

Dr. med. Cristina Tomasi

Gesund?

**Wir sind,
was wir essen
und was
unser Körper
daraus macht!**



Das Buch richtet sich an all jene, die beschlossen haben, ihr Leben und ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und die sich von Übergewicht, Zuckerkrankheit, Osteoporose, chronischer Müdigkeit, Magen-Darm-Beschwerden befreien wollen oder ganz einfach nur besser und gesünder leben möchten.

Dr. Cristina Tomasi leitet dazu an, den eigenen Ernährungsstil kritisch zu reflektieren, und schafft Klarheit über einige der sogenannten Tatsachen der heutigen Ernährung, für die es aber keine einwandfreie wissenschaftliche Beweislage gibt.

Die Fachärztin für Innere Medizin informiert über Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, zeigt die schädlichen Auswirkungen eines individuell unangemessenen Zuckerkonsums auf, erklärt, warum die Gesundheit durch den Darm geht, und gibt Tipps zum Lesen von Etiketten. Sie zeigt auf, dass man sich sehr gut „low carb – high fat“ ernähren kann, also mit weniger Kohlenhydraten bei gleichzeitig mehr gesundem Fett, und stellt 80 leicht umsetzbare und einfach nachzukochende Rezepte für gesunde Mahlzeiten vor.

Gesund essen, um besser zu leben. Denn: Wir sind, was wir essen und was unser Körper daraus macht!

Dr. med. Cristina Tomasi

Gesund?

Wir sind,
was wir essen
und was
unser Körper
daraus macht!



ATHESIA VERLAG

BENUTZERHINWEIS

Die Vorschläge, Anregungen und Tipps in diesem Buch wurden nach dem aktuellen Wissensstand der Autorin sorgfältig erarbeitet und von Verlag und Autorin geprüft. Jede Anwendung der in diesem Buch angeführten Ratschläge geschieht jedoch nach alleinigem Gutdünken des Lesers. Keinesfalls sind die Anregungen als Ersatz für eine professionelle medizinische Behandlung gedacht. Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Verlags sowie der Autorin ausgeschlossen ist.

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:
<http://dnb.d-nb.de>

2017

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia AG, Bozen

Redaktion Wissenswertes: Brigitta Willeit

Lektorat Rezepte: Kathrin Kötz

Korrektorat: Kathrin Kötz

Umschlaggestaltung: Jung & C, www.jung.it

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-251-2

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it

Inhalt

EINFÜHRUNG	10	Nussporridge	83
Unser Darm	14	Mandelmilchomeletten	83
Dysbiose: Wenn schädliche Bakterien überhandnehmen	15	Haselnusscreme auf Früchten	84
Das Leaky-Gut-Syndrom oder das Syndrom des durchlässigen Darmes	16	Suppen und Vorspeisen	86
Kohlenhydrate	20	Gemüsesuppe mit Räucherlachs	89
Zucker = Kohlenhydrate = Zucker	20	Wirsingsuppe	90
Fruktose	24	Orientalische Kürbissuppe	90
Süßstoffe	28	Artischockensuppe	93
Resistente Stärke	32	Zucchinicremesuppe mit Ingwer	93
Fett	34	Grünkohlsuppe	94
Gesättigtes und ungesättigtes Fett	35	Frittatensuppe	94
Transfettsäuren	37	Zucchinispaghetti alla bolognese	97
Die Fettphobie	39	Karottenspaghetti	98
Das Cholesterin	44	Melanzane-Tomaten-Gratin	98
Welche Fette zum Kochen verwenden?	46	Fenchelrisotto mit Speck	101
Eiweiß	50	Frittata mit würziger Käsefonduta	101
Gewürze	54	Krapfen mit Käsefüllung	103
Die Lebensmittelampel	62	Erbsen-Pecorino-Muffins	104
Fasten	66	Belugalinsenmousse	104
REZEPTE	73	Rohren-Cordon-bleu mit Pimpinellesauce	107
Frühstück und Snacks	74	Low-Carb-Pizza	108
„Critom“-Müsli	76	Salate und Beilagen	110
Beeren-Smoothie	78	Avocado-Schiffchen mit Garnelen	114
Nussriegel	78	Quinoa-Salat	114
Kakao-Waffeln	81	Nuss-Fenchel-Salat	117
Kokos-Pancakes	81	Mango-Salat	117
		Buntes Kohlgemüse	118
		Salat „Florence“	120
		Roastbeef auf Fenchel	120

