

MARCO BIANCHI  
Die magischen 20

 **GOLDMANN**  
Lesen erleben

## *Buch*

Die italienische Küche ist eine der vielfältigsten und gesündesten der Welt. Sie zeichnet sich durch viel frisches Gemüse, Obst, Fisch, Hülsenfrüchte sowie Kräuter und Olivenöl aus. Marco Bianchi verrät, welche Nahrungsmittel besonders reich an Vitaminen, Antioxidantien und Mineralien sind und damit Krankheiten erst gar nicht entstehen lassen. So verfügen Sardellen, rote Zwiebeln und Heidelbeeren über konzentriertes Quercetin, das die Zellen schützt. Blumenkohl ist höchst calciumreich und wirkt entzündungshemmend. Neben überraschenden Informationen über die Inhaltsstoffe unserer Zutaten inspirieren köstliche Rezepte zu einer heilenden Ernährung – Tag für Tag.

## *Autor*

Marco Bianchi wurde 1978 in Mailand geboren, wuchs zwischen Mikroskopen und Backöfen auf und pflegt diese beiden großen Leidenschaften seit seiner Kindheit. Mit neun Jahren kreierte er seine erste *Pasta al forno ai quattro formaggi* (es können auch fünf oder sechs Käsesorten gewesen sein). Er ist wissenschaftlicher Biochemiker und arbeitet derzeit für die Fondazione IFOM – Istituto FIRC (Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) für molekulare Onkologie in Mailand, ein Spitzenforschungszentrum von internationalem Rang. Gegenstand seiner Forschungen sind die molekularen Mechanismen, die eine gesunde Zelle dazu veranlassen zu entarten.

Marco Bianchi

# Die magischen 20

Die besten Nahrungsmittel  
für unsere Gesundheit

Aus dem Italienischen von Andrea Panster

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel »I magnifici 20.  
I buoni alimenti che si prendono cura di noi« bei Ponte alle Grazie.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*München Super* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2013

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2010 by Adriano Salani Editori S.p.A., Gruppo editoriale

Mauri Spagnol – Milano

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images/sorendis

Autorenfoto Marco Bianchi: © Manuela Vanni

Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach

SB · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22017-5

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

## Einleitung

Einige wichtige Vorbemerkungen . . . . .	17
<b>1. Quinoa – ein Favorit im internationalen</b>	
Calciumvergleich. . . . .	23
Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	29
<i>Quinoa-Crêpes mit Kräutern.</i> . . . . .	29
<i>Vegetarische Quinoabällchen</i> . . . . .	30
<b>2. Ein hochkonzentrierter Start ins Leben –</b>	
Sprossengemüse in der Ernährung . . . . .	32
Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	43
<i>Scharf-würziger Supersalat</i> . . . . .	43
<i>Fenchel-Carpaccio mit Thunfisch und</i> <i>Rucolasprossen</i> . . . . .	44
<b>3. Segensreiche Meerestiefen . . . . .</b>	45
Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	49
<i>Kombu-Algen-Frittata</i> . . . . .	49
<i>Sushi vegetarisch</i> . . . . .	50
<i>Algensalat</i> . . . . .	51

4.	»Sesam, öffne dich!« – Phytoöstrogene . . . . .	52
	Wenn die Hormone von den Pflanzen kommen . . . . .	55
	Der Same der Gesundheit . . . . .	57
	Meine Empfehlungen für Ihre Küche . . . . .	59
	<i>Kichererbsen-Hummus mit gesundem Saatenbrot</i> . . . . .	59
	<i>Thunfisch in Sesamkruste</i> . . . . .	61
5.	Ein Fisch namens Leinöl (oder »Fischlein«) . . . . .	63
	Zum Thema Cholesterin . . . . .	66
	Meine Empfehlungen für Ihre Küche . . . . .	69
	<i>Köstliche Mayonnaise ohne Ei</i> . . . . .	69
6.	Scharfe Typen, aber nicht nur das .... . . . . .	71
	Meine Empfehlungen für Ihre Küche . . . . .	78
	<i>Thymian-Kartoffel-Gratin</i> . . . . .	78
	<i>Verdauungstee</i> . . . . .	79
7.	Knoblauch und Zwiebeln: Verbündete im Odeur und gegen Diabetes . . . . .	80
	Meine Empfehlungen für Ihre Küche . . . . .	84
	<i>Zwiebelsuppe</i> . . . . .	84
	<i>Gefüllte Zwiebeln</i> . . . . .	85
8.	Vollkommen verkohlt – Tag für Tag von früh bis spät . . . . .	87
	Eine Familie gegen den Stress . . . . .	91
	Meine Empfehlungen für Ihre Küche . . . . .	95
	<i>Toskanische Ribollita</i> . . . . .	95
	<i>Blumenkohl-Brokkoli-Carpaccio</i> . . . . .	96

