

DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

MEDICAL
Cuisine

Das Anti- Entzündungs- *Kochbuch*



Inhalt



Voraussetzungen für die
antientzündliche Küche
Was gehört noch zum
Anti-Entzündungs-Lifestyle?
So gelingt ein gesunder Start
in den Tag

42
46
50



Vorwort	6
THEORIE	
Was genau sind Entzündungen?	10
Wie kann die richtige Ernährung Entzündungen stoppen?	22
Die Top-Ten-Lebensmittel gegen Entzündungen	32
Warum braucht es eine Medical Cuisine?	36



REZEPTE

Kleine Gerichte	57
Hauptgerichte	125
Süßes	201
Basics	247



ZUM NACHSCHLAGEN

Register	260
Impressum	264

Vorwort



Als im Sommer 2021 der erste Band von »Medical Cuisine« erschien, begann unsere Mission: Als Ernährungsmediziner und Spitzenkoch haben wir uns vorgenommen, Deutschlands Küchen zu revolutionieren – die der Profis ebenso wie die der Menschen zu Hause. Der Grund, warum es eine solche Revolution braucht, ist einfach: „schlechte“ Fertigprodukte und Imbissgerichte haben in den vergangenen Jahrzehnten einen derartigen Siegeszug hingelegt, dass viele Menschen kaum noch wissen, wie sich

gute Gerichte aus natürlichen Zutaten zubereiten lassen. Und welchen Genuss eine solche Speise bedeuten kann – im besten Fall einen, der auch noch gesund ist. Gleichzeitig wird immer mehr offenbar, wie krank uns das industriell verarbeitete Essen macht. Tatsächlich bilden Krankheiten infolge schlechter Ernährung hierzulande mittlerweile die Todesursache Nummer eins.

Das Gute: Immer mehr Menschen wollen an dieser Misere etwas ändern. Um jenen, die sich wie der gesünder und genussvoller ernähren möchten, eine Rezeptgrundlage zu liefern, haben wir den ersten Band der Medical Cuisine veröffentlicht. Der riesige Erfolg dieses Kochbuches hat uns überwältigt und unglaublich gefreut. Vor allem aber haben uns die Rückmeldungen gezeigt, dass wir unserem Anspruch gerecht werden konnten: Rezepte für Gerichte liefern, die so lecker schmecken wie in einem wirklich guten Restaurant und zugleich dem Körper so viel Gutes tun, als hätte ein Ernährungsmediziner sie gekocht. Darüber hinaus haben die Rückmeldungen einen Wunsch vieler Leserinnen und Leser offenbart: den Wunsch nach weiteren Rezepten, die nicht allein dem Konzept der artgerechten Ernährung folgen und dem Körper damit alles geben, was er braucht, sondern die noch spitzer auf spezielle Krankheitsbilder zugeschnitten sind und damit helfen, diese zu bessern oder gar zu heilen. Ganz oben auf dem Wunschzettel standen dabei Rezepte für Gerichte, die gegen chronisch-entzündliche Beschwerden wirken. Überraschend kam das nicht – schließlich leidet etwa jeder Zehnte hierzulande unter einer chronisch-entzündlichen Krankheit. Allein fünf Millionen Deutsche sind von Arthrose betroffen, 1,5 Millionen von rheumatoider Arthritis. Doch das Problem chronischer Entzündungen beschränkt sich nicht auf den Bewegungsapparat. Auch Hauterkrankungen wie Schuppenflechte und Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa

gehören dazu, außerdem Arteriosklerose, die häufigste Ursache für Herzinfarkt und Schlaganfall. Selbst Diabetes und sogar Krebs beruhen, zumindest zum Teil, auf chronisch-entzündlichen Prozessen im Körper.

Da die mit Abstand wichtigste Ursache für solche stillen Entzündungen tatsächlich die moderne westliche Ernährung ist, lassen sich diese umgekehrt bremsen oder sogar stoppen, wenn wir unsere Ernährung anpassen. Genau das gelingt mit den Rezepten aus diesem Buch leicht. Denn für die Lieblingsgerichte, die wir Ihnen ab Seite 59 vorstellen, haben wir das Erfolgskonzept der artgerechten Ernährung auf eine entzündungshemmende Wirkung hin optimiert. Neben dem gesundheitlichen Effekt steht allerdings – wie schon im ersten Band der Medical Cuisine – der Genuss im Zentrum. Und so haben wir als Spitzenkoch und Ernährungsmediziner diverse Strategien entwickelt, um typische Lieblingsgerichte so zu verändern, dass sie eben nicht nur entzündungsfördernd, sondern auch noch schmecken. Denn in diesem Punkt ist die Wissenschaft mehr als eindeutig: Nur wenn Gerichte so lecker sind, dass wir sie jeden Tag aufs Neue essen möchten, können wir eine gesunde, entzündungshemmende Art des Kochens auf Dauer durchhalten.

