

gesund + lecker



gesund + lecker

Das
BKK®
Kochbuch

Dankeschön...

BKK Kochrezeptwettbewerb „gesund + lecker“: Ein voller Erfolg!

Unter dem Motto „gesund + lecker“ rief der BKK Landesverband NRW zu einem Kochrezeptwettbewerb auf. Trotz der erfreulich hohen Resonanz können wir leider nur 50 Rezepte in dem hier vorliegenden BKK Kochbuch veröffentlichten, die unter fachmännischer Aufsicht ausgewählt wurden. Wir bitten alle Einsender, die ihr Rezept hier nicht wieder finden, herzlich um Verständnis und danken ihnen für ihr Engagement und ihren Einsatz.

Bei dem BKK Kochrezeptwettbewerb „gesund + lecker“ verfolgten wir zwei Ziele: Einen großen Fundus von gesunden und leckeren Rezepten aus den unterschiedlichen Regionen zu erlangen, um dann im zweiten Schritt dieser Aktion mit Hilfe des Kochbuches möglichst viele Menschen für den schmackhaften aber auch gesunden Genuss zu werben. Deshalb lautete das Motto des BKK Kochrezeptwettbewerbs und des daraus resultierenden BKK Kochbuches: „gesund + lecker“.

Eine Besonderheit des BKK Kochrezeptwettbewerbs lag darin, dem Verbraucher die kulinarischen und gesundheitlichen Vorzüge der einzelnen Kochrezepte aufzuzeigen. So wurden beim BKK Kochrezeptwettbewerb unter fachmännischer Aufsicht die einzelnen Nahrungsmittel anhand von einem Ampelsystem gekennzeichnet. Ein empfehlenswertes Nahrungsmittel signalisiert die Farbe Grün. Rot hingegen bezeichnet bedenkliche Zutaten. Anhand dieser Beurteilung lässt sich prüfen, ob das Rezept bei Diabetes, Herz-/Kreislaufkrankungen, bei Übergewicht oder bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises ernährungsmedizinisch empfehlenswert (grün), mäßig empfehlenswert (gelb) oder nicht empfehlenswert (rot) ist.

Da das Angebot an Kochbüchern für jeden Geschmack riesengroß ist, hoffen wir, dass wir Ihnen mit diesem BKK Kochbuch ein „etwas anderes“ Kochbuch vorlegen können.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen und beim Nachkochen der gesunden + leckeren Rezepte viel Spaß!

Ihr

BKK Landesverband NRW



Vorwort

Gesund und lecker – auf die Mischung kommt es an

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. So einfach stellt sich das Thema Ernährung heute leider nicht mehr dar. Immer mehr Zusammenhänge zwischen bestimmten Erkrankungen und dem, was jeder täglich auf dem Teller hat, werden von der modernen Ernährungswissenschaft entschlüsselt. Dieses wachsende Wissen ändert aber nichts an der Tatsache, dass Essen und Trinken Grundbedürfnisse sind und viel mit Genuss und Geselligkeit zu tun haben. Die Kunst besteht also in der richtigen Mischung aus "gesunder Ernährung" und „leckerem Essen“. Im günstigsten Fall schließt das eine das andere nicht aus.

Im Sommer haben wir Sie dazu aufgefordert, uns bei der Lösung dieser kniffligen Aufgabe zu helfen. Alle Einreichungen wurden sorgfältig begutachtet und bewertet, um daraus eine Auswahl von 50 Rezepten zu treffen. Dabei haben wir darauf geachtet, dass das Ergebnis möglichst bunt und vielfältig ist, dass Rezepte aus verschiedenen Regionen vertreten sind und dass viele wirklich gesunde Gerichte dabei sind. Da eine ausgewogene Ernährung aber gelegentliche „Sünden“ verkraftet, finden Sie auch einiges, bei dem der Genuss eindeutig im Vordergrund steht.

