

KÜCHENRATGEBER

DR. MATTHIAS RIEDL

DIABETES- BACKBUCH

*Blutzuckerfreundlicher
Genuss aus dem Ofen*



SPIEGEL
Bestseller-
Autor

GU

DAS PRINZIP: BLUTZUCKERFREUNDLICH BACKEN

GARNIERUNG

Für eine Extraportion Nährstoffe, das gesunde Fett in Nüssen und Mandeln, Biss sorgen



FRISCHE ZUTATEN

Obstsorten mit geringem Fruchtzucker-gehalt sind Trumpf! Und warum nicht auch mal die Möhrenküchlein oder den Zucchini-Schoko-Kuchen ausprobieren?



CREME

Eiweißreiche Zutaten wie Quark, Frischkäse oder Joghurt machen lange satt und lassen Heißhunger-attacken gar nicht erst aufkommen.



TORTENBODEN

Ballaststoffe aus Vollkornmehlen, Nüssen und Samen verzögern die Spaltung und Aufnahme leicht verwertbarer Kohlenhydrate und bremsen somit den Blutzuckeranstieg nach der Kaffeepause ab.



SO GEHT'S: ERNÄHRUNG BEI DIABETES



GEMÜSE & OBST

Mahlzeiten geben dir jedes Ziel ist eine Tagesmenge von mindestens 400–500 g. Obst zählt extra. Aufgrund des Fruchtzuckergehalts sollten Sie jedoch nicht mehr als 250 g pro Tag genießen.



GUTE FETTE

Lein-, Hanf- oder Rapsöl sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie den Omega-3-Fettsäuren, die sonst vor allem in fettreichem Fisch (Lachs, Makrele) vorkommen. Sonnenblumen- und Distelöl liefern viel Vitamin E.



(S)LOW CARBS

Vollkornmehle lassen den Blutzucker durch ihren Ballaststoffgehalt deutlich langsamer ansteigen als Weißmehlprodukte. Kohlenhydratarmes Backen gelingt mit Mehlersatz wie Leinsamen-, Kokos-, Mandel- oder Sojamehl.

REICHLICH EIWEISS

1–1,2 g Protein pro kg Normalgewicht und Tag macht lange satt und bremst die Aufnahme von Kohlenhydraten aus dem Darm. Ideal sind Eiweiße aus pflanzlichen Quellen wie Hülsenfrüchten & Co.

ESSPAUSEN

Versuchen Sie, zwischen drei großen Mahlzeiten Esspausen von 4–5 Stunden zu legen. Das Wechselspiel von Hunger und Sättigung verbessert die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin.

VIEL TRINKEN

Unser Flüssigkeitsbedarf liegt bei etwa 30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht und Tag. Ca. 800 ml liefert die Nahrung, was dann noch fehlt, sollten Sie am besten über Wasser und ungesüßte Tees decken.



ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

NATÜRLICHE SÜSSE

Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Reissirup liefern natürliche Süße sowie Vitamine und Mineralstoffe für verhältnismäßig wenig Geld. Trockenfrüchte enthalten aufgrund des Wasserentzugs konzentriert Fruchtzucker und sollten nur sparsam eingesetzt werden.



ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

Zuckeraustauschstoffe wie Birkenzucker (Xylit) oder Süßholz wie Lakritz, liefern aber deutlich weniger Kalo-

rien. Beiden Stoffen ist gemein, dass sie sich schlechter auflösen, weshalb die Teige länger aufgeschlagen werden müssen.

SÜSSSTOFFE

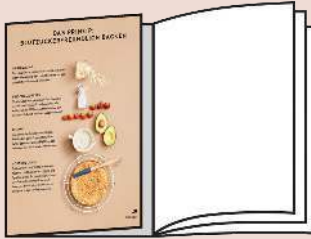
Stevia hat gar keine Kalorien und schmeckt etwa 300-mal süßer als Zucker. Von Nachteil ist der nicht bei jedem Gebäck passende leichte Lakritzgeschmack. Zudem stehen künstlich hergestellte Süßungsmittel unter dem Verdacht, Gewichtsprobleme zu fördern.