Wie schon für Band eins der Medical Cuisine haben wir die Rezepte über mehrere Monate hinweg ausgearbeitet, mit Rezeptentwicklern und Ernährungsberatern an den Zutatenlisten gefeilt, die Gerichte mehrfach zur Probe gekocht – und weitergefeilt. Bis irgendwann das, was auf den Tellern lag, wirklich jeden aus dem Team zufriedenstellte.

Besonders wichtig dabei: Auch die entzündungsfördernde Variante der Medical Cuisine ist eine volksnahe Alltagsküche – ohne jedes Verbot. Wir stellen lediglich jene Lebensmittel, die chronische Entzündungen bremsen, stärker in den Vordergrund. Doch auch Lebensmittel, die die Entzündungsneigung steigern, dürfen Teil der Rezepte bleiben. Denn gerade diese gehören, wie zum Beispiel Fleisch, zur traditionellen Nationalküche und sind den meisten Menschen von Kindheit an vertraut. Indem alles auf den Teller kommt, das Verhältnis der Lebensmittel

zueinander aber gesünder ist, gehen Sie mit unseren Rezepten in kleinen Schritten ganz neue Wege – hin zu einer gesunden, entzündungshemmenden Art des Kochens und damit hin zu einem insgesamt genussvolleren Leben.

Das Beste: Wie schon in Band eins der Medical Cuisine sind alle Gerichte schnell zu kochen, der Vorbereitungsaufwand ist übersichtlich. Und wieder können wir zwei Dinge garantieren. Erstens: Wenn Sie die Rezepte nachkochen, werden Sie am Ess-tisch begeisterte Kommentare ernten. Zweitens: Ihre Entzündungsparameter im Blut werden sich bessern – und damit erhalten Sie die Aussicht auf ein längeres und vor allem länger gesundes Leben.

Bevor Sie loskochen, gestatten Sie uns auf den folgenden Seiten noch einen kurzen Exkurs zur medizinischen Theorie hinter chronischen Entzündungen und zur Frage, wie genau sich diese Prozesse über unseren Lebensstil stoppen lassen. Denn nur wer einmal verstanden hat, warum uns die gängige Fertiggerichtküche mit ihren entzündlichen Stoffen so krank macht und weshalb wir mit einer genussvollen Gesundküche ohne Verbote so viel zum Besseren ändern können, findet genug Motivation, um die eigene Ernährung im Anschluss dauerhaft auf die Medical Cuisine umzustellen. Wie übrigens beim Spitzenkoch aus unserer Runde geschehen: Seine Arthrose im Knie ist dank der veränderten Ernährung beinahe komplett verschwunden – keine OP mehr nötig.

In diesem Sinne: Auf geht's! Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen ...

Johann Lafer *Hans Krell*

Was genau sind Entzündungen?



Viel von dem, was wir normalerweise essen, fördert Entzündungen. Um dem entgegenzuwirken, müssen wir den Anteil der Lebensmittel mit anti-entzündlichen Inhaltsstoffen erhöhen.

Gäbe es einen Preis für das beste Sicherheitssystem der Natur – die Entzündungsprozesse hätten ihn sicher. Denn sie sind als Teil des Abwehrsystems ein echter Segen: Entzündungsreaktionen sorgen dafür, potenziell schädliche Eindringlinge, wie etwa Viren, zu erkennen und auszuschalten sowie Gewebeschäden, zum Beispiel durch Verletzungen, zu heilen.

Allerdings können die entzündlichen Prozesse chronisch werden. Bei diesen sogenannten stillen Entzündungen gerät das Abwehrsystem Stück für Stück außer Kontrolle. Es kommt zu Überreaktionen und Fehlreaktionen, die in der Folge Systeme im ganzen Körper aus dem Takt bringen.

Um zu verstehen, warum akute Entzündungen so günstig sind, chronische Entzündungen dagegen so gefährlich, gilt es zunächst, einen genauen Blick auf die jeweiligen körperlichen Prozesse zu werfen. Denn nur wer den Unterschied einmal erkannt hat, versteht, warum eine anti-entzündliche Ernährung so wichtig ist. Und verschafft sich genug Motivation, um anschließend das eigene Essverhalten wirklich anzupassen. Hier daher ein kurzer Abriss zur medizinischen Theorie hinter entzündlichen Prozessen ...