Rohschinkenröllchen	123	Ofen-Ei	171
Zucchini-Carpaccio	123	Fermentierte Speisen	172
Fenchelpasticcio	125	Sauerkraut	174
Überbackene Rohnen	125	Asian Tempeh	175
Zucchinistreifen mediterraner Art	127	Fermentiertes Gemüse	176
Spinat mit Ingwer und Sesam	127	Kimchi	177
Gemüsefantasia mit Feta	128	Brot und Gebäck	178
Fleisch	130	Kastanienbrot	182
Hamburger in Herzform	134	Muffins mit Sesam und Honig	182
Hühnerschnitzel mit Mango	134	Sonnenblumenbrötchen	185
Truthahnröllchen mit Kürbiscreme	136	Kohlenhydratarmes Brot	186
Schweinsschnitzel mit Mandeln	138	Mandel-Leinsamen-Gebäck	188
Schweinsmedaillons im Speckmantel .	141	Mandelbrot	188
Rindssteak mit Romanesco	142	Kokos-Orangen-Cake	191
Tatar mit Avocado	144	Scones mit Sultaninen	191
Gegarte Kalbsstelze	144	Erdbeertorte	193
Rosa gebratene Rindsnuss alla Parmigiana	147	Marillenkuchen	194
Fisch	148	Mandelkuchen Low Carb	194
Lachsfilet mit Pistazien	152	Schokokuchen	197
Lachsfilet mit Nüssen	152	Nusskugeln	197
Barschfilet mediterran	155	Tiramisu	198
Kabeljaufilet mit Gemüse	157	REGISTER	200
Kabeljau in Zitronensauce	157	TIPPS	204
Schollenfilet mit Mandeln	158	WIR DANKEN	204
Garnelen mit Rohnen	158	BILDNACHWEIS	207
Gefüllte Tintenfische	161		
Eier	162		
Zwiebelfrittata	166		
Frittata mit Käse und Gemüse	166		
Ofenaugen	168		
Pochiertes Ei mit Speck und Spinat	168		
„Falsche Tramezzini“	171		





Einführung

Denken wir selbstständig oder sind wir Sklave der Werbung?

Keine andere Wissenschaft ist so verwirrend wie die Ernährungswissenschaft. Sie ist leider auch heute noch ein sehr ungenauer Forschungsbereich, der so gut wie nie in der Lage ist, verlässliche Ergebnisse zu liefern. Der überwiegende Teil der wissenschaftlichen Studien über die Ernährung wird nämlich von der Ernährungsindustrie subventioniert.

Muss es uns also wundern, dass die Forschung genau die vorgefertigten Angebotswaren der Lebensmittelindustrie unterstützt? Nahrungsmittel mit schlechten Nährwerten, voller Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Konservierungsmittel, mit minderwertigen Eiweißen, chemisch veränderten Fetten und Kohlenhydraten und vollgepumpt mit Salz und Zucker.

Noch nie in der Menschheitsgeschichte hat sich die Art der Ernährung derart verändert wie in den vergangenen 60 bis 70 Jahren. Wem haben wir dies noch zu verdanken außer der Lebensmittelindustrie? Nicht zuletzt der gesteuerten Forschung im Bereich Ernährung, die uns mit Desinformationen und konfusen Erklärungen zu unserem Essen überschüttet hat. Durch ihre missverständlichen und oft gänzlich falsch interpretierten „Forschungsergebnisse“ hat sie uns von den natürlichen Lebensmitteln, die der Mensch über Tausende Jahre hinweg gegessen hat, entfernt und zu einem gut verpackten chemischen Mischmasch geführt, das wir heute Essen nennen.

Es gibt keinen Zweifel, dass diese tragische Veränderung der Ernährungsgewohnheiten heute zum großen Teil verantwortlich ist für eine wahre Fettleibigkeits-Epidemie, für die Diabetes-Epidemie, für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Autismus, Alzheimer und viele andere Krankheiten, die zu einem Übel der Menschheit geworden sind.

Natasha Campbell-McBride, MD, Mmedsci (Nutrition), Mmedsci (Neurology)

Unser Darm

Wie unsere Darmbakterien unser Leben erleichtern oder erschweren können

Alle Krankheiten beginnen im Darm.

Hippokrates

Jeder von uns besitzt eine Mikrobiota, die uns kennzeichnet. Sie setzt sich aus Milliarden von Bakterien zusammen, die sich auf der Körperoberfläche aufhalten, großteils aber in unserem Inneren. Der überwiegende Teil der Bakterienwelt befindet sich im Magen-Darm-Trakt, der im Mund beginnt und mit dem After endet. Der menschliche Verdauungstrakt beherbergt schätzungsweise 100 Trillionen Bakterien, 10-mal mehr als der Körper Zellen hat. Die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Körper nennt man intestinale Mikrobiota, während die Gesamtheit aller mikrobiellen Gene im Organismus als Mikrobiom bezeichnet wird. Die Gene des intestinalen Mikrobioms übersteigen die Anzahl der Gene des menschlichen Körpers um das 100-Fache.