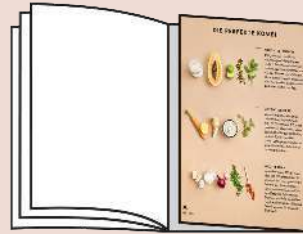
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

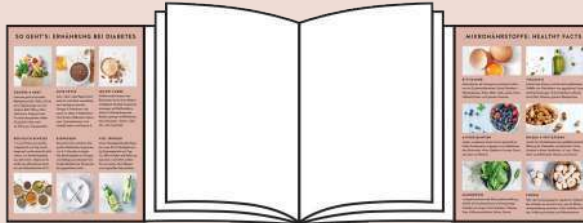
DAS PRINZIP:
BLUTZUCKER-
FREUNDLICH
BACKEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
ERNÄHRUNG BEI
DIABETES



Immer griffbereit:
WICHTIGSTE
NÄHRSTOFFE:

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variiert werden. Bitte beachten Sie die Angaben für Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 BROT & BRÖTCHEN



24 HERZHAFTES



38 SÜSSES

04 DER AUTOR

05 KRÄUTERSTANGEN TO GO

47 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

DR. MATTHIAS RIEDL

Dank intensiver Forschung hat Diabetes inzwischen viel von seinem Schrecken verloren. Die Stoffwechselstörung ist nicht nur gut therapierbar, sondern lässt sich sogar mit Freude am Kochen, Backen und Genießen vereinen!

Können Brot und Gebäck Diabetes – ist das

Mit Vollkornbrot und Vollkornmehl gesunden Ernährungseinschnitten in ihrem Leben. Doch es kommt auf die Zutaten an, ob etwas gesund oder ungesund ist. Beim Sel-

bermachen haben wir es in der Hand. So mutiert der vermeintlich ungesunde Kuchen plötzlich durch Gemüse, Ballaststoffe oder Nüsse zu etwas Gesundem. Und der Zucker? Hier zählt die Menge. Bis 50 Gramm am Tag sind erlaubt – auch für Diabetiker. Und zusammen mit gesunden Ölen und Ballaststoffen sowieso.



Was ist die besondere Diabetesausforderung

Bei nicht insulinpflichtigen Diabetes können Sie darauf an, Backwaren so zu gestalten, dass der Blutzuckeranstieg langsam oder milder verläuft

durch weniger Zucker, aber mehr Geschmack durch Gewürze, Nüsse, Gemüse oder gesunde Öle. Für Diabetiker ist es besonders wichtig, selber zu backen. Damit man weiß, was drin ist.

Mit kasseln Müllingel

botenen Esspausen?

Wenn wir über längere Zeiträume essen, vermeiden wir den zusätzlichen Blutzucker

kick zwischendurch. Zudem bleiben wir länger satt. So entsteht ein gleichmäßiger Blutzuckerlauf. Das wiederum sehen wir dann am Langzeitblutzuckerwert, dem HbA1c. Für Menschen

mit einer Insulintherapie wird dadurch auch die Korrektur der Werte erleichtert. Und für unser Gewicht ist es wichtig, dass Blutzucker- und Insulinpegel nicht ständig erhöht sind. Das Insulin ist ja ein Fett aufbauendes Hormon. Je seltener es hochgepegelt wird, desto besser. Das gilt für Diabetiker wie Nichtdiabetiker gleichermaßen.

KRÄUTERSTANGEN TO GO

In einer Schüssel 200 g Vollkorn-Dinkelmehl, 1 TL Backpulver sowie etwas Salz und Pfeffer mischen.

Die Zutaten zu einem glatten

Teig verarbeiten. 25 ml Milch, 2 EL Sesam und je 1 TL gehacktem Rosmarin, Oregano und Basilikum zum Mehl geben.

Die Stangen auf ein mit Backpapier

Teig verkneten, diesen in vier Portionen teilen und daraus jeweils eine Rolle formen.

belegtes Blech legen und im 200° heißen Ofen 15–20 Min. backen.

