

Einfach besser essen

**Leseprobe aus dem Verlagsprogramm der
Buchverlage LangenMüller Herbig nymphenburger terra magica**

Bitte beachten Sie folgende Informationen:

**Der Inhalt dieser Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen
bei der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.**

**Die Leseprobe ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt und darf
nur auf den Internet-Seiten www.herbig.net, www.herbig-verlag.de,
www.langen-mueller-verlag.de, www.nymphenburger-verlag.de,
www.signumverlag.de und www.amalthea-verlag.de direkt zum
Download angeboten werden.**

**Die Übernahme der Leseprobe ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Ver-
lags gestattet. Die Veränderung der digitalen Leseprobe ist nicht zulässig.**

Dr. Michaela Axt-Gadermann
Prof. Dr. Peter Axt
Sylvia Schmitt

Einfach besser essen

Die Ernährungsformel
für Gesundheit und
Leistungsfähigkeit

Mit großem Rezeptteil



Inhalt

Einleitung 9

Das Fast-Food-Experiment oder der kurze Weg ins gesundheitliche Abseits	11
Warum man am Mittelmeer und in Asien so gesund lebt	12
Unterschiedliche Kulturen, aber überraschend viele Gemeinsamkeiten beim Essen	14

Besser essen – auf die richtige Wahl der Nahrungsmittel kommt es an 20

Der Irrtum mit dem Fett 21

Essen Sie mehr Fett	21
Machen Sie rechtzeitig einen »Ölwechsel«	22
Besser-Esser sollten eine Ölbar haben	26
Fettsäuren, die Sie gesünder machen	27

Obst und Gemüse zum Schutz der Zellen 33

Medizin aus dem Obstkorb	33
Wie gut ist Ihr Schutzwall aufgestellt?	34
Zwiebeln, Knoblauch und Brokkoli liefern zusätzlichen Schutz	38

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.herbig-verlag.de

© 2007 F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten
Schutzumschlaggestaltung: Wolfgang Heinzel
unter Verwendung zweier Fotos von Stockfood, München
Lektorat: Gabriele Berding
Herstellung und Satz: VerlagsService Dr. Helmut Neuberger
& Karl Schaumann GmbH, Heimstetten
Gesetzt aus der 10,75/15 Punkt Adobe Garamond
Druck und Binden: Print Consult, Grünwald b. München
Printed in Slovakia
ISBN 978-3-7766-2515-8

Kohlenhydrate – gute und böse Zucker und wie man diese unterscheidet 40

- Süßigkeiten – ein neuer Risikofaktor 40
- Insulin – ein zweischneidiges Schwert 40
- Fettwächter und Altmacher 42
- Insulin verhindert ein langes Leben – zumindest beim Wurm 43
- Beherrschen Sie Ihr Heißhungerhormon 44
- Inulin bremsst Insulin 45

Hormone aus der Gemüsetheke 49

- Attraktivität kann man (m)essen 49
- Besser essen mit Hormonwirkung 50
- Das hebt den Mann in den Sattel –
wer richtig isst, hat mehr Hormone 51