Rot, gelb, grün – die individuelle Ernährungampel

Alle ausgewählten Rezepte haben wir anschließend genau unter die Lupe genommen, um sie für Menschen mit bestimmten Erkrankungen zugänglich zu machen. So gehört nun zu jedem Gericht eine Auflistung der in etwa enthaltenen Kilokalorien sowie wichtiger Inhaltsstoffe und Nährwerte. Aus der Menge und Relation der verschiedenen Stoffe zueinander und unter Berücksichtigung der verwendeten Zutaten haben wir für Sie ein Ampelsystem abgeleitet, das auf den ersten Blick erkennen lässt, wie das jeweilige Gericht zu bewerten ist.

Selbstverständlich kann diese Ampel nur als Anhaltspunkt dienen. Denn wie viel Cholesterin beispielsweise ein Mittagessen enthalten darf, hängt vom gesamten Tagesplan oder sogar Wochenplan ab. Und natürlich hängt es von der konkreten Stoffwechselsituation jedes Einzelnen ab, die mit Ärzten oder Ernährungsberatern individuell besprochen wird.

gesund + lecker



So bedeutet das grüne Licht „empfehlenswert“, das gelbe „in Maßen erlaubt“ und das rote „verboten“. Dabei kann es sein, dass zwei Gerichte mit beispielsweise gleichem Energiegehalt unterschiedlich bewertet wurden, weil bei dem einen Rezept mehr Gemüse verwendet wurde und dementsprechend mehr Vitamine und Ballaststoffe geliefert werden.

Nach dem Blick auf die Ampel kann also jeder noch einmal für sich entscheiden, ob das für seine Situation zum Beispiel mit rot bewertete Gericht nicht doch gelegentlich erlaubt ist. Schließlich gibt es an einigen Stellen spezielle Tipps, wie ein Rezept durch kleine Änderungen gesünder oder ausgewogener wird.

Vollwertige Ernährung für alle

Für jedermann gedacht - egal ob klein oder groß, jung oder alt – sind die zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE, siehe Kasten S. 7). Dabei handelt es sich nicht um eine spezielle Kostform oder Diät. Diese Regeln sollen vielmehr helfen, zu einer dauerhaft gesunden Ernährungs- und Lebensweise zu finden. Es gibt keine Ge- oder Verbote, sondern Empfehlungen, bestimmte Produkte zu bevorzugen und andere eher zu meiden.

Bei der Entwicklung dieser Empfehlungen wurden sämtliche Erkenntnisse der Ernährungsforschung berücksichtigt. So trägt beispielsweise die Aufforderung zu reichlichem Obst- und Gemüseverzehr dem Wissen Rechnung, wie wichtig die darin enthaltenen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe sind: Sie sind an fast allen Abläufen im menschlichen Körper beteiligt und tragen vermutlich zum Schutz vor der Entstehung von Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.

KHK & Co. – worauf müssen Sie achten?

Übergewicht, Koronare Herzkrankheit, kurz KHK, Diabetes mellitus und Gicht gehören zu den wichtigsten Zivilisationskrankheiten, die sich durch eine Anpassung der Ernährung beeinflussen lassen. Grundsätzlich profitieren alle diese Erkrankungen von einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten im Sinne der DGE-Empfehlungen.

Übergewicht

Etwa jeder dritte Erwachsene ist mehr oder weniger übergewichtig. Und auch immer mehr Kinder und Jugendliche bringen bereits ein paar Kilo zuviel auf die Waage. Das ist kein ästhetisches, sondern ein gesundheitliches Problem. Denn Übergewicht ist oft ein Mitverursacher von Diabetes mellitus Typ II, Arteriosklerose und koronaren Herzkrankheiten. Daher ist eine langfristige Gewichtsreduktion die wichtigste Maßnahme bei diesen und manch anderen Erkrankungen.