Den Rest des Kürbiskernöls in eine 250 g Magerquark und 40 g mit 2 EL Kürbiskernöl, 3 EL TK-Petersilie, Salz und Pfeffer unter den Quark mischen. Übrige Kürbiskerne darüberstreuen.



DINKEL-SOJA-BROT MIT HANFSAMEN

VEGANER EIWEISSLIEFERANT

260 g ~~vollkornige Dinkelmehel~~
150 g Sojamehl (vollfett)
100 g gemahlene Mandeln
50 g geschälte Hanfsamen
100 g Kürbiskerne
Salz

AUSSERDEM

Kastenform (24 cm lang)

GU
CLOU

Sojaquelle und Ersatz für Ei in Eiweißbroten häufig verwendeten Zutaten Quark und Eier. Es enthält wie Eier auch Lecithin, das für eine gute Bindung des Teiges sorgt. Das vollfette Sojamehl ist nicht zu verwechseln mit Sojaproteinehmehl, das aus entölten Sojabohnen gewonnen wird.

1 Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Hefe in einer Rührschüssel mit 300 ml lauwarmem Wasser vollständig aufgelöst.

2

Dinkelmehl, Sojamehl, gemahlene Mandeln, Hanfsamen und 80 g Kürbiskerne zusammen mit 1 TL Salz zur angerührten

Hefe geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verrühren.

3 Den Teig nochmals kurz mit den Händen kneten, in die Form setzen und gleichmäßig verteilen. Mit den übrigen Kürbiskernen bestreuen und diese leicht andrücken.

4

Das Brot mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen. Den Backofen

rechtzeitig auf 200° vorheizen.

5 Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Zum Servieren in Scheiben schneiden. Das Brot hält sich 5–6 Tage.





Für 2 Baguettes (à ca. 6 Scheiben) • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. Gehen • 40 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 135 kcal, 5 g E, 6 g F, 16 g KH

WALNUSSBAGUETTE

VOLLKORN-POWER

200 g Vollkornmehl (66g Weizenmehl)
100 g Vollkorn-Weizenmehl
50 g gemahlene Walnuskerne
Salz
60 g gehackte Walnuskerne

1 Die Hefe in 220 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehlsorten mit den gemahlene Walnuskerne und 1–2 TL Salz dazugeben und alles ca. 10 Min. verkneten, bis ein gleichmäßiger und glatter Teig entstanden ist. Den Teig mit einem feuchten Tuch zudecken und an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig nach dem Gehen nochmals gut durchkneten, die gehackten Walnüsse unterkneten und aus dem Teig zwei Baguettestangen formen. Diese auf das Blech legen, auf der Oberseite schräg einschneiden, mit etwas Mehl bestäuben und nochmals ca. 30 Min. gehen lassen.

3 In der Zwischenzeit den Backofen auf 175° vorheizen. Die Walnussbaguettes im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Danach herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



*Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Gehen • 30 Min. Backen •
Pro Portion ca. 355 kcal, 13 g E, 10 g F, 52 g KH*

TOMATEN-CIABATTA MIT RICOTTA

HERZHAFT

250 g Weizenmehl (Type 1050)
21 g frische Hefe (½ Würfel)
180 ml handwarme Milch

(1,5 % Fett)

15 ml Olivenöl
Salz
2 EL getr. Tomaten
120 g Ricotta
Pfeffer
Mehl zum Arbeiten

1 Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Mittig eine Kuhle eindrücken, die Hefe hineinbröseln und die handwarme Milch zugießen. Alles mit dem Öl und 1 Prise Salz glatt verkneten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt 15–20 Min. gehen lassen.

2

Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die getrockneten Tomaten fein hacken, anschließend mit

den Händen unter den Teig kneten. Aus dem Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche einen Brotlaib formen, mit Mehl bestäuben und auf das Backblech legen. Das Ciabatta im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

3 Währenddessen den Ricotta in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das fertige Ciabatta in zwölf Scheiben schneiden und zusammen mit dem Ricotta servieren.



