.

\_Es ist fast ein bisschen peinlich, wenn das eigene Leben zum Klischee wird. Wer kennt nicht diese Erweckungsgeschichten, die das Leben in ein Vorher und ein Nachher trennen? Vorher war man blind, und nachher ist man erleuchtet! Was soll ich sagen? Ich bin zwar – davon gehe ich einfach mal aus – immer noch nicht erleuchtet, aber ich habe am eigenen Leib erfahren, welche Macht die Ernährung haben kann. Wie grundlegend eine Ernährungsumstellung das Leben zum Besseren wenden kann. Es ist eine Macht, die wir selbst, buchstäblich, in den Händen haben.

Wie lautet die ideale Diät? Low-Carb?  
Low-Fat? Vegan? Paleo? Glutenfrei?

\_Ich fühlte mich mit der Zeit immer fitter. Zugleich spürte ich diesen enormen Motivationsschub. Ich bin weiß Gott nicht der fleißigste Zeitgenosse. In diesem Fall aber musste mich niemand antreiben. Ich wollte es genauer wissen: Was zeichnet eine gesunde Ernährung aus? Low-Carb, Low-Fat, vegan, Paleo, glutenfrei – es gibt ja mittlerweile kaum eine Diät, die es nicht gibt. Jeder widerspricht jedem, und was gestern noch als heilsame Medizin galt, wird schon morgen wieder als gemeingefährliches Gift eingestuft, nur um kurz darauf eine 180-Grad-Rehabilitation zu erfahren, die uns staunend und ratlos in den Ausgangszustand zurückbefördert. Das »richtige« Essen ist, wie es scheint, die neue Religion geworden.

\_Nicht für mich. Wenn man sich einfach »nur« heilen will, wenn es um die eigene Haut geht, die man retten will, interessiert man sich nicht für Glaubenskriege oder den letzten Diäthype aus Silicon Valley. Man interessiert sich für das, was *wirklich wirkt*.

\_Also setzte ich mich hin, so gut wie jeden Morgen, mit einem starken Kaffee und ein paar Stückchen dunkler Schokolade, und fing an zu lesen. Zwanzig, dreißig Studien an einem guten Tag. Ich wollte mich durch die ganzen Mythen hindurchkämpfen, vordringen zu den Fakten. Ich dachte mir: Wenn du nur lange genug recherchierst, gelingt

es dir hoffentlich irgendwann, das Chaos zu ordnen und die entscheidenden Zutaten der ultimativ gesunden Ernährungsweise zu identifizieren, auf wissenschaftlich solider Basis.

\_So ging sie los, meine Entdeckungsreise in die faszinierend-komplexe Welt der Alters- und Ernährungsforschung. Ein Jahr verging, dann noch eins. Nach und nach schrieb ich nieder, was ich gelernt hatte, das Destillat meiner Recherche: das Buch *Der Ernährungskompass – Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung*.

\_Dann folgte die nächste Überraschung. Als Autor weiß man nie, wie das eigene Gekritzel ankommen wird. Bei diesem Buch jedoch hielten sich meine Erwartungen eher in Grenzen. Mehrere Verlage hatten das Konzept bereits im Vorfeld abgelehnt. Wie bitte? *Noch* ein Ernährungsbuch? Um Gottes willen!, dachten die Lektoren wohl (und vielleicht gar nicht mal so zu Unrecht). Aber ich konnte und wollte nicht aufgeben. Und zum Glück ging die wochenlange Suche nach einem geeigneten Verlag doch noch gut aus.

\_Von einem möglichen Bestseller war aber auch beim Verlag C. Bertelsmann, in dem der *Ernährungskompass* schließlich erschien, nie die Rede (was bei einem weitgehend unbekanntem Autor auch nicht verwunderlich ist). Die Erwartungen waren einfach realistisch, und das heißt: bescheiden, und so ging *Der Ernährungskompass* im März 2018 mit einer überschaubaren Auflage von ein paar tausend Exemplaren an den Start.

\_Um es kurz zu machen: Alle unsere Erwartungen wurden übertroffen. Das Buch war im Nu vergriffen. Es verkaufte sich so gut, dass der Verlag mit dem Drucken anfangs nicht nachkam. Nach drei Monaten hatten sich sage und schreibe 100 000 Exemplare verkauft – weit mehr, als die größten Optimisten angenommen hatten. Das alles war und ist übrigens ein surreales Erlebnis. Bis heute fällt es mir schwer, es wirklich zu begreifen. Man hört ja immer wieder von einem Bestseller hier und einem Verkaufsschlager dort, und dann auf einmal trifft dieses extrem seltene Glück *dich*.