Je nachdem, wie ausgeprägt das Übergewicht und wie hoch der individuelle Energiebedarf ist, wird eine Diät mit maximal 1000 bis 1500 Kalorien pro Tag notwendig sein. Unser Kochbuch hält dazu etliche leichte Gerichte mit viel Gemüse und Ballaststoffen sowie wenig Fleisch und Fett bereit. Wer allerdings Rezepte für vier Personen in sechs Portionen aufteilt oder die Nachspeise für die Zwischenmahlzeit am Nachmittag aufhebt, kann auch etwas gehaltvollere Gerichte in seinen Speiseplan einbauen.

Koronare Herzkrankheit

Bei Menschen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder bereits festgestellter Arteriosklerose, kommt es unter anderem auf die Blutfettwerte im Einzelnen an, also auf die Menge von Gesamt-, LDL- und HDL-Cholesterin sowie von Triglyceriden im Blut. Grundsätzlich sollten diese Menschen ihren Fettverzehr deutlich einschränken und tierische Fette durch pflanzliche ersetzen. Dadurch ergibt sich auch automatisch eine geringere Energie- und Cholesterinzufuhr. Reichlich Ballaststoffe aus Vollkornprodukten sowie viel frisches Obst und Gemüse können dazu beitragen, die Blutfettwerte zu normalisieren. Liegt gleichzeitig ein gewisses Übergewicht vor, tragen oft schon leichte Gewichtsabnahmen zur Normalisierung der Blutwerte bei.

Diabetes mellitus

Dieselben Empfehlungen gelten für Typ-II-Diabetiker, von denen 80 Prozent an Übergewicht leiden und außerdem oft einen gestörten Fettstoffwechsel haben. Diabetiker sollten darauf achten, möglichst unverarbeitete Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten auszuwählen: So lassen ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, während Süßwaren und zuckerhaltige Getränke regelrecht ins Blut schießen.

Hyperurikämie und Gicht

Ein erhöhter Harnsäurespiegel – Ärzte sprechen von einer Hyperurikämie – kommt je nach Alter und Region bei 10 bis 30 Prozent der Männer und 2 bis 6 Prozent der Frauen vor – oft ohne dass es den Betroffenen bewusst ist. Früher oder später lagern sich die Harnsäurekristalle jedoch in den Gelenken ab, wodurch der erste Gichtanfall ausgelöst wird. Durch eine Einschränkung der mit der Nahrung zugeführten Harnsäure bzw. Purine kann diese Entwicklung gestoppt werden. Menschen, die bereits an einer Gicht leiden, brauchen weniger Arzneimittel oder kommen vielleicht sogar ganz ohne Medikamente aus.

Je nach Höhe des Harnsäurespiegels im Blut sollten nicht mehr als 300 bis 500 mg Harnsäure pro Tag mit der Nahrung zugeführt werden. Das lässt sich durch eine Einschränkung des Fleischverzehrs sowie purinreicher pflanzlicher Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Spinat oder Kohl erreichen.

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

1. Vielseitig essen

Nährstoffreiche und energiearme Lebensmittel abwechslungsreich auswählen, geeignet kombinieren und in angemessener Menge verzehren

2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis und Getreideflocken – am besten aus Vollkorn – mit möglichst fettarmen Zutaten; Kartoffeln in fettarmer Zubereitung

3. Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag...

Fünf Handvoll Obst und Gemüse am Tag, möglichst frisch und schonend zubereitet; eine Portion darf Saft sein

4. Täglich Milch und Milchprodukte

Ein bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurst und Eier in Maßen; fettarme Fleischerzeugnisse und Milchprodukte auswählen

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Pflanzliche Öle und Fette bevorzugen; auf versteckte Fette in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren achten

6. Zucker und Salz in Maßen

Zucker sowie mit Zucker hergestellte Lebensmittel und Getränke nur gelegentlich verzehren; viele Kräuter und Gewürze, wenig Salz verwenden

7. Reichlich Flüssigkeit

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder kalorienarme Getränke trinken; Alkohol nur gelegentlich in kleinen Mengen konsumieren

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Jeweilige Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen kurz garen, wenig Wasser und Fett verwenden

9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusst essen hilft richtig essen