GEMÜSEQUICHE MIT SCHMAND

VEGETARISCH

200 g Dinkelmehl (Type 1 050)
50 g Mandelmehl (teilentölt)
125 g kalte Butter
4 Eier (M)
Salz
1 große Zwiebel
150 g Zucchini
150 g Möhren
150 g rote Paprika
250 g Champignons
2 EL Rapsöl
200 g Schmand
100 g geriebener Gouda
(48 % Fett)
2 EL gehackte Petersilie (frisch
oder TK)
Pfeffer
weiche Butter für die Form
Mehl für die Form und Arbeits-
fläche

AUSSERDEM

Springform (28 cm Ø)

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Butter beiseite stellen. In einem Nudelholz Mehl, Mandelmehl, Butter auswürfeln, Rapsöl, Eier, Mehl, Salz und 2 EL Wasser glatt verkneten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz etwas größer als die Form ausrollen und die Form damit so auskleiden, dass ein ca. 3 cm hoher Rand entsteht. Den Teig mit einer Gabel mehr-

mals einstechen und im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. vorbacken. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter beiseite stellen.

2 Inzwischen für den Belag die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zucchini putzen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, Paprika klein würfeln. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden.

3 Die Zwiebel in einer Pfanne im Öl andünsten. Das Gemüse hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze mehrere Minuten mitdünsten. Übrige Eier verquirlen, Schmand, 50 g Gouda und Petersilie unterrühren. Den Guss salzen und pfeffern.

4

Das Gemüse auf dem vorgebackenen Teig verteilen und den Eierguss darübergeben, übrigen Gouda darüberstreuen.

Die Quiche in demselben Ofen (Mitte) im Kuchenmittelfertigbacken kühlen lassen. Zum Servieren in Stücke schneiden.

BEEREN-QUARK-KUCHEN

EINFACH

250 g Beeren (frisch oder TK;
~~z. B. Himbeeren, Heidelbeeren~~
oder Erdbeeren)

250 g zimmerwarme Butter
90 g Xylit
1 Pck. Vanillezucker
1 Vanilleschote
800 g Quark (max. 20 % Fett)
6 Eier (M)
1 EL Saft und 1 TL abgeriebene
Schale von 1 Bio-Zitrone
100 g Vollkorn-Weizenmehl
½ Pck. Backpulver

AUSSERDEM
Springform (26 cm Ø)

1 Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Form mit Backpapier
auslegen. Die Beeren in ein Messer schneiden und aufspitzen
und das Mark mit dem Messerrücken herauschaben.

2 Zimmerwarme Butter mit Xylit, Vanillezucker und Vanille-
mark verrühren. Quark dazugeben, dann die Eier nach und
nach unterrühren. Zitronensaft und -schale hinzufügen.

3 Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, über die Quark-
masse sieben und unterrühren. Die Hälfte der Beeren unter
den Teig heben (TK-Ware muss vorab nicht auftauen).

4 Den Teig in der vorbereiteten Form verteilen, mit den
restlichen Beeren bestreuen und im vorgeheizten Backofen
(Mitte) in ca. 1 Std. goldgelb backen. Danach den Kuchen im
ausgeschalteten Ofen ca. 30 Min. abkühlen lassen.

BRÜCKENHILFE wird besonders
locker und fluffig, wenn
man den Quark vorab
durch ein Sieb streicht.



DIE PERFEKTE KOMBI



FRUCHTIG-FRISCH

400 g griechischer Joghurt, 1 Papaya und 2 TL Limettensaft vermischt und mit 2 EL Pistazienkernen so-

wie den Blättern von 5 Stängeln Minze garniert, ergibt zusammen mit einer Scheibe Eiweißbrot den perfekten Start in den Tag.



DEZENT SCHARF

Eine mittelgroße, fein geraspeltete Zitrusabgabe, 2 TL frisch geriebenem Meerrettich, etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle, wird mit 200 g Frischkäse und 1 TL Dillspitzen verrührt zu einem herzhaften Aufstrich für Brot und Brötchen.