Warum war das Interesse am

## Ernährungskompass so überraschend groß?

\_Ich wurde oft gefragt, wie ich mir diesen Überraschungserfolg erkläre. Im Nachhinein sagten manche: Ist doch klar, bei dem Thema! Was stimmt, einerseits. Andererseits wimmelt es ja nur so von Ernährungsbüchern (daher ja auch die anfänglichen Absagen). Warum also wollten so viele *dieses* Buch haben? Die ehrliche Antwort ist: Ich weiß es nicht wirklich. Ich würde Ihnen – zumal Sie gerade ein Rezeptbuch in Ihren Händen halten – wirklich gern das Erfolgsrezept verraten, aber letztlich tappe ich genauso im Dunkeln wie jeder andere auch.

\_So viel jedoch kann ich sagen: Je mehr ich mit Lesern in Kontakt kam, je zahlreicher die E-Mails mit Feedback zum *Ernährungskompass* wurden, desto klarer wurde mir, dass es vielen Menschen so ging und geht wie mir, als ich auszog, um für mein Buch zu recherchieren. Gott sei Dank leidet nicht jeder unter Herzbeschwerden, aber viele kümmern sich um ihre Gesundheit und sind, wie ich anfangs, verwirrt. Verunsichert. Sie fragen sich, was von all den widersprüchlichen Ernährungsbotschaften zu halten ist, was nun stimmt und was nicht. Sie wünschen sich einen unvoreingenommenen Überblick über die gesammelten Erkenntnisse. Eine No-Bullshit-Zusammenfassung zum Thema Diät und gesunde Ernährung, nicht mehr und nicht weniger.



\_Anders als ich haben die meisten Menschen jedoch schlicht nicht die Zeit oder auch nicht den Nerv, sich jahrelang mit Tausenden von trocken geschriebenen Ernährungsstudien herumzuschlagen. Ich würde sogar sagen: Sie haben zum Glück etwas Besseres zu tun. Und so kam es wohl, dass zahlreiche Leser sich bei mir gemeldet und sich einfach nur bedankt haben dafür, dass ich diese »Mühe« auf mich genommen habe. Das alles hat mich sehr gefreut, aber auch hier musste ich oft schmunzeln. Denn für mich waren die Jahre der Recherche eigentlich keine große Strapaze. Ich recherchiere gern. Es ist mein Job, und ich liebe ihn.

\_Da ich meine E-Mail-Adresse im Buch angegeben hatte, konnte ich mich irgendwann nicht über mangelnde Post beklagen. (Obwohl ich die ersten Monate nach Erscheinen des Buches bis tief in die Nacht vor dem Computer saß und eine Mail nach der anderen beantwortete, musste ich angesichts der Flut von Nachrichten schließlich kapitulieren, weshalb die Adresse in den späteren Buchauflagen nicht mehr enthalten ist – stattdessen können Sie sich auf meiner Webseite [baskast.de](http://baskast.de) gern für meinen regelmäßigen Newsletter anmelden.) Viele Menschen haben mir ermutigende Erfolgsgeschichten, vielfältige Anregungen und die unterschiedlichsten Fragen geschickt.

\_Besonders häufig wurde mir die Frage gestellt, ob ich nicht ein paar Rezepte in petto hätte. Rezepte im Sinne der Ernährungsempfehlungen,

wie sie im *Kompass* stehen. Leider musste ich passen, denn außer ein paar unausgegorenen Gerichten, die ich mir als Hobbykoch zusammengewürfelt habe, hatte ich diesbezüglich wenig Vorzeigbares zu bieten. In der Küche bin ich halt nur ein – wenn auch leidenschaftlicher – Amateur ...

\_Schade, dachte ich, gerade auch weil ich davon überzeugt bin, dass der erste und entscheidende Schritt zu einer gesunden Ernährung eben darin besteht, selber zu kochen. Mit frischen Zutaten aus der Natur statt solchen aus der Lebensmittelindustrie.



