

Doc Esser

HEALTH FOOD

Rock 'n' Roll



Das
Ernährungs-
programm vom
beliebten
TV-Mediziner

GRÄFE
UND
UNZER

INHALTSVERZEICHNIS



- 4 Intro
- 6 Worum es geht

18 THEORIE

- 18 **Zellgesundheit**
- 20 Warum wir altern
- 24 Doc Essers Basis-Speedkurs Zelle
- 29 Zellteilung - aus eins mach zwei
- 34 Oxidativer Stress versus Mitohormesis

- 46 **Ernährung**
- 48 Superfood oder Superbetrug?
- 62 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 83 Doc Essers Nahrungsmittel-Check



116 REZEPTE

- 118 Frühstück & Zwischenmahlzeiten
- 126 Salate & Snacks
- 138 Aufstriche & Dips
- 150 Suppen & Eintöpfe
- 158 Vegetarische Gerichte
- 180 Fleisch & Fisch

200 ZU GUTER LETZT

- 200 Doc Esser über sich selbst
- 204 Sachregister
- 205 Rezeptregister
- 208 Impressum, Garantie, Leserservice





WORUM ES GEHT

Mann, was haben Sie für ein Glück: Sie halten nämlich mit diesem Buch die einzig wahre, für alle gültige, allumfassende und für ein langes, gesundes, vitales Leben nötige Doc-Esser-Ernährungsmethode in den Händen. Stimmt nicht!

■

Glauben Sie wirklich, dass es die eine Ernährung gibt? Glauben Sie wirklich, dass es die Nahrungsmittel und die Rezepte gibt, die allen schmecken und die dafür stehen, dass Sie mit genügend Political Correctness und Nachhaltigkeit die usselige Verwandtschaft mal wieder zu einem Essen einladen können, das zudem magenschonend, leberentgiftend, abführend ist (ein wichtiges Thema für alle ab 50), das

Immunsystem stärkt und im günstigsten Fall auch noch die Bikinifigur für den kommenden Sommer fördert? Glauben Sie das wirklich?

Essen aus Überzeugung

Wer was wann, wo, wie und wie viel isst, hängt von vielen Faktoren ab, die individuell unterschiedlich verteilt sind und unterschiedlich großen Einfluss auf unser Leben haben.

Glaubenssache

Fangen wir mal mit den Religionen an: In nahezu jeder Religion (man verzeih mir, aber ich bin kein Theologe und kenne somit nicht alles) gibt es Vorgaben, wann und wie Speisen zu-

bereitet werden sollten und worauf man besser verzichtet. So hat jede Religion ihre Fastenzeit. Von unseren muslimischen Freunden kennen wir das Zuckerfest (Eid-al Fitr), welches sich an den Fastenmonat Ramadan anschließt, bei uns sind es die 40 Tage nach Aschermittwoch bis zur Osternacht, in denen wir Verzicht üben sollten. Bei den Juden ist der Versöhnungstag Jom Kippur ein Fastentag. Easy, denken Sie – von wegen! Dafür gibt es bei den Juden die sogenannte Kaschrut, die wiederum in der Tora steht. Das sind Speisegesetze, die zum einen festlegen, was Sie kochen dürfen und was Sie besser weglassen (Schweine beispielsweise, da sie als unrein gelten), aber auch Kombinationen von Lebensmitteln sind verpönt und sollten nicht zusammen gekocht und verzehrt werden. Mittlerweile ist das sogar in der Ernährungswissenschaft angekommen: Es kommt auf die Kombination an und nicht auf die Einzelsubstanz – food synergy! Interessanterweise haben viele Religionen den gleichen Grundgedanken: »Schade anderen so wenig wie möglich durch deine Nahrung und verschwende sie nicht.« Der Hinduismus ist meiner Meinung nach absoluter Vorreiter, da hier die Prämisse gilt:

»Iss nur so viel wie nötig und lass Lebensmittel niemals vergammeln.« Im Vergleich dazu sind wir im Christentum ziemlich lax. Hier ist alles erlaubt zu konsumieren, was nicht bei drei auf den Bäumen ist, es gibt keinen Nahrungsmittelindex, nur freitags ist statt Fleisch Fisch angesagt. Damit soll der Kreuzigung Jesu an einem Freitag Tribut gezollt werden. Fisch und Meerestiere zählen dabei nicht als Fleisch. Und so war es auch bei uns zu Hause: freitags Fisch, samstags Eintopf, sonntags der Braten.