MEDITERRAN

Eiweiß-Aufstrich auf 150 g Schab-

ghurt mit je 1 klein gewürfelten Zwiebel und Knoblauchzehe, verfeinert mit gehackten Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Thymian) und ½ TL edelsüßem Paprikapulver, ist der ultimative Eiweiß-Booster für Brot und Brötchen!



IDEALE PARTNER

Durch die geschickte Wahl und Kombination von Backzutaten lässt sich der Blutzuckeranstieg nach dem Essen vermindern und verlangsamen!

ZUCKERARME FRÜCHTE

Halten Sie sich an Obstsorten, die nicht mehr als 6–12 g Kohlenhydrate je 100 g enthalten.

Beeren sind mit ihrem hohen Gehalt an Antioxidantien und rund 6 g Kohlenhydraten pro 100 g die Stars unter den zuckerarmen Früchten. Apfel und Birne liegen mit 11 bzw. 12 g pro 100 g an der oberen Grenze, wirken aufgrund des hohen Pektin Gehalts jedoch zusätzlich verdauungsfördernd. Im gesunden Mittelfeld finden sich Orangen (8 g / 100 g) und Zwetschgen bzw. Pflaumen (10 g / 100 g).



ZWETSCHENREICHE

Ob Milchprodukte wie Quark, Joghurt und Frischkäse oder das beim Backen nahezu unverzichtbare Ei – eiweißreiche Backzutaten helfen, die Aufnahme von Kohlenhydraten aus dem Darm ins Blut zu verlangsamen, und machen schön satt.

SLOW CARBS

Langkettige Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten müssen durch die Verdauungsenzyme erst in kleinere Stücke zerlegt werden, bevor sie aus dem Darm ins Blut aufgenommen werden. Positiver Effekt: Der Blutzuckerspiegel schnell nicht extrem nach oben, sondern bleibt konstanter.

NÜSSE UND SAMEN

Die kleinen Powerpakete enthalten reichlich Ballaststoffe. Diese pflanzlichen Faserstoffe halten nicht nur den Blutzuckerspiegel konstant, indem sie die Aufnahme anderer Kohlenhydrate verlangsamen, sondern bringen obendrein die Verdauung auf Trab und sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl.

MIKRONÄHRSTOFFE: HEALTHY FACTS



B-VITAMINE

übernimmt die Stoffwechsellage. Wichtige Funktionen: Weizenkeime, Kleie, Milch, Hefe, Lachs, Eiern, Hülsenfrüchten und grünem Gemüse.



VITAMIN E

schützt den Körper und die stark gefährdeten Gefäße von Diabetikern vor aggressiven Sauerstoffverbindungen. Hohe Gehalte in pflanzlichen Ölen, Nüssen, grünem Blattgemüse



ANTIOXIDANTIEN

wirken oxidativem Stress durch dauerhaft erhöhte Zuckerwerte entgegen und stabilisieren den Blutzucker. Hohe Gehalte in bunten Gemüsesorten und Beeren



OMEGA-3-FETTSÄUREN

macht ihre blutfettsenkende, gefäßschützende Wirkung für Diabetiker unentbehrlich. Hohe Gehalte in fetten Seefischen, in Lein-, Raps-, Hanf- und Walnussöl, Nüssen und Samen



MAGNESIUM

-mangel erschwert die Blutzuckereinstellung, erhöht die Insulinresistenz und begünstigt Schäden am Auge. Hohe Gehalte in Nüssen, Soja, Vollkornprodukten, Kakao, Spinat



CHROM

hilft, den Insulinspiegel zu regulieren. Diabetiker scheiden es vermehrt aus, was die Blutzuckereinstellung erschwert. Hohe Gehalte in Pilzen, Vollkornprodukten und Weizenkeimen

EINFACH UNWIDERSTEHLICH!



Wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß, viel Ballaststoffe: So geht gesunder Back-Genuss trotz Diabetes!

Tipps und Tricks, wie man den Blutzucker in Schach hält: aufblättern und das Wichtigste beim Backen immer im Blick

Brötchen, Kuchen und herzhaftes Gebäck – für jeden Anlass und jeden Geschmack



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8931-8



9 783833 889318

€ 11,99 [D]

www.gu.de