Damit es zu akuten Entzündungsreaktionen kommt, braucht es einen Auslöser. Dazu gehört alles, was eine Gefahr für den Körper darstellt: Erreger wie Viren und Bakterien, Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Giftstoffe wie Blei – und auch physikalische Faktoren, beispielsweise extreme Kälte, UV-Strahlen oder Wärme. Wie die spezifischen inflammatorischen, also entzündlichen Reaktionen des Körpers ausfallen, hängt vom jeweiligen Auslöser ab, außerdem davon, welches Organ oder Körperteil betroffen ist. Aus unzähligen Bausteinen für die körpereigenen Schutzprozesse wählt der Organismus dann jene aus, die die jeweilige Ursache am besten und schnellsten beseitigen.

Dennoch gibt es einen grundsätzlichen Ablauf, der bei allen akuten Entzündungen ähnlich ist. Nehmen wir beispielsweise an, ein Mensch stürzt mit dem Fahrrad und holt sich dabei eine Wunde, die er nicht sofort desinfiziert. Dann geschieht Folgendes:

- 1 Schädliche Viren und Bakterien dringen über die Wunde in den Körper ein. Daraufhin mustern bestimmte Zellen des Abwehrsystems, die wie Wachsoldaten in der Blutbahn patrouillieren, die Erreger.
- 2 Je nach Ergebnis produzieren diese Zellen (etwa Granulozyten und Makrophagen) bestimmte Stoffe. Wie eine Art Superwaffe zerstören diese Substanzen die meisten Erreger direkt. Klappt das nicht, rufen die Stoffe andere Zellen des Immunsystems auf den Plan, die zur sogenannten spezifischen Immunabwehr gehören.
- 3 Die spezifischen Abwehrzellen (T- und B-Zellen) scannen die Eindringlinge genau ab. Denn sie verfügen über so etwas wie ein Immungedächtnis: Sie merken sich Eigenschaften bestimmter Erreger – und speichern ab, mit welchen Stoffen sie unschädlich gemacht werden können. Während die spezifischen Abwehrzellen am Werk sind, steigt der Körper parallel dazu die Produktion bestimmter Botenstoffe (Zytokine). Diese Verbindungen regen die T-Zellen an, sich zu teilen – damit mehr von ihnen zur Verfügung stehen, um die Erreger noch besser zu bekämpfen.
- 4 Haben die spezifischen Abwehrzellen erkannt, welche Erreger den Körper gerade angreifen, aktivieren sie die sogenannten B-Zellen. Diese regen Plasmazellen – eine besondere Form der weißen Blutkörperchen – dazu an, zum Erreger passende Antikörper herzustellen.
- 5 Diese Antikörper binden sich in der Folge an die Eindringlinge – etwa an die Hülle von Viren. Weil

dadurch spezifische Andockzellen blockiert sind, können die Viren nicht mehr in menschliche Zellen gelangen, um sich dort weiter zu vermehren. Ein weiterer Effekt der Antikörper: Sie dienen als Markierung. Durch sie erkennen andere Abwehrhelfer, beispielsweise die Fresszellen: »Oh, da gibt's ein Problem!« – und helfen anschließend ihrerseits, die Krankheitserreger unschädlich zu machen.

Weil sich die Prozesse bei allen akuten Entzündungen gleichen, ähneln sich auch die Symptome, an denen wir Entzündungen erkennen können. Beispielsweise rötet sich die betroffene Region. Dies zeigt an, dass sich im Zuge der Immunantwort die Blutgefäße erweitern. Dadurch wird die Gegend besser durchblutet, sodass mehr nützliche Zellen zum Herd der Entzündung gelangen können.

Ein weiteres Symptom: Die Stelle schwillt an. Auch das liegt unter anderem daran, dass mehr Blut und damit auch mehr Immunzellen in das Gewebe einströmen. In den meisten Fällen schmerzt die entzündete Region zudem, mitunter kommt es sogar zu Fieber. Auslöser dieser typischen Symptome sind bestimmte Botenstoffe (Prostaglandine und Leukotriene), die der Körper bei Entzündungen aus ungesättigten Fettsäuren herstellt. Der Sinn dahinter: Haben wir Schmerzen und Fieber, bewegen wir uns weniger. Dadurch sinkt die Gefahr, dass wir uns weitere Erreger einfangen oder uns noch schlimmer verletzen. Zum anderen verbrauchen unsere Muskeln dann weniger Energie, sodass die Immunabwehr aus dem Vollen schöpfen kann.

