

BAS KAST

DER
ERNÄHRUNGS
KOMPASS
DAS KOCHBUCH



BAS KAST

DER
ERNÄHRUNGS
KOMPASS
DAS KOCHBUCH

111 Rezepte

für gesunden Genuss

In Zusammenarbeit mit

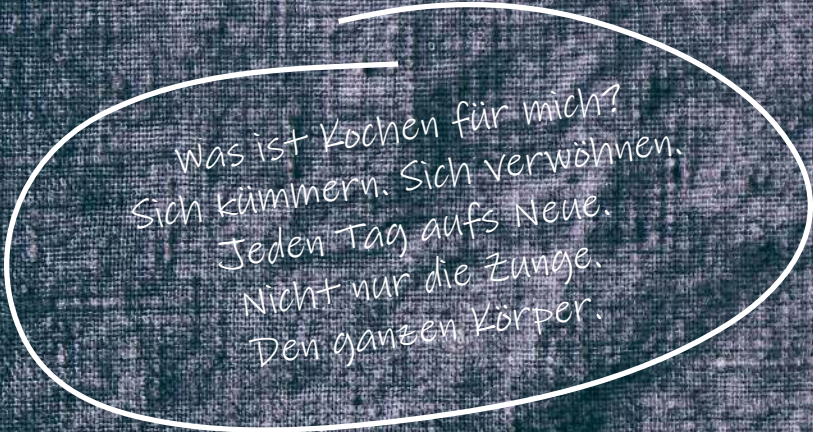
MICHAELA BAUR

Fotografiert von

MIKE MEYER

C. Bertelsmann

Für Ellen



Was ist Kochen für mich?
Sich kümmern. Sich verwöhnen.
Jeden Tag aufs Neue.
Nicht nur die Zunge.
Den ganzen Körper.

Inhalt

Wie aus dem Ernährungskompass ein Kochbuch wurde	_7
Auf der Suche nach der ultimativ gesunden Kost	_15
Die Kompass -Pyramide	_24
10 goldene Regeln	_26
Was unser Körper essen will, hängt auch von der Uhrzeit ab	_28
Die Kompass -Ampel	_36
REZEPTE für	
morgens	_40
mittags	_64
abends	_132
Wie mich die Erfahrung mit dem Ernährungskompass verändert hat	_209
Register – Rezepte	_216
Register – Zutaten	_218
Bildnachweis	_223





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.

_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 be-

ängstigend, 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

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



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.

– 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.

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



_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 Verkaufschlager dort, und dann auf einmal trifft dieses extrem seltene Glück *dich*.
_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.

Warum war das Interesse am *Ernährungskompass* so überraschend groß?

_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



Die Autoren mit Heidrun Gebhardt, der Pressechefin des Verlages, und Mike Meyer, dem Fotografen dieses Buches.

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 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.

_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.

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



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 auf Seite 26–27). 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 (zupal 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

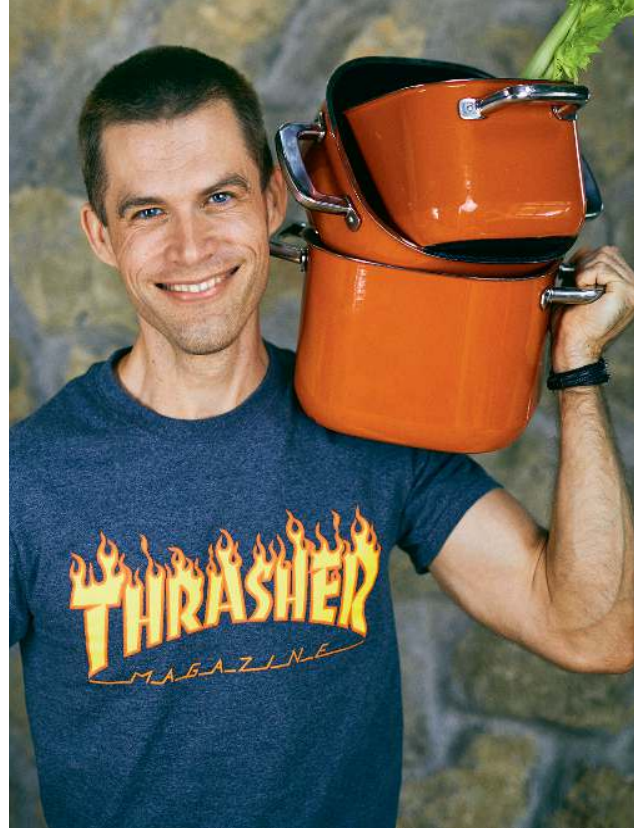
_Was ist so schlimm an verarbeitetem Essen? Die Nahrungsmittelindustrie hat einerseits die Neigung, ausgerechnet jene Bestandteile der Nahrung, die unserem Körper guttun, ja, die unser Körper unbedingt braucht, systematisch aus ihren Produkten zu entfernen.