\_Also hat sich der Verlag auf die Suche nach einem Profi gemacht. Einem Vollblut-Rezepte-Entwickler-Profi. Da fiel bald der Name Michaela Baur. Und so wurde ein Treffen im Münchner Verlagshaus organisiert. »Offen gestanden, ich komme überhaupt nicht aus der Gesundheitsecke«, sagte Michaela. »Ich komme pur vom Genuss.« Und ich dachte: Perfekt. So soll es sein. Es war genau das, was ich mir erhofft hatte.

\_Michaela Baur ist jemand, bei dem das Sinnliche ganz und gar im Vordergrund steht. Jemand, für den es am wichtigsten ist, dass ein Gericht schlicht und einfach toll schmeckt. Wenn sie in der Küche loslegt, geht es nicht um Gesundheit, nicht darum, Eindruck zu

schinden oder das Kochen neu zu erfinden. Es geht um Spaß. Geschmack. Genuss. Gut so, dachte ich, denn auf den Gesundheitsaspekt kann dann ja ich ein Auge haben. Das also war der Deal: Ich Sorge dafür, dass die Zutaten der Gerichte nach *Kompass*-Art sind, und du, Michaela, du sorgst für den kulinarischen Hochgenuss. So ist dieses Kochbuch entstanden.

Das perfekte Gericht? Verwöhnt aus meiner Sicht eben nicht nur die Zellen der Zunge, sondern auch jede andere Körperzelle.

\_Damit widerspricht dieses Kochbuch auch dem Klischee, dass es sich bei Gesundheit und Genuss um zwei hartnäckige Widersacher handelt. Ich sehe das inzwischen umgekehrt: Die Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung hat bei mir dazu geführt, dass ich viel bewusster einkaufe, mit Blick auf mir zuvor unbekannte Lebensmittel, Kräuter und sonstige Zutaten. Plötzlich wollte ich mit Belugalinsen und Kichererbsen kochen, wollte herausfinden, wie man eine frische Forelle mit einfachsten Zutaten schnell und lecker zubereitet oder einen Nachtisch macht, der umwerfend schmeckt, wie es sich gehört, und der trotzdem gesund ist. Mein kulinarisches Erleben hat sich auf diese Weise deutlich erweitert und tut es immer noch.

\_Ich hoffe, dass es Ihnen ähnlich geht. So soll dieses Kochbuch nicht »lediglich« dazu beitragen, dass Sie so lange wie möglich von Altersleiden verschont bleiben – nein, es soll Ihr Leben insgesamt, auch sinnlich bereichern. Genuss und Gesundheit schließen sich eben nicht aus. Auf lange Sicht halten wir eine gesunde Lebensweise doch ohnehin nur dann durch, wenn wir uns damit nicht täglich abquälen müssen. Umgekehrt aber kann und sollte ein Gericht über den Gaumen hinaus idealerweise auch dem Rest des Körpers guttun. Dies wäre für mich die Definition eines »vollkommenen« Gerichts: Wenn die gute Wirkung sich nicht bloß auf die Zellen der Zunge beschränkt, sondern sich in

*jeder* Körperzelle entfaltet.

\_Kurz, Gesundheit und Genuss werden zwar oft gegeneinander ausgespielt, das muss aber nicht sein. Um Ihnen zu beweisen und Sie dafür zu begeistern, dass es auch anders geht, haben wir dieses Kochbuch für Sie zusammengestellt.



# AUF DER SUCHE NACH DER ULTIMATIV GESUNDEN KOST

\_Ich habe ein paar Jahre Recherche für diese simple Erkenntnis gebraucht, aber: Inzwischen bin ich überzeugt davon, dass der ewige Streit zum Thema Ernährung beigelegt werden kann. Wir wissen heute zu gut 80 Prozent, was den Kern einer gesunden Kost ausmacht (für eine knappe, zusammenfassende Übersicht lesen Sie bitte die 10 goldenen Regeln [hier](#)). Wird man weiterhin spannende Details entdecken? Zweifellos. Und klar, Diskussion ist stets willkommen. Über einige konkrete Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen wird man vermutlich immer streiten. Das jedoch wird wenig an den Grundprinzipien ändern. Sie stehen fest. Also, wie sieht sie aus, die ultimativ gesunde Ernährung? Wie findet man das überhaupt heraus?