Neue Ideologien

Für viele von uns hier in Deutschland spielen Religionen eh nur eine untergeordnete Rolle und haben hinsichtlich Nahrungszubereitung und -aufnahme kaum noch etwas zu sagen. Dafür haben sich aber Ernährungs- und Lebensweisen entwickelt, die gar nicht so weit von religiösen Ideen entfernt sind, von ihren Anhängern dogmatisch gelebt werden und oft schon ideologischer Natur sind. Dabei ist der Grundsatz absolut lobenswert! Worüber rede ich? Natürlich über Vegetarier und Veganer. Die vegetarische Ernährung, also der Verzicht auf Produkte, die aus getöteten Tieren gewonnen werden,

Info

Rock 'n' Roll goes vegan**Straight Edge**

Ich kam Ende der 80er beziehungsweise Anfang der 90er erstmals mit Veganern in Kontakt, und zwar im Rahmen der Straight-Edge-Bewegung, einer Lebensweise, die sich aus dem Punkrock entwickelte, jedoch das Destruktive und Selbstzerstörerische der Punker ablehnt und stattdessen das Leben zu schätzen weiß. Klarheit im Kopf, Monogamie, Nachhaltigkeit und der Respekt vor anderen Lebewesen wird zum höchsten Gut erklärt. Im Prinzip eine musikalisch vorgetragene ärztliche Empfehlung zur gesunden Lebensführung - wenn man die Mädels und Jungs der Szene sieht, dann scheinen die einiges richtig zu machen. Zumindest wirkt der größte Teil sehr gesund und fidel!

entwickelte sich übrigens aus der christlichen Askese und erlangte bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts

eine größere Popularität durch den Prediger Sylvester Graham. Nahezu zeitgleich ging der Arzt und Lebensreformer William A. Alcott noch einen Schritt weiter und empfahl, komplett auf Tierprodukte zu verzichten – quasi der erste Veganer.

Eating for future

Ich mag es, wenn es Menschen gibt, die sich Gedanken darüber machen, was sie täglich an kulinarischen »Kostbarkeiten« konsumieren. Wir nehmen vieles als gegeben hin und zahlreiche Kinder wissen oft bis ins Grundschulalter nicht, dass es den »Chicken-McNuggets-Baum« gar nicht gibt, ihnen ist nicht klar, dass dafür ein Lebewesen sein Leben gibt. Ich bin zudem ein Verfechter der Ansicht, dass man Kinder frühzeitig an die Erzeugung von Lebensmitteln heranführt, und dazu gehört auch das Schlachten eines Tieres. Nicht zuletzt frage ich mich jeden Tag, inwiefern eine Packung Wurstaufschnitt nur wenige Cent kosten kann. Abgesehen davon, dass jedem Tier eine lebenswerte Aufzucht gewährleistet sein sollte und dass wir ein Tier mit Demut und Respekt schlachten und verwerten müssen, trägt die Massentierhaltung, durch

unseren maßlosen Fleischkonsum gefördert, zu einem nicht unbeträchtlichen Anteil zum Treibhauseffekt bei – nämlich fast 20 %. Auch die Haltung von Freilandtieren hat ihre Nachteile: 12 % der weltweiten Rodung, also der Vernichtung von Wäldern (die wir übrigens dringend benötigen, da wir sonst bei steigenden CO₂-Werten auf Kiemenatmung umsteigen sollten), ist auf die Schaffung von Weiden für frei laufende Nutztiere zurückzuführen. Mit Fischen ist das gleichfalls so eine Sache. Viele sind mit Schwermetallen belastet oder man bekommt bei dem Genuss von Fisch noch eine Extraportion Kunststoff umsonst dazu, da Menschen ja die letzten Schweine sind, was Recycling angeht, und lieber alles ins Meer verklappen.

Gesund essen

Und dann ist zu viel Fleisch ja auch alles andere als gesundheitsfördernd. Obwohl ich ein überzeugter Fleischfresser war und auch nicht komplett dem Fleischgenuss abgeschworen habe, sogar einmal im Monat im Brauhaus meines Vertrauens den Metthaben (natürlich mit Pfeffer, Salz und frischen Zwiebeln) zelebriere, halte ich mich an den restlichen Tagen mit dem Fleischkonsum extrem

zurück. Nicht nur aus ökologischen Gründen, sondern auch aus gesundheitlichen – dazu später mehr.

Bewusst essen

»Wer ist man, wenn man was isst?«

Eine Frage, für die man täglich einmal Gehirngrütze verschwenden sollte.

Man tut sich und seinem Körper was Gutes und anderen Menschen übrigens auch. Ich habe bis heute nicht verstanden, warum manche Zeitgenossen im Winter dringend frische Erdbeeren für ihr Wohlbefinden brauchen. Also wegen Vitaminen kann es nicht sein, da diese in den importierten Beeren nicht mehr zu finden sind. Abgesehen davon, dass man die Bauern in unserem Land unterstützt, indem man auf regionale und saisonale Lebensmittel zurückgreift, reduziert man zugleich seinen CO₂-Fußabdruck, der eh schon paar Nummern zu groß ist, da es einen dramatischen Unterschied macht, ob mein Leinsamen mit dem Trecker aus dem Vorort um die Ecke kommt oder der Chia-Samen mit dem Schiff aus China.