9. Kräftiges Tafelgrün – Gesundheit aus dem Kräutergarten . . . . .	98
Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	106
<i>Rucola-Mandel-Pesto</i> . . . . .	107
<i>Basilikumschiffchen</i> . . . . .	107
10. Spinat: grünes Blut, grüner Geist. . . . .	109
Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	115
<i>Strozzapreti (»Pfaffenwürger«) mit Spinat</i> . . . . .	116
<i>Cannellini-Bratlinge auf Spinat</i> . . . . .	116
11. Die rote Königin der Cucina italiana und ihre altershemmende Wirkung . . . . .	118
Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	122
<i>Tomaten-Käse-Torte</i> . . . . .	122
<i>Feta-Apfel-Tomaten-Spieße</i> . . . . .	123
<i>Gazpacho</i> . . . . .	124
12. Die Pastellfarben der Natur: wohltuendes Orange . .	125
Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	134
<i>Kürbis-Gnocchi mit karamellisierten Zwiebeln</i> . . . .	134
<i>Gebackener Kürbis mit Sojasoße</i> . . . . .	135
<i>Gemalzte Karotten mit Mandelblättchen</i> . . . . .	136
13. Hülsenfrüchte: kleine Protein- und Mineralstoffküsse . . . . .	137
Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	144
<i>Kichererbsen-Adzukibohnen-Fladen</i> . . . . .	144
<i>Borlottibohnen-Pastete mit grünen Äpfeln</i> . . . . .	145
<i>Kichererbsensuppe</i> . . . . .	145
<i>Borlottibohnen-Ricotta-Bällchen</i> . . . . .	146

14.	Der blaue Prinz auf unserem Tisch. . . . .	148
	Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	155
	<i>Kartoffelgratin mit Hering</i> . . . . .	155
	<i>Thunfisch süßsauer</i> . . . . .	156
	<i>Exotischer Lachsspieß</i> . . . . .	156
15.	Der »Klassiker« Vitamin C und vieles mehr . . . . .	158
	Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	165
	<i>Fenchel-Orangen-Salat</i> . . . . .	165
	<i>Orangen mit Zimt</i> . . . . .	166
	<i>Sommerliche Bowle</i> . . . . .	166
16.	Rot, aber nicht aus Scham! . . . . .	167
	Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	180
	<i>Granatapfelgelee</i> . . . . .	180
	<i>Paprika-Frischkäse-Röllchen</i> . . . . .	181
	<i>Großer Salat, ganz in Rot</i> . . . . .	181
17.	Die Dame in Schwarz und ihr treuer Gefährte: die Traube und das Resveratrol . . . . .	183
18.	Schrumpelige Snobs – Trockenfrüchte. . . . .	190
	Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	198
	<i>Datteln im Speckmantel</i> . . . . .	198
	<i>Torte à la Allan Bay</i> . . . . .	199
19.	Einfach süß: Meine Damen und Herren, das Malz . .	201
	Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	206
	<i>Kokosbällchen</i> . . . . .	206
	<i>Vollkornrührkuchen</i> . . . . .	207



20. Amarum in fundo – Zartbitteres zum Schluss . . . . .	209
Meine Empfehlungen für Ihre Küche. . . . .	215
<i>Schokoladenkuchen mit Birnen</i> . . . . .	215
<i>Tiramisu mit Zartbitterschokolade</i> . . . . .	216
Glossar der Nutrazeutika. . . . .	218
Vitamine . . . . .	218
<i>Vitamin A</i> . . . . .	218
<i>Vitamin B</i> . . . . .	219
<i>Vitamin C</i> . . . . .	220
<i>Vitamin D</i> . . . . .	221
<i>Vitamin E</i> . . . . .	221
<i>Vitamin K</i> . . . . .	222
Mikronährstoffe und chemische Substanzen . . . . .	222
<i>Alkaloide</i> . . . . .	222
<i>Calcium</i> . . . . .	222
<i>Eisen</i> . . . . .	224
<i>Jod</i> . . . . .	225
<i>Kalium</i> . . . . .	226
<i>Magnesium</i> . . . . .	226
<i>Molybdän</i> . . . . .	227
<i>Natrium</i> . . . . .	228
<i>Nitrite und Nitrate</i> . . . . .	228
<i>Phosphor</i> . . . . .	229
<i>Polyphenole und Flavonoide</i> . . . . .	230
<i>Selen</i> . . . . .	232
Zum tieferen Verständnis . . . . .	233
Bibliografie . . . . .	242