Kurz zusammengefasst können wir sagen, dass im ersten Teil des Magen-Darm-Traktes weniger Bakterien siedeln als zum Beispiel im Dickdarm. Dieses Verhältnis bleibt normalerweise aufrecht. Nehmen aber die Bakterien im Dünndarm zu, führt dies

zu typischen Symptomen wie Blähungen, Schmerzen im Darmbereich, Gelenkschmerzen oder Entzündungen in den Verdauungsorganen bis hin zu einem vermehrten Nährstoffverbrauch und Anämie. Man spricht von einer bakteriellen Überwucherung des Dünndarms, in der Fachsprache von SIBO (Small Intestine Bacterial Overgrowth).

Jeder Erwachsene trägt in seinem Darm etwa zwei Kilogramm Bakterien mit sich herum. Diese Darmflora ist hochorganisiert und arbeitet in unserem Interesse, vorausgesetzt ihre Zusammensetzung stimmt. Die Bakterien im Darm spielen eine entscheidende Rolle für eine gesunde Verdauung, sie unterstützen die Darmmotilität, also die Bewegungsfähigkeit des Darms, sie sind verantwortlich für die Produktion wichtiger Vitamine wie Folsäure, Vitamin K und Vitamine der B-Gruppe; sie produzieren kurzkettige Fettsäuren, z. B. Buttersäure, die Nahrung für die Darmzellen sind; sie sorgen für die effiziente Aufnahme der Nährstoffe, vor



Kohlenhydrate

Warum uns übermäßiger Zuckergenuss umbringen kann

Die Wahrheit schwimmt nach oben wie Öl auf dem Wasser.

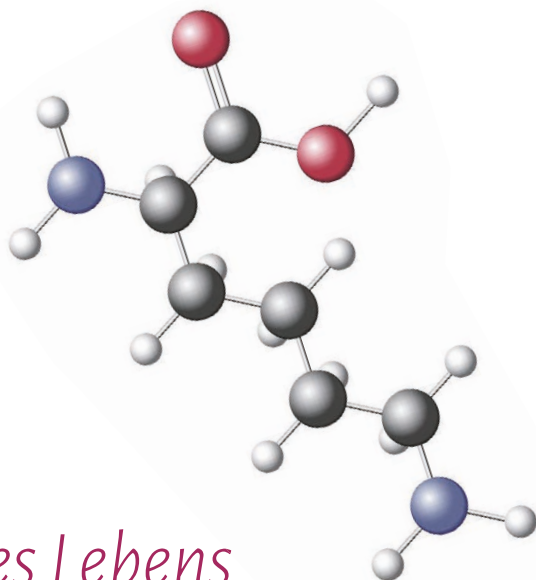
Spanisches Sprichwort

Zucker = Kohlenhydrate = Zucker

Kohlenhydrate sind chemisch gesehen Verbindungen aus Kohlenstoff und Wasser. Sie werden auch Glukose genannt, vom Griechischen „glucos“, was „süß“ bedeutet. Damit wird bereits eines klar: **Zucker sind Kohlenhydrate**, sie bestehen aus Zuckermolekülen: Zucker = Kohlenhydrate = Zucker. Kohlenhydrate sind **keine** essenziellen Makronährstoffe. Das bedeutet: Der Körper kann sie selbst herstellen, und zwar aus Eiweiß oder Fett.

Zucker – also Kohlenhydrate – werden nach der Art ihrer Zusammensetzung unterteilt:

- **Monosaccharide** (Einfachzucker) bestehen nur aus einem einzigen Zuckermolekül. Die wichtigsten Monosaccharide sind Glukose (Traubenzucker) – im Blut verantwortlich für den Blutzuckerwert, Fruktose (Fruchtzucker), der Zucker im Obst und im Maisfruktosesirup (HFCS – high fructose corn sirup) sowie Galaktose (Schleimzucker), Bestandteil des Milchzuckers.
- **Disaccharide** (Zweifachzucker) bestehen aus zwei Einfachzuckermolekülen und zwar aus Glukose und einem weiteren



Eiweiß

Der Baustein des Lebens

Eiweiß ist neben Kohlenhydraten und Fetten der dritte große Nährstoff (Makronährstoff), den wir über die Nahrung zu uns nehmen. Protein, wie Eiweiß auch genannt wird, stammt vom Griechischen „*proteios*“ ab, das so viel bedeutet wie „grundlegend“ und „vorrangig“. **Das bringt zum Ausdruck, welche wichtige Bedeutung dieser Nährstoff für den Organismus hat.**