\_Eine erste Orientierung geben uns jene Regionen dieser Welt, wo die Menschen ein ungewöhnlich hohes Alter erreichen. Wir kennen solche »Blauen Zonen«, wie sie genannt werden. Orte, wo besonders viele Hundertjährige leben, die oft auch noch erstaunlich fit sind. Flecken auf dieser Erde, wo die Menschen selbst im Alter relativ selten von jenen Leiden geplagt werden, mit denen wir so häufig – und manchmal erschreckend früh – zu kämpfen haben, wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Demenz. Wir haben uns so sehr an diese Altersleiden gewöhnt, dass sie uns fast schon normal vorkommen. Aber die Blauen Zonen geben uns eine Ahnung davon, dass es auch anders sein kann.

\_Eine gut untersuchte Blaue Zone sind die Siebenten-Tags-Adventisten in den USA. Es handelt sich um eine protestantische Religionsgemeinschaft, die generell einen sehr gesunden Lebensstil pflegt (kaum einer raucht oder trinkt, man bewegt sich viel usw.). Adventisten leben immerhin bis zu zehn Jahre länger als ein Durchschnittsamerikaner. Was steht bei den Adventisten auf der Speisekarte?

\_Nun, Unterschiedliches. Was aufschlussreich ist, denn innerhalb der Adventisten lässt sich noch einmal so etwas wie ein

Langlebigkeitsranking erstellen, je nachdem, was sie essen. Dabei gibt es Überraschungen: Die Vegetarier und Veganer leben beispielsweise länger als die Allesesser (ich hätte gedacht, dass eine ausgewogene Mischkost einer rein pflanzlichen und damit vermutlich restriktiveren Ernährungsweise überlegen ist). Am längsten jedoch leben die »Pescetarier« – jene Vegetarier, die mindestens einmal im Monat Fisch essen.

\_Dies ist zwar nur ein erstes, kleines Beispiel. Dennoch halte ich es für sehr wichtig. Bei weiterer Recherche stellt sich nämlich heraus, dass die Adventisten – und speziell die Pescetarier unter ihnen – keine Ausnahme bilden. Sie sind vielmehr Teil eines wiederkehrenden Musters, das einem ins Auge springt, sobald man sich in die Ernährungsforschung vertieft. Deren Erkenntnisse weisen fast alle in die gleiche Richtung.



## **Selber kochen: der erste und fundamentale Schritt zu einem gesunden Leben**

\_Zunächst essen die Menschen in den Blauen Zonen – für mich die wichtigste Regel – allesamt »echtes«, naturbelassenes Essen. Essen, das auch Ihre Urgroßmutter noch als Nahrung erkannt hätte. Wenn Sie Ihre Ernährungsweise radikal verbessern wollen, dann können Sie noch heute damit anfangen, indem Sie jegliches Junkfood der Nahrungsmittelindustrie und überhaupt sämtliche Fertigprodukte, die mehr als vier, fünf Zutaten enthalten (zumal solche, die an ein Chemielexikon erinnern), aus Ihrer Küche verbannen. Kehren Sie zu ursprünglichem Essen zurück. Was in der Praxis heißt: Bereiten Sie Ihr Essen selber zu, am besten mit weitgehend frischen Zutaten. Kochen Sie!

\_Ein Kochbuchautor, der uns zum Kochen rät – wer hätte das gedacht? Was für ein glücklicher Zufall! Ich habe es allerdings schon im *Ernährungskompass* geschrieben: Selber zu kochen ist nach meiner Einschätzung der fundamentale Schritt zu einer gesunden Ernährung. Warum? Weil selber zu kochen auf einen Schlag mehrere Probleme löst. Lassen Sie mich das kurz und beispielhaft erläutern.

### **Warum Junkfood dick und krank macht**

\_Was ist so schlimm an verarbeitetem Essen? Die Nahrungsmittelindustrie hat einerseits die Neigung, ausgerechnet jene Bestandteile der Nahrung, die unserem Körper guttun, ja, die unser Körper unbedingt braucht, systematisch aus ihren Produkten zu entfernen.

\_Ein prominentes Opfer sind zum Beispiel die heilsamen Ballaststoffe. Erst in den letzten Jahren hat man entdeckt, dass sie gar kein »Ballast« sind, im Gegenteil. Man hat diese Bestandteile so genannt, weil wir sie nicht verdauen können. Gerade deswegen jedoch werden sie, wie wir heute wissen, zum Futter der Billionen von Bakterien in unserem Darm (die immerhin 1 bis 2 Kilo unseres Körpergewichts ausmachen).