Register der Rezepte . . . . .	244
Register der Lebensmittel . . . . .	246
Register der Nutrazeutika . . . . .	251
Dank . . . . .	254

### Hinweis

Soweit nicht anders angegeben, sind alle Rezepte in diesem Buch für 4 Personen berechnet.

### Abkürzungen

EL = Esslöffel

g = Gramm

kg = Kilogramm

l = Liter

$\mu\text{g}$  = Mikrogramm

mg = Milligramm

ml = Milliliter

TL = Teelöffel

# Einleitung

Dieses Buch stellt eine Verbindung her. Es verknüpft die im Laufe meiner Studien gewonnenen Erkenntnisse und meine über zehnjährige Berufserfahrung auf dem Forschungsgebiet der molekularen Onkologie mit meiner grenzenlosen Leidenschaft für das Kochen, wobei ich gesunde wie auch außergewöhnliche Lebensmittel verarbeite, und der Aufmerksamkeit, die ich dem Thema »Gesundheit und Wohlbefinden« im Allgemeinen widme.

Die wesentlichen Ergebnisse aus der Forschung können und müssen allgemein nachvollziehbar vermittelt werden, damit möglichst jeder aus diesem reichen Wissensschatz schöpfen kann. Dieses Wissen stammt aus einer Welt, die in den meisten Köpfen wie eine Suppenküche brodelnder und qualmender Reagenzgläser wahrgenommen wird, deren Sinn und Zweck den Nichteingeweihten auf ewig verschlossen bleiben müsse. Aus diesem Grund verbindet das Forschungsinstitut, an dem ich tätig bin – die Fondazione IFOM –, seit jeher die wissenschaftliche Arbeit mit der Kommunikation in der Gesellschaft. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der Jugend. Gemeinsam mit einem Team von Experten widme ich seit über sieben Jahren einen großen Teil meiner Zeit der Arbeit mit Schulen, und zwar in einer Kooperation, die sowohl praktische Laborarbeit

als auch die Vermittlung wissenschaftlicher Grundlagen vorsieht. Inzwischen gehört es zu meinen liebsten beruflichen Aufgaben, zu kommunizieren, zu informieren (klar und einfach, schon weil es mir gar nicht anders möglich wäre!) und dazu beizutragen, dass die Grundlagen für eine sinnvolle Ernährungserziehung geschaffen werden.

Der Gastrosoph und Publizist Allan Bay riet mir eines Tages, doch einmal gezielt die wichtigsten Informationen zu jenen Lebensmitteln zusammenzutragen, die uns allen guttun und die die meisten Menschen tagtäglich genießen, oft ohne sich deren positiver Eigenschaften überhaupt bewusst zu sein. Was ich Ihnen hier anbiete, sind (nicht ausschließlich) wissenschaftliche Informationen darüber, was sowohl unsere Gesundheit als auch unseren Appetit sowie unsere Lebensfreude fördert. Es sind Fakten von höchster Relevanz und auf dem neuesten Stand, da ich im ständigen Austausch mit anderen maßgeblichen Wissenschaftlern stehe, die sich wiederum alle fortwährend informieren und weiterbilden.

Was haben zum Beispiel Kapern, blaue Trauben (und Rotwein), rote Zwiebeln, grüner Tee und Heidelbeeren gemeinsam? Sie gehören zu den Nahrungsmitteln, die am meisten Quercetin enthalten, eine natürliche Substanz, die unsere Körperzellen schützt. Oder: Mit dem schwefelhaltigen Kochwasser des Blumenkohls (den sein Gehalt an Zitronen- und Apfelsäure zum leichtestverdaulichen Mitglied in der Familie der Kohlgemüse macht) lassen sich Ekzeme und verschiedene Entzündungen behandeln. Und noch ein Beispiel: Neueste Forschungen unterstreichen wiederholt, wie gut es ist, unbesorgt das üblicherweise empfohlene Glas Rotwein zum Essen zu trinken. Der Grund dafür ist einfach (und neu): Rotwein enthält Melatonin – ein Hormon, das auch vom Gehirn produ-