10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

30 bis 60 Minuten Bewegung pro Tag halten fit und das Gewicht stabil

Inhaltsverzeichnis

Dankeschön	3
Vorwort	5
KHK & Co. - worauf müssen Sie achten?	7

Vorspeisen

Rote Beete-Ingwer-Salat	12
Gebratene Romasalatherzen	14
Kokos-Kürbissuppe	16
Forellenmousse	18
Zucchinicremesuppe mit Pfifferlingen	20
Gratinierte Kräuter-Tomaten mit Schafskäse	22
Räucherlachs-Schnecken	24
Bunter Wintersalat	26
Gemüsemuffins	28
Gefüllte Auberginen „Der Imam fiel in Ohnmacht“	30

Hauptspeisen

Gefüllte Vollkornpfannkuchen	34
Spanische Bohnen	36
Kartoffelplätzchen mit Pilzragout	38
Würziger Kartoffelschmaus	40
Asiatische Gemüsepfanne im Wok	42
Linsen mit Backpflaumen	44
Gulaschsuppe mit Steinpilzen	46
Hack-Gemüse-Auflauf	48
Italienischer Nudelaufwurf	50
Tomaten-Tarte	52
Fischgulasch "Puszta Art"	54
Minestrone	56
Zucchini-Lasagne	58

Frühlingsrolle	60
Seelachs auf Senfmöhren	62
Mexikanischer Tomatenaufwurf	64
Grünkernsalat	66
Sauerbraten im Schnellkochtopf	68
Gratinierte Hähnchenbruststreifen	70
Gefüllte Tomaten mit Hirse	72
Möhren-Soufflé	74
Lachs trifft Kartoffeln und Spinat	76
Hähnchen-Zitronenpfanne	78
Backofen-Geheimnis	80
Persischer Juwelen-Reis	82
Gefüllter Wirsing auf Möhrensoße	84
Spanische Nudeln à la Katharina	86
Rosenkohlpfanne	88
Heilbutt mit Senfhaube und Grilltomaten	90
Buchweizenspätzle mit Kräutergrießsoße	92

Nachspeisen

Gebackene Nektarinen mit Rum-Zabaione	96
Vanillequark mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott	98
"Hausmanns-Ananas"	100
Süßer persischer Reis	102
Preiselbeer-Löffelbiskuit	104
Stachelbeerschaum	106
Obstzauber	108
Schokokuss-Dessert	110
Tante Gretels Quarkkuchen	112
Apfel-Tiramisu	114
Quellenverzeichnis	116

Die farbliche Markierung entspricht der „Schnell-Register“-Markierung der Einzelseiten.

Vorspeisen

Das „Was ist Was“ der Abkürzungen

Zum eindeutigen Verständnis der Nährwerttabellen in den Rezeptseiten wurden standardisierte Abkürzungen verwendet:

Nährwerte pro Portion:

kcal	=	Kilokalorien
EW	=	Eiweiß
F	=	Fett
KH	=	Kohlehydrate

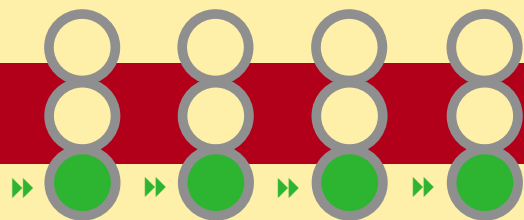
BE	=	Broteinheiten
Bst	=	Ballaststoffe
Chol	=	Cholesterin
Hsr	=	Harnsäure

Übergewicht

Herz
Kreislauf

Diabetes

Gicht



Nährwerte
pro Portion:

kcal	209	BE	1,5
EW	2 g	Bst	3 g
F	15 g	Chol	0 mg
KH	17 g	Hsr	25 mg

Rote Beete-Ingwer-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

250 g	Rote Beete	3 Ei	Walnussöl
250 g	säuerliche Äpfel	3 Ei	Zitronensaft
1 Stück	Ingwerknolle	2 TL	Honig
1 Stück	Chilischote		Salz
4	Walnusskerne		

Zubereitung:


Rote Beete und Äpfel schälen und auf einer Gemüsereibe fein raspeln.
Ingwer, Chilischote und Walnusskerne fein hacken.
Öl, Zitronensaft, Honig und Salz zu einer Sauce verrühren.