\_Diese Fütterung der Darmbakterien mit Ballaststoffen spielt auch eine überraschende Rolle beim Zu- und Abnehmen. Eine neue Theorie besagt, dass es zwei Formen von Hunger gibt: erstens »unseren« Hunger im engeren Sinne. Aber ist es nicht seltsam, dass wir trotz

üppiger Speckröllchen immer noch einen Monsterappetit haben können? Wie ist das möglich? Antwort: Weil die Bakterien in unserem Darm immer noch hungrig sind und entsprechende Signale ans Gehirn senden.

\_Tatsächlich sprechen mehr und mehr Erkenntnisse dafür, dass auch sie, die Darmbakterien («Darmflora« oder auch »Mikrobiom« genannt), satt werden müssen, damit wir mit dem Essen aufhören. Und was naschen unsere Darmbakterien am liebsten? Richtig, Ballaststoffe, just jene Substanzen, welche die Industrie ihren Produkten entzieht. Auf diese Weise hinterlässt uns Industrie-Food – so fettig und/oder verzuckert und damit kalorienreich es auch sein mag – chronisch hungrig, weil es den Appetit unserer Darmbakterien nicht stillt. Beispiele für ballaststofffreie Industrienahrungsmittel sind übrigens nicht nur Süßigkeiten und Gebäck, sondern auch Fertigpizza, Weißbrot und die üblichen 100 %-Fruchtsäfte.

\_Auf der anderen Seite reichert die Industrie ihre Produkte mit allerlei schädlichen Zusatzstoffen an. Ballaststoffe raus, Chemie rein! Chemie, aber beispielsweise auch Zucker und Salz. Die Industrie verzuckert längst so gut wie jedes Lebensmittel, angefangen mit Bio-Tomatensoße über Joghurt bis hin zur Wurst oder zum Rotkraut im Glas (die übelsten Zuckerbomben sind natürlich die Softdrinks, wie Cola, Fanta, Spezi usw.). Die Folge ist, dass wir dauerhaft viel zu viel Zucker zu uns nehmen.

\_Schluss mit dem Industrie-Food also! Das wäre ein guter Anfang. Aber man kann selbstverständlich noch ein ganzes Stück weitergehen, um sich richtig gesund zu ernähren.



## **Gemüse ist das neue Fleisch**

\_Womit wir noch einmal zu den Blauen Zonen zurückkehren sollten. Denn wenn man sich diese Regionen der Langlebigkeit anschaut, fällt auch auf, dass die Menschen dort *durchwegs* eine überwiegend pflanzenbasierte Kost zu sich nehmen (und nein, die Inuit sind kein Gegenbeispiel, weil sie eben nicht besonders lange leben, weshalb sie auch nicht zu den Blauen Zonen zählen).

\_Das heißt nicht, dass wir alle zu Vegetariern oder Veganern werden müssen, um auf fitte Weise alt zu werden. Die Dosis macht das Gift. Dennoch, als grobe Faustregel kann man die gesammelten Befunde der Ernährungs- und Altersforschung wie folgt zusammenfassen: Fleisch sollte eher die Beilage eines Gerichts bilden (und ich sage das als ehemaliger Fleischfan – früher kam bei mir praktisch jeden Tag Fleisch auf den Tisch, und wenn nicht, gab's schlechte Laune).

\_Darf Fleisch auch mal im Rampenlicht stehen? Klar. Tut es bei mir ein paarmal im Jahr, wenn die ganze Familie sich am langen Holztisch versammelt hat und es etwas zu feiern gibt. Nebenbei gesagt, auch beim Fleisch gilt: Vor allem die stark verarbeiteten Fleischprodukte (Wurst,

Schinken, Salami, Hotdogs etc.) haben sich wiederholt als schädlich erwiesen. Unbehandeltes Fleisch von Tieren, die selbst gesund und artgerecht gelebt haben, würde ich in moderaten Dosen als weitgehend »neutral« einstufen – kann man essen, muss man nicht.