Als letztes sichtbares Symptom entwickelt sich bei vielen Entzündungen an der betroffenen Stelle Eiter – unter anderem aus verbrauchten Granulozyten, die ihren Dienst erledigt haben und nun abgebaut werden. Nach einigen Tagen hat das Abwehr-



Serviettenknödel

mit Pilzragout

Für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 30 Min. Garzeit

- 1 Für die Knödel altbackene Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 2 Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Mandeldrink ablöschen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Den heißen Mix über die Brötchenwürfel gießen. Eier, Senf, Kräuter und Frühlingszwiebeln zugeben, mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss kräftig würzen, alles gründlich vermischen und ca. 10 Min. durchziehen lassen.
- 3 Zwei Stücke Alufolie übereinanderlegen, die Oberseite gut einölen. Die Knödelmasse in einer länglichen Bahn daraufgeben und in der Folie einwickeln. Die Seiten wie ein Bonbon fest zusammenrollen. Reichlich Wasser zum Kochen bringen. Den Knödel hineingeben und ca. 30 Min. in siedendem (nicht kochendem!) Wasser ziehen lassen.
- 4 Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer großen Pfanne in 2 EL Rapsöl 2–3 Min. anbraten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten. Brühe, Sojasauce und Hafersahne dazugießen und alles etwas einkochen lassen. Salzen und pfeffern. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und das Ragout damit leicht binden.
- 5 Den Knödel aus dem Wasser holen, aus der Folie wickeln und mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Restliches Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Knödelscheiben von beiden Seiten je ca. 2 Min. darin anbraten. Mit dem Pilzragout auf Teller geben und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.

➤ Alternative siehe Folgeseite

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 250 kcal / 9 g E / 12 g F /
24 g KH / 6 g Bst

Für die Knödel:

250 g altbackene Dinkelvollkornbrötchen (Rezept Seite 251)

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
je 1–2 Zweige Petersilie und Majoran

3–4 Frühlingszwiebeln

2 EL Rapsöl

(+ etwas Öl für die Folie)

150 ml Mandeldrink

2 Eier (Größe M), 1 TL Senf

Salz, Cayennepfeffer,
geriebene Muskatnuss

Für das Ragout:

500 g gemischte Pilze (z. B.

Pfeifferlinge, Steinpilze,

Shiitakepilze, Kräuter-

seitlinge, Champignons)

3 EL Rapsöl

1 TL Tomatenmark

150 ml Gemüsebrühe

2–3 EL dunkle Sojasauce

3–4 EL Hafersahne

Salz, Pfeffer

1–2 TL Speisestärke

Außerdem:

Alufolie, Schnittlauch-
röllchen (nach Belieben)

Fischburger

mit Avocado-Wasabi-Creme

Zutaten für 4 Burger

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

- 1 Die Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen und die Hälften würfeln. In einen hohen Mixbecher geben. Knoblauch schälen und zur Avocado reiben. Crème fraîche, Wasabipaste und etwas Limettensaft zufügen und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Dabei von den Tomaten die Stielansätze herausschneiden.
- 3 Die Fischfilets kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und würfeln. Im Mixer grob pürieren. Den gehackten Fisch mit Salz, Pfeffer und Limettensaft kräftig würzen und gut durchmischen. Fischmasse zu 4 ca. 1 cm dicken Frikadellen formen.
- 4 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4–5 Min. braten.
- 5 Burgerbuns halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne goldbraun anrösten. Jede Brötchenunterseite mit Avocado-creme bestreichen. Darauf einige Gurkenscheiben und etwas Salat verteilen, dann je 1 Fischfrikadelle auflegen und mit Tomaten, Sprossen und der zweiten Brötchenhälfte zu Burgern zusammensetzen.