ziert wird und hilft, die innere Uhr zu regulieren. Wie sich gezeigt hat, sind Weine aus den Rebsorten Nebbiolo, Sangiovese, Merlot und Cabernet Sauvignon besonders melatoninreich. Die Traube enthält aber nicht nur Melatonin, sondern auch Resveratrol, das zudem in Brombeeren und Erdnüssen zu finden ist. Es verlangsamt den altersbedingten körperlichen und geistigen Verfall und schützt dank seiner antioxidativen Wirkung vor Krebs.

Viele Forschungslabors widmen sich heute der Untersuchung von Nahrungsmitteln, die sich positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken. Gegen Ende der achtziger Jahre fand man für dieses Gebiet die Bezeichnung »Nutrazeutik«, die sich aus den Begriffen »Nutrition« (»Ernährung«) und »Pharmazeutik« zusammensetzt. Der erste italienische Nutrazeutik-Kongress wurde von der Società Italiana di Nutraceutica (SINut, Italienische Gesellschaft für Nutrazeutik) veranstaltet und fand im Februar 2010 statt.

In diesem Buch werde ich versuchen, die Inhalte dieses Fachgebiets in einem übersichtlichen Format sowie mit klar verständlichen und direkten Worten darzustellen. Ich möchte vermitteln, dass man auch mit Hilfe der Ernährung gesund bleiben oder zumindest dazu beitragen kann. Ich sage »auch«, da die körperliche Aktivität für eine gute und gesunde Lebensführung eine gleichermaßen grundlegende Rolle spielt. Statistischen Erhebungen zufolge besteht bei 35 Prozent aller Tumorerkrankungen ein Zusammenhang mit schädlichen Substanzen, die wir über die Nahrung aufnehmen, und nur 2 Prozent sind beispielsweise auf die Luftverschmutzung zurückzuführen. Ich will keine unnötige Angst vor den Produkten erzeugen, die man sich so auf den Teller lädt. Ich möchte jedoch sehr wohl dazu anregen, Lebensmitteln noch mehr

Aufmerksamkeit zu widmen. Denn wie zum Beispiel eine neuere australische Studie zeigt, kann bereits der tägliche Verzehr von nur 20 Gramm Linsen oder anderen Hülsenfrüchten die Lebenserwartung um etwa 8 Prozent erhöhen! Die aufgenommenen Proteine sind praktisch mit dem im Fleisch enthaltenen Eiweiß vergleichbar (auf das man grundsätzlich besser verzichten oder dessen übermäßigen Verzehr man zumindest einschränken sollte), während der Cholesteringehalt gleich null ist.

In der renommierten wissenschaftlichen Fachzeitschrift *Journal of Proteome Research* wurde eine Arbeit veröffentlicht, in der eine Gruppe von Wissenschaftlern erklärt, Zartbitterschokolade könne Anspannungen lindern, und sogar eine »Dosierung« angibt: Die Behandlung sieht eine Anti-Stress-Dosis von 40 Gramm dunkler Schokolade am Tag über einen Zeitraum von zwei Wochen vor. Dies soll das Niveau der Stresshormone drastisch senken. Darüber hinaus hat ein Team japanischer Forscher in der Zartbitterschokolade Stoffe entdeckt, die in der Lage sind, Karies zu bekämpfen. Daraus ist die »Xyli Power Chocolate« zur Kariesprophylaxe entstanden!

Zucker und Zitrone erhöhen die Aufnahme der im grünen Tee enthaltenen Polyphenole (Antioxidanzien) um etwa das Dreifache! Dies war ebenfalls Gegenstand einer Studie, die in der bedeutenden wissenschaftlichen Fachzeitschrift *Food Research International* veröffentlicht wurde. Geben Sie deshalb ein wenig Zucker und einige Tropfen Zitronensaft in Ihre Tasse grünen Tee – es wird Sie jung halten. Um die Eisenaufnahme zu erhöhen, sollten Sie es nicht dabei belassen, Spinat »pur« zu essen, sondern ihn auch noch mit Öl und Zitrone verfeinern.