*Okay, Gemüse ist gesund, klar. Aber kann man damit auch feiern?*

\_Der eigentliche Star im Alltagsleben jedoch sind bei mir die Pflanzen geworden, in all ihrer Vielfalt, mit ihren prächtigen Farben und unzähligen Aromen – und ihren äußerst heilsamen Substanzen. Pflanzen wehren sich gegen allerlei Gefahren oder »Stressfaktoren«, etwa gegen aggressive Sonnenstrahlung oder gegen einen Pilzbefall, mit einem Arsenal von Verteidigungswaffen. Eine Olive zum Beispiel kann sich bekanntlich gegen Sonnenstrahlung nicht mithilfe einer Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor 50 wehren. Bei einem Mikrobenangriff ist Wegrennen keine Option. Der armen Olive bleibt in der Not nichts anderes übrig, als sich mit chemischen Stoffen (Phytochemikalien) zu verteidigen. Und eine Vermutung geht dahin, dass der Schutz dieser Wehrstoffe auf uns übergeht, sobald wir uns die Olive oder auch ein hochwertiges Olivenöl einverleiben. Tatsächlich gibt es Befunde, die darauf hindeuten, dass uns der Verzehr von Olivenöl vor Hautalterung aufgrund von UV-Strahlung schützen könnte.

\_Pflanzenbasierte Lebensmittel – Gemüse, Salate, Nüsse und Obst, auch pflanzliche Öle wie Oliven-, Raps-, Lein- und Sonnenblumenöl – bilden den Kern einer gesunden Ernährung. Nur kann man mit Pflanzen auch feiern? Lässt sich mit Gemüse ein Festmahl zubereiten? Braucht man dazu nicht einen Braten? Für mich war das lange Zeit eine ziemliche Herausforderung. Aber mittlerweile kann ich Ihnen versichern: Es geht, gut sogar, und mit etwas Übung geht es immer besser ...

\_In allen Blauen Zonen bildet lokales, saisonales Gemüse die Basis der

Ernährung. Dazu gesellen sich oft auch die herrlichen Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen, die sich ebenfalls in diversen Studien als ausgesprochen heilsam herausgestellt haben. Ich habe früher nie Linsen gegessen, heute kommen sie bei mir jede Woche auf den Tisch.

\_Ich esse heute auch viel mehr Nüsse und Samenkerne als früher. Einst als »Kalorienbomben« verschrien, wissen wir inzwischen, dass Nüsse nicht nur nicht fett machen, nein, sie können nachweisbar auch beim Gewicht halten helfen. Außerdem senken ein, zwei Handvoll Nüsse täglich das Sterblichkeitsrisiko. Besonders schön dabei ist, dass dies für alle Nüsse zu gelten scheint. Sie können also gern jene essen, die Ihnen am besten schmecken.

\_Zu guter Letzt noch ab und zu einen köstlichen (fettreichen!) Fisch genießen – und dann hat sich die Sache beinahe schon: So ungefähr ließe sich die ultimativ gesunde Ernährung grob skizzieren.



### **Heilsame Fische, schädliche Fische**

\_Was Gemüse und Obst betrifft, gibt es kaum Dissens. Beim Fisch schon eher. *Muss* man unbedingt Fisch essen, um gesund alt zu werden? Dazu ist das letzte Wort noch nicht gesprochen. Der Großteil der Befunde jedoch weist derzeit darauf hin, dass regelmäßiger Fischkonsum (einmal die Woche genügt) Alterungsprozesse in unserem Körper bremsen könnte. So haben Fischesser Gehirne, die von ihrer Struktur her ungewöhnlich »jung« aussehen. Hierzu passt auch, dass Fischkonsum mit einer besseren Gedächtnisleistung im Alter einhergeht.

\_Der Teufel liegt bei alledem im Detail. Als gesund erweisen sich vor allem die fettreichen Fische, wie Lachs, Hering, Makrele und Forelle – wahrscheinlich aufgrund der berühmten Omega-3-Fettsäuren. Von

anderen Fischen jedoch, wie Alaska-Seelachs oder Pangasius, rate ich ab (ebenso wie von frittiertem Fisch). Pangasius etwa stammt von Fischfarmen in Vietnam, wo die hygienischen Zustände nicht eben vorbildlich sind. Pangasius enthält praktisch keine Omega-3-Fettsäuren, dafür steckt er voller Quecksilber und anderer Gifte.

\_Außerdem gilt die Faustregel: Wild ist besser als Zucht. Und im weiteren Sinne ist es selbstverständlich sinnvoll, Fische aus nachhaltiger Fischerei zu wählen, also zum Beispiel MSC-zertifiziert (MSC steht für »Marine Stewardship Council«, es handelt sich um eine gemeinnützige Organisation, die sich für nachhaltige Fischerei einsetzt – nicht perfekt, aber ein vernünftiger Anfang. Eine strengere Alternative bietet der Greenpeace-Ratgeber, den man im Internet runterladen kann, wobei auch der aus meiner Sicht nicht immer richtig liegt, etwa wenn er leider Pangasius aus Vietnam als okay einstuft).