Von daher bin ich ein großer Fan von Menschen, die sich für eine gesunde nachhaltige Ernährung einsetzen, bin aber an der Stelle raus, wenn diese vorgeben, dass ihr Weg der einzig



On Top

Eiweißreich, antioxidativ und mit orientalischer Würze - wer behauptet da noch, keinen Spinat zu mögen?



SPINAT-SHAKSHUKA

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitung

**Pro Portion ca. 230 kcal,
19 g E, 15 g F, 5 g KH**

3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
450 g Blattspinat
1 EL Olivenöl
¼ TL Kreuzkümmel
1 TL Zatar (oriental.
Gewürzmischung)
Salz
Pfeffer
2 Eier (M)
50 g Schafskäse light
(Feta; 9 % Fett)
Pul Biber (nach Belieben)

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den grünen und weißen Teil getrennt in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und grob zerschneiden.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die weißen Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze goldbraun und weich dünsten, den Knoblauch und Kreuzkümmel kurz mitrösten. Den Spinat dazugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen, dann alles mit Zatar, Salz und Pfeffer würzen.

Mit einem Löffel zwei Mulden in den Spinat drücken. Die Eier aufschlagen und in die Mulden geben, salzen, pfeffern und in 5–8 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze stocken lassen.

In der Zwischenzeit den Schafskäse fein zerkrümeln. Shakshuka behutsam auf zwei Tellern anrichten, mit Schafskäse, grünen Zwiebelringen und nach Belieben mit Pul Biber bestreuen und sofort servieren.



KICHERERBSEN MIT KARAMELL-MÖHREN

Für 2 Personen

40 Min. Zubereitung

8 Std. Einweichen

1 Std. Garen

Pro Portion ca. 685 kcal,

16 g E, 36 g F, 62 g KH

110 g getrocknete Kichererbsen
 1 kleine Salatgurke
 1 kleine rote Peperoni
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Avocado
 3 EL Zitronensaft
 Salz, Pfeffer
 2 große Möhren
 1 TL Korianderkörner
 1 TL Fenchelsamen
 4 Stängel Koriandergrün
 2 EL Zucker
 150 ml Gemüsebrühe
 3 EL Olivenöl
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL Honig
 1 EL Zitronensaft
 2 EL Sesam

Kichererbsen mind. 8 Std. einweichen. In frischem Wasser ca. 1 Std. weich kochen, dann abgießen, kalt abbrausen und aus den Häutchen drücken.

Gurke, Peperoni und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Gurke in Scheiben, Peperoni ohne Kerne sowie Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und würfeln. Die vorbereiteten Zutaten mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Korianderkörner und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Mörser zerstoßen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen, die Möhren darin karamellisieren. Brühe angießen. Die Möhren 3 Min. garen, dann salzen, pfeffern, Koriander- und Fenchelsamen sowie den gehackten Koriander unterrühren. Vom Herd nehmen.

In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Kichererbsen mit Salz, Paprika und Honig würzen und im heißen Öl ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Möhren und Salat auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Öl und Zitronensaft beträufeln. Den Sesam in einer Pfanne anrösten und darüberstreuen.



Rock 'n' Roll

ALL LIFE LONG!



GRÜNE SUPERHELDEN

Was haben Mangold, Beeren, Kohlgemüse, Kresse und Hülsenfrüchte gemeinsam? Sie sind nicht nur zum Reinsetzen gut, sondern unterstützen unsere Zellen im Kampf gegen das Alter. Sagt Doc Esser. Und liefert auch gleich die Begründung mit, warum das so ist.

HEALTHY FACTS

In bekannt lockerer und anschaulicher Weise, dabei natürlich auch wissenschaftlich fundiert, erklärt Doc Esser, welche Faktoren unsere Zellen alt aussehen lassen, warum es sich lohnt, auf unsere Mitochondrien aufzupassen, und welche Pflanzenstoffe uns dabei unterstützen, bis ins hohe Alter fit wie ein Ginkgo zu bleiben.

ENJOY IT ALL!

So viel ist klar - es gibt nicht DAS Wundermittel in der Ernährung. Erst die Kombination verschiedener Nährstoffe und Lebensmittel schafft das Wunder. Ob Mixed Pickles, Hummus, Blumenkohl-Shawarma, Hähnchen-Wraps oder Grünkohl-Chips - mit seiner persönlichen Rezeptauswahl zeigt Doc Esser, dass gesunde Ernährung keineswegs fade ist, sondern so vielseitig und abwechslungsreich wie die Welt des Rock 'n' Roll!



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8096-4