Die Besser-Esser-Prinzipien 54

Drei statt fünf Mahlzeiten 55

- Jedes Nahrungsmittel hat seine Tageszeit 55
- Lust auf Genuss? 59

Wie Besser-Esser besser einkaufen 61

- Wo finde ich gutes Essen 61
- Es muss nicht immer Bio sein 62

Besser-Esser-Nahrungsmittel mit besonderer Wirkung 66

- Äpfel – an apple a day keeps the doctor away 66
- Aprikosen – die gelbe Frucht mit hohem Schutzfaktor 67
- Avocado – die Butter des Waldes 67
- Brokkoli – dreht die biologische Uhr zurück 67
- Dunkle Beeren – das blaue Wunder 68
- Dunkle Schokolade – keine Sünde 68
- Haferflocken und Haferkleie – Jungbrunnen der Müller 69
- Joghurt – muss leben 69
- Knoblauch – nutzt nur, wenn er stinkt 70
- Kohl – reguliert den Östrogenspiegel 70
- Kräuter – Geschmack, der gesund macht 72
- Leinsamen – ein europäischer Hormonersatz 72
- Olivenöl und Oliven – mediterranes Gold 72
- Paranüsse – besser als Selentabletten 73
- Soja – asiatischer Hormonersatz 73
- Tomaten – auch als Sauce ein Jungbrunnen 74
- Zwiebeln – es lohnt sich manchmal, Tränen zu vergießen 75

Besser-Esser-Getränke mit besonderer Wirkung 76

- Wasser – eine klare Sache 76
- Grüner Tee – die asiatische Wunderwaffe gegen das Altern 76
- Säfte – hoch konzentrierter Schutz 79
- Rotwein – tut dem Herzen gut 79
- Kaffee – weckt die Lebensgeister 80

Besser-Esser-Regeln	82
Besser-Esser-Regeln für Anfänger	82
Besser-Esser-Regeln für Fortgeschrittene	84
Besser-Esser-Regeln für Könner	85
Rezepte für Besser-Esser	86
Rezeptverzeichnis	87
Hinweise zu den Rezepten	90
Frühstück	92
Mittagessen	106
Salate	106
Suppen	110
Gemüse	117
Pasta	126
Kleine Gerichte	131
Süßspeisen	133
Gebackenes	140
Abendessen	145
Eiweißreiche Salate	145
Fleisch	154
Geflügel	157
Fisch	163
Vegetarisches	170

Einleitung

Jedes Jahr nehmen sich Millionen Deutsche vor, auf ihre Gesundheit zu achten und etwas für ihre Figur zu tun. Und jedes Jahr scheitern die meisten an ihren guten Vorsätzen. Kein Wunder, denn nichts ist schwerer, als sich von lieb gewonnenen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verabschieden.

Deshalb haben wir ein »Besser-Esser-Konzept« entwickelt, bei dem man »gar nicht merkt«, dass man sich plötzlich gesünder und besser ernährt. Da die Umstellung auf eine gesündere Lebens- und Ernährungsweise im Alltag zunächst kaum auffällt, ist die Gefahr zu scheitern gering.

In unseren Büchern »Die Kunst, länger zu leben«, »Vom Glück der Faulheit« und »Skin Food« haben wir schon einige Aspekte des »besseren Essens« besprochen. Unsere Leser haben aber wiederholt nach konkreten Rezepten, in denen diese Prinzipien in die Praxis umgesetzt werden, gefragt.

Mit dem vorliegenden Buch erhalten Sie nun, liebe Leserinnen und Leser, begründete Argumente für das Besser-Essen-Konzept. Außerdem haben wir für Sie viele Rezepte zusammengestellt, die wirklich alle, auch weniger ambitionierte Köchinnen und Köche, leicht nachkochen können und die sehr gut schmecken. Im Buch finden Sie darüber hinaus zahlreiche Besser-Esser-Tipps und Tabellen mit Nahrungsmitteln, die es Ihnen ermöglichen, auch nach eigenen Vorstellungen besser zu kochen.

Wenn Sie sich weitgehend an unsere Besser-Esser-Empfehlungen halten, bleiben Sie nicht nur länger fit, leistungsfähig und gesund, sondern können auch Ihr attraktives Äußeres lange erhalten.

Bei unseren Empfehlungen soll der Genuss nicht zu kurz kommen. Darauf haben wir geachtet, denn: »A tavola non si invecchia mai« – »Während man die Tafelfreuden genießt, altert man nicht«, besagt bereits ein altes italienisches Sprichwort. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Buchs und beim Zubereiten der »Besser-Esser-Mahlzeiten«.

Genießen Sie das Essen und bleiben Sie länger jung!