Walnüsse enthalten Tryptophan, eine Aminosäure, die für die Serotoninproduktion wichtig ist. Serotonin spielt für das Ein- und Durchschlafen eine bedeutende Rolle. Verzehren Sie deshalb drei schöne Walnüsse täglich, um Schlafproblemen ein Schnippchen zu schlagen und Ihrem Herzen etwas Gutes zu tun!

Nachdem man am Mailänder Istituto Mario Negri (an dem auch ich studiert habe) die wohltuende Wirkung der Zwiebel beobachtet hatte, wurde diese Entdeckung in einem Artikel in der Fachzeitschrift *European Journal of Nutrition* veröffentlicht. Wer 80 Gramm rohe Zwiebeln in der Woche verzehrt, kann damit sein Infarktrisiko um bis zu 20 Prozent senken. Dies erklärt sich dadurch, dass sowohl die roten als auch die weißen Sorten schwefelhaltige Substanzen mit antithrombotischer Wirkung enthalten, also die Bildung von Blutgerinnseln verhindern. Somit halten wir uns (mit unserem Mundgeruch) nicht nur unsere Mitmenschen, sondern (mit den schwefelhaltigen Substanzen) auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vom Leib ...

Das US-Landwirtschaftsministerium hat den sogenannten ORAC-Wert entwickelt. »ORAC« steht für *oxigen radical absorbance capacity*; diese Kenngröße ermöglicht es also, die antioxidative Kapazität eines Nahrungsmittels zu bestimmen. Als optimal gilt eine Aufnahme von etwa 4500 bis 5000 ORAC-Einheiten am Tag. Kurz gesagt, wenn Sie täglich 5000 ORAC-Einheiten zuführen, bleiben Sie länger jung und verlangsamen die Alterung Ihrer Zellen.

Hier die ORAC-Werte für je 100 Gramm ausgewählter »verzehrfertiger« Nahrungsmittel:

- Pflaumen: 5700
- Trauben und Heidelbeeren: 2600

- Brombeeren: 2000
- Himbeeren und Orangen: 1200
- Kohl: 1800
- Spinat: 1300
- Brokkoli und Zucchini: 850
- Zwiebeln: 450

Dieses Buch soll Ihre Neugier auf die Eigenschaften auch der alltäglichsten und gebräuchlichsten Nahrungsmittel wecken und Sie ausreichend darüber informieren. Als Allan Bay mir dieses Projekt vorschlug, habe ich mich zunächst gefragt, wie ich einerseits die vielen Informationen ordnen und andererseits schwarz auf weiß die Leidenschaft für ein Faszinosum zum Ausdruck bringen kann, das zugleich tägliche Notwendigkeit ist.

Ich habe also zunächst mit den Fakten begonnen, die mir bereits geläufig waren, und versucht, möglichst viele wesentliche, »nützliche« Informationen zu sammeln. Anschließend habe ich all dies mit den neuesten Forschungsergebnissen verglichen, die uns vor allem das effektivste Kommunikationsmittel unserer Zeit zugänglich macht: das Internet. Ich habe Texte gelesen, Nährwerttabellen analysiert und recherchiert, wie sich unser Wissen im Laufe der Jahre geändert bzw. erweitert hat.

Dann habe ich mir ein »Menü« ausgedacht, in das ausschließlich Nahrungsmittel mit positiven Eigenschaften Aufnahme fanden. Daraus hat sich dann auf natürliche Weise die Reihenfolge der Kapitel ergeben: von den wichtigsten Mineralstoffen und Vitaminen über die edelsten Antioxidanzien bis hin zu den nützlichsten Obstsorten, die vielleicht eher selten auf unseren Tisch kommen, aber sicher wichtige wohltuende Aspekte aufweisen.



Und jetzt halten Sie dieses Experiment kulinarischer Literatur in Ihren Händen. Ich hoffe, es trägt zu einem besseren Verständnis der Nahrungsmittel bei, die bereits mehr oder weniger regelmäßig auf Ihrer Speisekarte stehen. Es will aber auch Ihr Interesse wecken für diejenigen Geschenke der Natur, die sich Ihrer Gesundheit zuliebe dort befinden sollten, denen Sie aber bisher skeptisch gegenüberstanden oder von deren segensreicher Wirkung Sie vielleicht noch nichts wussten.

Hier kann man leicht Abhilfe schaffen: Fangen wir an, offener gegenüber natürlichen Nahrungsmitteln zu sein, die wir bisher nicht beachtet haben, lesen wir etwas über ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften, schauen wir beim Einkauf grundsätzlich auf die Etiketten, denken wir über Herkunft sowie Farb- und Konservierungsstoffe nach und lernen wir allgemein, besser zu beobachten ...