Alle Zutaten miteinander vermischen.

TIPP!!!

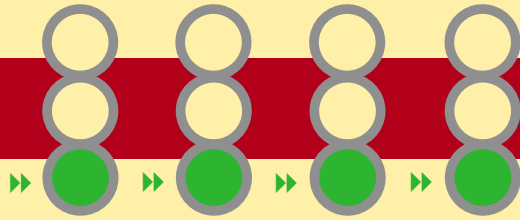
Der Salat kann sofort serviert werden, hält sich aber auch ein bis zwei Tage im Kühlschrank.



Rezeptvorschlag von Karin Herrmann, Preisträgerin 

Übergewicht Herz Diabetes Gicht

Kreislauf



Nährwerte
pro Portion:

kcal	126	BE	-
EW	3 g	Bst	5 g
F	10 g	Chol	27 mg
KH	7 g	Hsr	34 mg

Gefüllte Auberginen „Der Imam fiel in Ohnmacht“

Zutaten (für 4 Personen):

2	mittlere Auberginen	1	Zimtstange
3	reife Tomaten	1 Bund	Petersilie
3 EL	Butter	1/2 TI	Thymian
2	Knoblauchzehen		Salz, schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
1	Lorbeerblatt		

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Die Auberginen auf dem Backrost 10 Minuten backen, bis die Schale leicht angeröstet ist. Zwischendurch einmal wenden.

Inzwischen die Tomaten häuten, die Zwiebeln schälen und beides fein würfeln.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, Schale der Länge nach abziehen und die geschälten Früchte längs halbieren. Mit einem kleinen Löffel etwa die knappe Hälfte des Inneren herauschaben und klein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Danach die Tomaten und das aus der Frucht entnommene Auberginenfleisch zugeben und zusammen mit dem zerdrückten Knoblauch, dem Lorbeerblatt, der Zimtstange, der fein gehackten Petersilie, Salz, Pfeffer und Thymian unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten schmoren lassen. Lorbeerblatt und Zimtstange entfernen und die Soße in die Auberginenhälften füllen.

In eine feuerfeste Form legen. Die restliche Butter in Flöckchen darüber geben und im Backofen bei 200°C 20 Minuten überbacken.

Warm oder kalt servieren.



Rezeptvorschlag von Natascha Scheibke 

Hauptspeisen

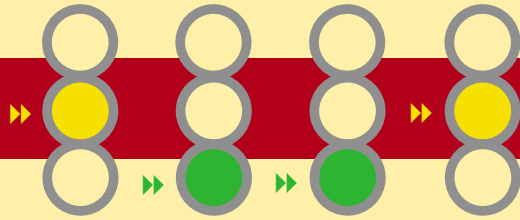


Übergewicht

Herz
Kreislauf

Diabetes

Gicht



Nährwerte
pro Portion:

kcal	517	BE	4
EW	27 g	Bst	11 g
F	22 g	Chol	117 mg
KH	52 g	Hsr	184 mg

Gefüllte Vollkornpfannkuchen

Zutaten (für 3 Personen):

200 g	Weizenvollkornmehl	100 g	Frühlingszwiebeln
30 g	Haferflocken, blütenzart	150 g	Hackfleisch halb/halb
20 g	gemahlene Haselnüsse	250 g	Blattspinat, gefroren
1	Ei	2 Tl	Rapsöl
150 ml	Milch	1	Knoblauchzehe
150 ml	Wasser		Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Mehl, Haferflocken, Haselnüsse und Salz in einer Schüssel mischen. Mit Ei, Milch und Wasser zu einem glatten Teig verrühren und kurz ruhen lassen.