Proteine sind aus 20 verschiedenen Aminosäuren aufgebaut, die gewissermaßen ihre Bausteine sind. Aminosäuren sind Verbindungen aus Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff und Stickstoff. Von diesen 20 proteinbildenden Aminosäuren sind acht essenziell: Leucin, Isoleucin, Valin, Lysin, Methionin, Threonin, Phenylalanin und Tryptophan. Essenziell bedeutet, dass sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden können, sie müssen also über die Nahrung aufgenommen werden. Diese acht essenziellen Aminosäuren benötigt der Körper, um die zwölf nicht-essenziellen Aminosäuren herstellen zu können. Deshalb sind die essenziellen Aminosäuren unentbehrlich für den Organismus.

Tierische Lebensmittel wie Eier, Fleisch oder Fisch haben ein optimales Aminosäurenprofil, weil sie alle acht essenziellen Ami-

nosäuren enthalten, die vom Körper sehr gut aufgenommen werden können. Man spricht dann von einem kompletten Protein. Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs fehlen hingegen meist eine oder mehrere essenzielle Aminosäuren, meist ist es Lysin oder Methionin.

Alle Zellen sind aus Proteinen aufgebaut: Muskeln, Knochen, Gelenke, Knorpel, Gefäße, Nerven, Organe wie Leber, Nieren, Herz, Gehirn, Lungen oder Darm, auch Antikörper, Enzyme und Hormone – Proteine sind also ein Lebenselixier. Ein Proteinmangel kann deshalb zu Gereiztheit, Schlafstörungen, Haarverlust oder Muskel- und Gelenkschmerzen führen. Sorge bereiten mir Veganer, die nicht ausreichend Eiweiß zu sich nehmen, oder auch jene jungen Leute, die sich vegetarisch ernähren wollen, aber schlussendlich Pseudo-Veganer werden – ohne zu wissen was sie da tun oder worauf es ankommt.

Die Proteine, die wir zu uns nehmen, werden durch die Verdauung in ihre Aminosäuren aufgespalten, die ihrerseits vom Organismus dafür verwendet werden, wichtige körpereigene Eiweiße herzustellen. Dabei reichen dem Körper 20 proteinogene Aminosäuren, um daraus über 50.000 unterschiedliche Eiweißstoffe herzustellen. Diese

Frühstück und Snacks

Der richtige Start in den Tag



Jeder Dritte

frühstückt Müsli oder Getreideflocken – vor allem die unter 45-Jährigen. Eier gibt es bei 30 Prozent zum Frühstück, vor allem bei älteren Semestern. Jeder Zehnte isst in der Früh Cornflakes, andere Knusperflocken, Croissants, Muffins oder Donuts.

Quelle: forsa-Umfrage für die DAK/Deutschland





Wer sich gesund ernähren will, den erwartet meist schon am frühen Morgen die größte Hürde: das Frühstück. Brot, Zwieback oder Kekse – darauf zu verzichten, können sich viele nicht vorstellen. Aber glauben Sie mir: Es ist möglich. **Es ist nur eine Frage der Zeit und vor allem eine Frage des Willens.**

Vor allem an Arbeitstagen verzichten einige völlig auf das Frühstück und bleiben lieber noch etwas länger im Bett. Wenn sie etwas zu sich nehmen, dann gehen sie in die nächste Bar und bestellen sich Kaffee und Brioche – nicht ahnend, dass sie damit Fettsäuren und Zucker in Hülle und Fülle hinunterschlingen. Andere können morgens nicht ohne ihre Kekse, Streichschokoladen oder Marmeladen – natürlich nichts von alledem selbstgemacht und folglich auch nicht wirklich mit den Zutaten, die unsere Großmütter verwendeten. Deshalb auch hier: **Bahn frei für den raffinierten Zucker!** Gar nicht zu reden von den Scharen von Menschen – darunter leider sehr viele Kinder –, die mit Cornflakes in jeglicher Form dem Zucker geradewegs

huldigen. Verführerisch dargeboten, um den ahnungslosen Konsumenten anzulocken, und mit geradezu absurden Slogans über den hohen Vitamingehalt, der die schulische Leistung erhöhen soll. Das einzige aber, das sich mit solchen Produkten wirklich erhöht, ist der Kontostand der Bosse der Nahrungsmittelindustrie.