Pro Portion:
ca. 600 kcal / 24 g E / 31 g F /
50 g KH / 8 g BST

1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
125 g Crème fraîche
2–3 TL Wasabipaste
Saft von 1 Limette
Salz, Cayennepfeffer
60 g Salat (z. B. Babyspinat,
Feld- oder Friséesalat)
½ Salatgurke
2 reife Tomaten
250 g gemischte Fischfilets
(z. B. Lachs-, Zander- und
Dorschfilet)
Pfeffer
2 EL Rapsöl
4 Vollkorn-Burgerbuns
(Rezept Seite 253 oder
fertig gekauft)
Sprossen (z. B. Rote Beten,
Alfalfa oder Lauch; nach
Belieben)



ALTERNATIVE
VARIANTE



Marillenknödel

mit Vanillesauce und Vollkorn-Zimt-Brösel

Pro Portion (bei 6 Portionen):
ca. 370 kcal / 8 g E / 8 g F /
61 g KH / 4 g BST

Zutaten für ca. 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + ca. 1 Std. Garzeit für die Kartoffeln

- 1 Für die Sauce $\frac{3}{4}$ vom Reisdrink mit Zucker, Vanillemark und ausgekratzter Schote sowie 1 kleinen Prise Kurkuma aufkochen. Die Stärke mit dem restlichen Reisdrink glatt rühren, den Vanilemix damit unter ständigem Rühren zu einer dicklich-cremigen Konsistenz binden. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und zugedeckt im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.
- 2 Inzwischen den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Kartoffeln einzeln in Alufolie wickeln und im Ofen ca. 1 Std. weich garen. Die gegarten Kartoffeln auspacken, pellen und durch eine Presse drücken. Mit Eigelben, Mehl und Grieß zu einem glatten Teig kneten.
- 3 Die Aprikosen waschen, trocken reiben, aufschneiden und entsteinen. Den Kartoffelteig durchkneten und in 4–6 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück auf der gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden, ca. 1,5 cm flachen Fladen drücken. Jeweils 1 Aprikose in die Mitte setzen. Den Teig mit bemehlten Händen vorsichtig über die Aprikose ziehen und zum Knödel formen.
- 4 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Die Knödel hineingeben und bei mittlerer Hitze 15–20 Min. garen.
- 5 Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Zucker unterrühren und schmelzen. Semmelbrösel zugeben und unter Wenden hellbraun anrösten, dann den Zimt untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.
- 6 Die Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und in den Bröseln wenden. Mit Vanillesauce servieren.

➤ Alternative siehe Folgeseite

Für die Vanillesauce:

300 ml Reisdrink (ungesüßt)
50 g Vollrohrzucker
Mark von 1 Vanilleschote
(+ ausgekratzte Schote)
Kurkuma
1–2 EL Speisestärke

Für Knödel und Brösel:

400 g große mehligkochende
Kartoffeln, ca. 2 Stück
2 Eigelbe
100 g Dinkelmehl (Type 1050;
+ etwas Mehl zum Arbeiten)
50 g Hartweizengrieß
4–6 kleine reife Aprikosen
(Marillen)
Salz
50 g Butter mit Rapsöl
1 EL Vollrohrzucker
125 g Vollkornsemmelbrösel
1 EL Zimt

Außerdem:

Alufolie

SCHLUSS MIT *Entzündungen und Schmerzen!*



Entzündungen glimmen oft im Verborgenen und bleiben lange unbemerkt. Trotzdem beeinträchtigen sie den Stoffwechsel, schwächen das Immunsystem, beschleunigen das Altern, mindern die Lebensqualität und das Wohlbefinden – und können am Ende sogar richtig krank machen.

Die falschen Nahrungsmittel unterstützen diesen Prozess. Zu viel Zucker, Weißmehl, Fleisch, Milch und ungesunde Fette feuern die Entzündungsherde gehörig an und sind mitverantwortlich für zahlreiche Krankheiten – von Rheuma und Arthrose über Darmerkrankungen und Diabetes bis hin zu Arteriosklerose, Alzheimer und Infarkt.

Ein Fall für Deutschlands Top-Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl und Starkoch Johann Lafer! Nach ihrem Spiegel-Bestseller »Medical Cuisine« zeigen sie in diesem Buch, wie Sie Entzündungen und Schmerzen auf genussvolle Art den Kampf ansagen: mit Lebensmitteln, die antientzündlich wirken, die Selbstheilungskräfte des Körpers fördern und oft sogar Medikamente überflüssig machen.

Ihre 100 neu interpretierten, raffinierten Lieblingsgerichte »löschen« das Entzündungsfeuer, verhindern, dass Entzündungen chronisch werden, und befreien den Körper auf natürliche Art von Schmerzen. Vor allem aber sind sie der Beweis dafür, dass Ernährung nicht nur gesund machen, sondern dabei – typisch Lafer – auch richtig gut schmecken kann.

Das Expertenkochbuch der antientzündlichen Ernährung.



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8389-7