Und für die Praxis finden Sie in fast jedem Kapitel eine kleine Auswahl an Rezepten, die besonders gut gelingen. Es sind leicht nachzukochende, dennoch köstliche Gerichte, auf die ich in einschlägigen Zeitschriften oder Kochbüchern gestoßen bin oder die mir von renommierten Experten empfohlen wurden. Ich habe sie nach meinem Geschmack und mit »gezielt ausgewählten« Zutaten ein wenig modifiziert, sodass Sie gleich einsteigen und die Theorie unmittelbar zur Anwendung bringen können!

## Einige wichtige Vorbemerkungen

Berücksichtigen Sie im Großen und Ganzen den durchschnittlichen Tagesbedarf an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen sowie die Hinweise in diesem Buch, wird es Ihnen

nicht schwerfallen, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Dabei wird es kaum schädlich sein, wenn Sie die eine oder andere Portion an möglichst unbehandeltem Obst und Gemüse »zu viel« zu sich nehmen. (In der Übersicht finden Sie zunächst die Informationen zum durchschnittlichen Tagesbedarf.)

#### Der Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen

Calcium	0,8–1,2 g
Phosphor	0,8–1,2 g
Natrium	0,6–3,5 g
Kalium	3 g
Magnesium	150–500 mg
Eisen	15 mg
Jod	150 µg
Vitamin A	700 µg
Vitamin B <sub>1</sub>	1,2 mg
Vitamin B <sub>2</sub>	1,6 mg
Vitamin B <sub>3</sub> (PP)	16 mg
Vitamin B <sub>5</sub>	3–12 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	1,5 mg
Vitamin B <sub>8</sub>	15–100 µg
Vitamin B <sub>9</sub> (Folsäure)	200 µg
Vitamin B <sub>12</sub>	2 µg
Vitamin C	60 mg
Vitamin D	0–15 µg
Vitamin E	8 mg
Vitamin K	50–70 µg

Wir müssen allerdings nicht jederzeit eine Feinwaage zur Hand haben, denn dadurch würde das Essen von einer gesunden zu einer zwanghaften Angelegenheit. Vergegenwärtigen wir uns stattdessen ganz allgemein, dass von einigen Nahrungsmitteln bereits 100 Gramm genügen, um den Tagesbedarf an verschiedenen Mineralstoffen und Vitaminen zu decken. So liefern zum Beispiel:

- 100 Gramm Fenchel: 331 Milligramm Natrium und 784 Milligramm Kalium
- 100 Gramm Spinat: 662 Milligramm Kalium und 3 Milligramm Eisen
- 100 Gramm getrocknete Bohnen: 1478 Milligramm Kalium, 160 Milligramm Magnesium, 9 Milligramm Eisen und 464 Milligramm Phosphor
- 100 Gramm Paprika: (roh) 151 Milligramm Vitamin C
- 100 Gramm Blumenkohl: 60 Milligramm Vitamin C

Dem Istituto Nazionale della Nutrizione zufolge liegt die empfohlene Menge pflanzlicher Nahrungsmittel, die man zur Deckung des Bedarfs im Laufe des Tages zu sich nehmen sollte, bei 250 Gramm Gemüse und 150 Gramm Obst. Es handelt sich dabei um das Gewicht der rohen und von Schalen und Kernen befreiten Lebensmittel.

Es ist grundsätzlich wichtig, Nahrungsmittel zu verzehren, die reich an den Vitaminen A, C, E, an Flavonoiden und an Mineralstoffen wie Selen sind, das vor freien Radikalen schützt und hilft, Haut und Fingernägel gesund zu halten. Dank neuester Studien und Erkenntnisse gilt es sogar als unabdingbar, den eigenen Speiseplan um Lebensmittel zu erweitern, die reich an alterungshemmenden Substanzen sind: In

der Tat kann eine antioxidative Ernährung freie Radikale bekämpfen. Freie Radikale sind zellschädigende Moleküle, die infolge von Strahlung, Umweltverschmutzung, UV-Strahlung oder Zigarettenrauch entstehen.