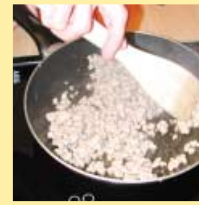
Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne in 1 Teelöffel Öl krümelig anbraten. Zerdrückten Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Hackfleisch aus der Pfanne nehmen.

Im Bratfett die Frühlingszwiebeln anschwitzen. Den Spinat zugeben, aufkochen und 7 bis 8 Minuten dünsten. Hackfleisch untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Im restlichen Öl 3 dünne Pfannkuchen backen.

Die Spinat-Hackfleisch-Füllung jeweils auf einer Hälfte der Pfannkuchen verteilen, zusammenklappen und sofort servieren.



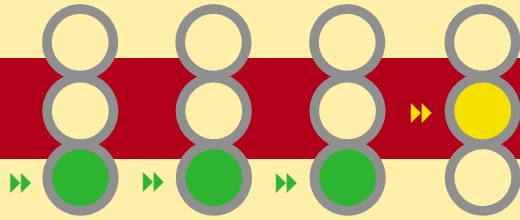
Rezeptvorschlag von **Frauke Wencke, Preisträgerin** 

Übergewicht

Herz
Kreislauf

Diabetes

Gicht



Nährwerte
pro Portion:

kcal	391	BE	0,5
EW	34 g	Bst	4 g
F	20 g	Chol	115 mg
KH	9 g	Hsr	212 mg

Gulaschsuppe mit Steinpilzen

Zutaten (für 8 Personen):

400 g	Gemüsezwiebeln	1,6 l	Fleischbrühe
1 Bund	Suppengrün	1 Dose	Tomaten
1,25 kg	Rindergulasch	1 Glas	eingel. milde Peperoncini
50 g	Butterschmalz	1 Bund	Petersilie
30 g	Tomatenmark		Sambal Olek, Pfeffer, Salz,
25 g	Steinpilze		Zucker, Paprika edelsüß
0,5 l	Rotwein		

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Suppengrün putzen, waschen und zerkleinern.

Fleisch portionsweise in heißem Butterschmalz anbraten. Zwiebeln und Suppengrün zufügen und kurz mitbraten. Mit Paprika, Pfeffer, Salz und Zucker würzen.

Tomatenmark einrühren. Mit Pilzen, Brühe und Wein aufkochen. Dosentomaten zerkleinern und mit dem Sud zur Suppe geben.

Alles zugedeckt ca. 75 Minuten köcheln lassen.

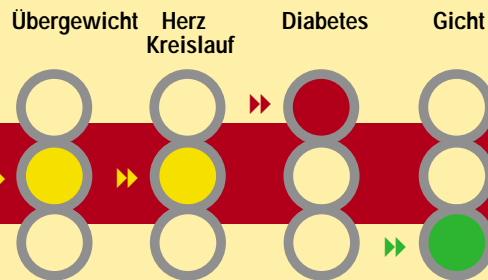
Peperoncini abtropfen lassen und hacken. Zur Suppe geben und weitere 15 Minuten mitkochen lassen. Suppe scharf mit Sambal Olek abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.



Rezeptvorschlag von **Manuela Boedt** 

Nachspeisen





Nährwerte pro Portion:

kcal	307	BE	5,5
EW	3 g	Bst	5,2 g
F	2 g	Chol	5 mg
KH	66 g	Hsr	75 mg

„Hausmanns-Ananas“

Zutaten (für 4 Personen):

1	reife Ananas (ca. 1,5 kg)	4 Ei	Zucker
150 g	Joghurt	1 Bund	frische Minze

Zubereitung:

Die Ananas vierteln, den Mittelstrunk entfernen, schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Den Zucker mit den Minzeblättern in einen Mörser geben und so lange bearbeiten, bis die Blätter völlig zerkrümelt sind und der Zucker grün geworden ist.

Die Ananasscheiben auf vier Teller verteilen und mit dem Minzezucker bestreuen. Je einen Esslöffel Joghurt darüber geben.

TIPP!!!

Mit halb soviel Zucker ist das Gericht an heißen Sommertagen noch erfrischender.