_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 Industriemittel 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.

_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.

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



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 Gewichthalten 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.

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!

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

Fett macht nicht fett

_Da ich die grundsätzlichen Erkenntnisse über eine gesunde Ernährung im *Ernährungskompass* ausführlich beschrieben habe, möchte ich hier nicht mehr zu sehr ins Detail gehen. Einen hartnäckigen Mythos will ich aber doch noch aufgreifen, weil er fürs Kochen und für den Geschmack so relevant ist: Es geht um das Thema Fett.

_Haben Sie schon einmal versucht, eine fettige Pfanne nur mit lauwarmem Wasser sauber zu bekommen? Eine lästige Aufgabe, das Fett ist hartnäckig, es bleibt in der Pfanne kleben, man kriegt es nicht weg. So ist das auch in Ihrem Gaumen. Fett sorgt dafür, dass die Aromastoffe eines Gerichts am Gaumen haften bleiben und sich voll entfalten können, statt sofort runtergespült zu werden. Fett wird auf diese Weise zu einem natürlichen Geschmacksverstärker. Ich komme in der Küche jedenfalls nicht ohne ein köstliches Olivenöl aus (wer sich über meine Webseite *baskast.de* für meinen Newsletter anmeldet, bekommt Empfehlungen für besonders hochwertige Olivenöle zugeschickt). Auch sonst liebe ich fettreiche Lebensmittel wie Avocados, Nüsse oder einen guten Büffel-Mozzarella.

_Leider herrscht nach wie vor eine weit verbreitete Fettphobie vor, die in die Welt kam, weil Fett der kalorienreichste Nährstoff ist. Fett macht fett, lautete deshalb lange die Losung. In so manchem Diätatgeber hieß es demzufolge: Du kannst nicht fett werden, wenn du kein Fett isst. Vergessen

Sie diesen Satz bitte sofort wieder! Heute ist klar, dass Nahrung uns weitaus mehr als lediglich Kalorien liefert. Ein Teil der Fettsäuren, die wir zu uns nehmen, wird zunächst gar nicht verbrannt, um unserem Körper Energie zu spenden. Nein, diese Fettsäuren werden in unseren Körper eingebaut, der ja selber ein recht fettreiches Gebilde ist.

_So bestehen die Hüllen unserer Körperzellen weitgehend aus Fettsäuren. Die Forelle, die Sie verzehren, wird also buchstäblich ein Teil von Ihnen. Die Omega-3-Fettsäuren im fettigen Fisch oder in den erwähnten pflanzlichen Quellen sind von ihrer Struktur her besonders »biegsam«, sie lockern Ihre Zellhüllen auf, die daraufhin ihre Funktionen besser ausüben können. Unter anderem deshalb sind Omega-3-Fettsäuren so gesund.

_Darüber hinaus hat man in den letzten Jahren eine weitere bahnbrechende Entdeckung gemacht: Manche unserer Körperzellen sind eigens mit Sensoren