\_Ich finde es erschreckend, in welcher rücksichtsloser Weise wir die Gewässer und Ozeane verschmutzen (Beispiel Plastikmüll!), und verfolge diese Entwicklung mit großer Sorge. Eines Tages mag sich die Situation dermaßen zuspitzen, dass man auch Fisch nicht mehr guten Gewissens empfehlen kann. Womöglich haben wir diesen Punkt bald erreicht; es ist momentan wirklich schwierig, dies aufgrund solider Daten zu beurteilen. Bislang allerdings wird Fisch in den empirischen Befunden nahezu durchweg positiv beurteilt. Noch also halte ich an meiner Empfehlung fest, einmal pro Woche ein Fischgericht zuzubereiten. Ist das nun ein absolutes Muss oder nicht? Nein, ist es nicht. Wer keinen Fisch mag, dem würde ich raten, vermehrt pflanzliche Omega-3-Quellen zu sich zu nehmen, etwa in Form von Walnüssen, Chia- und Leinsamen, Lein- oder Rapsöl – alles Lebensmittel, die ich uneingeschränkt empfehlen kann.

### **Milchprodukt ist nicht gleich Milchprodukt**

\_Ein weiteres komplexes Thema sind die Milchprodukte. Auch hier kann man nicht alles über einen Kamm scheren. Milch selbst etwa erweist sich als weniger gesund, als viele denken. Milch ist ein Wachstumsgetränk, von der Natur »erfunden«, um einen Säugling schnell wachsen zu lassen. Wir Erwachsenen aber (das Wort suggeriert es) wachsen bekanntlich nicht mehr allzu sehr. Was wächst stattdessen

in unserem Körper? Nun, nicht zuletzt Krebs. Milch enthält einen Wachstumsfaktor namens IGF-1 (»insulin-like growth factor 1«), und wir wissen, dass Milchkonsum mit einer erhöhten Zirkulation von IGF-1 in unserem Körper einhergeht. IGF-1 wiederum ist, jedenfalls bei dauerhaft erhöhten Werten, eine Art Düngemittel für Krebs.

Was macht Joghurt – im Gegensatz zu  
Milch – so besonders?

\_Wir müssen aber – das zumindest legen die Daten nahe – unterscheiden. So haben Studien mehrfach einen bemerkenswerten Unterschied offenbart zwischen Milch einerseits und fermentierten Milchprodukten, wie Joghurt, Kefir und Käse, andererseits. Vor allem Joghurt fällt häufig positiv auf. In einer großen Harvard-Studie erwies sich Joghurt sogar als »Schlankmacher« Nr. 1!

\_Joghurt ist nicht einfach bloß dickflüssige Milch. Joghurt ist Milch, die von Milchsäurebakterien teilweise vorverdaut (»fermentiert«) wurde. Interessanterweise bauen diese Bakterien beim Fermentieren auch den Wachstumsfaktor IGF-1 ab. Dies könnte mit ein Grund dafür sein, weshalb Joghurt gesünder ist als Milch. Außerdem scheinen sich die Milchsäurebakterien günstig auf unsere Darmflora auszuwirken, mit wiederum heilsamen Wirkungen auf unseren gesamten Körper.

\_Was mich betrifft, sind das erfreuliche Erkenntnisse, denn ich liebe Naturjoghurt mit Lein- oder Chia-Samen, Haferflocken, ein paar Blau- oder Erdbeeren und darübergestreut einige Raspel dunkler Schokolade. Außerdem wirkt ein Löffel Joghurt erstaunlich erfrischend bei so manchem Mittag- oder Abendessen, etwa bei Linsengerichten. Linsen sind ja irgendwie ernste Zeitgenossen; sie haben, wahrscheinlich aufgrund der vielen Ballaststoffe und Proteine, etwas Schweres an sich – doch ein Klacks Joghurt dazu, und schon wird das Ganze angenehm leicht. Herrlich!

### **Fett macht nicht fett**

\_Da ich die grundsätzlichen Erkenntnisse über eine gesunde Ernährung