

gesund + lecker



Das

BKK[®]

Kochbuch



Das
BKK
Kochbuch

© 2007 BKK Landesverband NRW

Alle Rechte sind vorbehalten. Jegliche Vervielfältigung oder Reproduktion (analog oder digital), auch in Teilen, bedarf der Genehmigung des Urhebers.

Konzeption / Realisation: Triple MPR Group GmbH, Bonn

Auswahl, Bearbeitung und Bewertung der Rezepte: Gabriela Freitag-Ziegler, Bonn

Layout: Adware Grafik + Webservice, Bad Honnef

Food-Design Gewinnerrezepte: Mechthild Meyer, Bad Honnef

Druck: B.O.S.S. Druck und Medien GmbH, Goch

Printed in Germany

Dankeschön...

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

Unter dem Motto „gesund + lecker“ rief der BKK Landesverband NRW zu einem Kochrezeptwettbewerb auf, der zu einer erfreulichen hohen Resonanz führte. Unter fachlicher Aufsicht wurden aus der Vielzahl an Einsendungen 50 Rezepte ausgewählt, die in dem hier vorliegenden BKK Kochbuch veröffentlicht wurden. Wir bitten alle Einsender, die ihr Rezept hier nicht wieder finden, herzlich um Verständnis und danken ihnen für ihr großes Engagement.

Mit dem Wettbewerb verfolgten wir zwei Ziele: Zum einen wollten wir einen großen Fundus von individuellen Rezepten aus den verschiedenen Regionen sammeln. Im zweiten Schritt dieser Aktion möchten wir mit Hilfe des Kochbuchs möglichst viele Menschen für gesundes und schmackhaftes Kochen begeistern. Deshalb lautete das Motto des BKK Kochrezeptwettbewerbs und des daraus resultierenden BKK Kochbuchs: „gesund + lecker“.

Eine Besonderheit des BKK Kochrezeptwettbewerbs lag darin, dem Verbraucher die kulinarischen und gesundheitlichen Vorzüge der einzelnen Kochrezepte aufzuzeigen. So wurden die einzelnen Rezepte nach ernährungsphysiologischen Kriterien bewertet und in einem Ampelsystem gekennzeichnet. Anhand dieser Beurteilung lässt sich prüfen, ob das jeweilige Rezept bei Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Übergewicht oder Gicht 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 und 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 Ernährungsampel

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 Fleischverzehr 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