

Inhalt

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 Neuauflage
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

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 Dinkelgriesssuppe 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 Grünspargele

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 Grünsparzel
 98 Maisgratin mit Brokkoli und Feta
 100 Risotto mit Cicerino 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 Zucchinifächer 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 Rotweinmarinade
 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 Nusskruste
 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
- 120g 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 Dinkelvollkornriess
- 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