Dafür müssen Sie lediglich einige Hinweise befolgen: Verzehren Sie regelmäßig Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide. Essen Sie mindestens drei Portionen Fisch und zwei Portionen Milchprodukte in der Woche. Genießen Sie so viel Saisongemüse, wie Sie möchten (es kann gern mal etwas mehr sein), sowie der Jahreszeit entsprechendes Obst, das reich an Antioxidanzien ist. Und achten Sie – wie ich bereits sagte – auf körperliche Bewegung.

Um den optimalen Nutzen aus dem verzehrten Gemüse zu ziehen, sollten wir es nach Möglichkeit dampfgaren. Bei dieser Garmethode beschränkt sich der Verlust an Antioxidantien auf 20 Prozent, verglichen mit 70 Prozent, wenn wir das Gemüse in Wasser kochen.

Wir sollten unsere Gerichte durch die Verwendung von Kräutern bereichern. Wie »gut« diese Pflänzchen nicht nur für den Geschmack, sondern auch im Hinblick auf die Gesundheit sind, beschreibe ich in diesem Buch. Also greifen wir ruhig zu! Schon kleine Portionen liefern eine beachtliche Menge an Antioxidanzien. Meiden wir Butter und Margarine und verwenden wir stattdessen natives Olivenöl extra, Lein- und Sesamöl. Die Vielfalt des Angebots ist wirklich überwältigend. Nutzen wir es! Die im Öl enthaltenen Phenole haben eine stark antioxidative Wirkung. Darüber hinaus sollten wir versuchen, das Öl nicht zu erhitzen oder es zumindest erst möglichst am Ende des Zubereitungsvorgangs einzusetzen.

Und wie steht es mit fettem Fisch? Fisch versorgt uns nicht nur mit Proteinen, sondern schützt dank der enthaltenen un-

gesättigten Omega-n-Fettsäuren auch unser Herz und unsere Arterien. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren senken die Triglyceridwerte, halten den arteriellen Blutdruck unter Kontrolle und schützen das Herz-Kreislauf-System. Wir sollten den Fisch also nicht vergessen ...

Wünschen Sie Beispiele für die Zusammenstellung der Speisen? Der »Küchenforscher« hat zehn Menüvorschläge für Sie:

1. Nudelsalat mit Tomatenwürfelchen und Oregano, gedämpfter Goldbrasse und gedämpften Zucchini
2. Kräuterlachs in Pergamentpapier mit gedämpften Kartoffeln und gedämpftem Spargel
3. Naturreis mit Olivenöl, Schnittlauch, gegrillten Paprika und Zucchini
4. Mus aus gemischten Hülsenfrüchten: Linsen, Bohnen und Kichererbsen
5. Vollkornnudeln mit Rucola, frischen Pilzen, Grana-Padano-Spänen und einem Dressing aus Essig und Öl
6. Orecchiette mit Stängelkohl und Möhren-Fenchel-Rohkost mit gemischten Sprossen
7. Minestrone mit Nudeln und einem schönen Insalata Caprese mit gegrillten Paprika
8. Basmatireis mit gedämpftem Gemüse (Blumenkohl, Karotten, Wirsing), abgerundet mit Sojasoße und Sonnenblumenkernen, Vollkornbrot
9. Quinoa mit Mandeln, Rucola und Kresse
10. Pasta mit Gemüsesoße und gedämpften Broccoletti

Dieses Buch ist nach »Familien« von Nahrungsmitteln gegliedert, die einige gesunde und »funktionale« Gemeinsamkeiten haben. Es enthält zudem Empfehlungen zu ihrer Verwendung



Marco Bianchi

**Die magischen 20**

Die besten Lebensmittel für unsere Gesundheit

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22017-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2013

Die besten Nahrungsmittel zur Vorbeugung von Krankheiten

Die italienische Küche ist eine der vielfältigsten und gesündesten der Welt. Sie zeichnet sich durch viel frisches Gemüse, Obst, Fisch, Hülsenfrüchte sowie Kräuter und Olivenöl aus. Marco Bianchi verrät, welche Nahrungsmittel besonders reich an Vitaminen, Antioxidantien und Mineralien sind und damit Krankheiten erst gar nicht entstehen lassen. So verfügen Sardellen, rote Zwiebeln und Heidelbeeren über konzentriertes Quercetin, das die Zellen schützt. Blumenkohl ist höchst kalziumreich und wirkt entzündungshemmend. Neben überraschenden Informationen über die Inhaltsstoffe unserer Zutaten inspirieren köstliche Rezepte zu einer heilenden Ernährung – Tag für Tag.