Das harmloseste und unschädlichste Frühstück ist gleichzeitig das einfachste, das heute kaum mehr jemand genießt: Brot, Butter, Marmelade oder Honig.

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten für einen gesunden Start in den Tag vorstellen – frei von Zuckerzusätzen und stattdessen reich an angemessenen Fetten und natürlichen Zutaten. Sie werden sehen, dass Sie damit viel länger satt sind, keine Hungerattacken mehr erleiden und jede Müdigkeit verflogen ist. Sie werden vor Energie sprühen. Und im Laufe der Wochen werden Sie auch sehen, dass es Ihnen morgens weniger schwer fällt, aufzustehen und Sie den ganzen Tag über viel ausgeschlafener und fitter sind.



„Critom“-Müsli

vegetarisch

Etwa 800 g

🕒 ca. 10 Minuten + Backzeit ●○○

100 g **Walnüsse**
 100 g **Mandeln**
 100 g **Haselnüsse**
 100 g **Macadamianüsse**
 100 g **Paranüsse**
 50 g **Kürbiskerne**
 60 g **Sonnenblumenkerne**
 60 g **Chia-Samen**
 60 g **Hanfsamen**
 70 g **Kokosraspeln**
 2 EL **Kokosöl**
 2 EL **Honig**
Äpfel und **Birnen** zum
 Garnieren

Zubereitung

- Nüsse und Kerne hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.
- Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei **100 Grad** etwa **1 Stunde** im Backofen backen.
- Das Müsli in Glasschalen geben und mit frischen Apfel- und Birnenspalten garniert servieren.

Tipps: Das Critom-Müsli hält sich im Kühlschrank **einige Wochen**. Sie können, je nach Belieben, auch andere Nüsse oder Trockenfrüchte verwenden.

Herzhaftes Frühstück geht auch ohne Brot

Speck, Schinken, Rührei, Spiegelei, Käse, Frischkäse:
 All diese Köstlichkeiten kann man auch mit Tomaten,
 Gurken, Karotten, Kohlrabi, Peperoni essen.
 Es ist bloß eine Gewohnheit, belegte Brote zu essen.
 Drehen wir das einfach in unserem Kopf um
 und essen wir den Belag mit Gemüse oder Gemüse mit Belag.



Fleisch

*Auf die Zuchtform
und die Zubereitung kommt es an*



In 39 bis 42 Tagen

erreicht ein Hühnchen in der Massentierhaltung sein Schlachtgewicht. Zum Vergleich: Ein Huhn aus einem Betrieb, in dem es artgerecht gehalten wird, lebt doppelt so lange, und zwar 80 Tage.





Schweinsschnitzel mit Mandeln

2 Portionen

🕒 ca. 20 Minuten ●○○

20 g geschälte **Mandeln**

2 EL **Kokosöl**

80 g **Rucola** oder
Löwenzahn

2 **Schweinsschnitzel**

Salz und **Pfeffer** aus der
Mühle

1 EL **Mandelmehl**

50 ml **Weißwein**

Peperoncino, gemahlen

2 **Radieschen**, in Scheiben
geschnitten

Zubereitung

- Mandeln in 1 Esslöffel Kokosöl leicht rösten.
- Zum Rucola geben und untermischen.
- Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, in Mandelmehl wälzen und mit dem restlichen Kokosöl in derselben Pfanne auf beiden Seiten braten.
- Die Schnitzel herausnehmen und warm halten.
- Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und mit Peperoncino würzen. Etwas einkochen lassen und Sauce über die Schnitzel gießen.
- Den Mandel-Rucola-Salat auf Teller verteilen und die Schnitzel darauf anrichten. Mit Radieschen garniert servieren.

Tipps: Servieren Sie dazu einen gemischten Salat. Beträufeln Sie das Schnitzel mit pikantem Öl.

Fisch

Besser gefischt als gezüchtet



Bis zu 23 Prozent

des Gewichtes eines Fisches sind Eiweiß, und zwar von hoher biologischer Wertigkeit. Das heißt, ein beträchtlicher Proteinanteil wird vom Organismus zur körpereigenen Eiweißproduktion verwendet. Genau das ist die Hauptaufgabe von Proteinen.





Gesund wie ein Fisch im Wasser, heißt es. Aber nicht etwa, weil Fische nie erkranken würden, sondern weil Fische viele **wichtige Substanzen** für unsere Gesundheit enthalten.

Fische enthalten viel mehr als nur Omega-3-Fettsäuren, die den meisten geläufig sind. So enthalten zum Beispiel Sardinen mehr Kalium als Bananen, Aal ist reich an Vitamin A, Thunfisch an Selen, der kleine Ährenfisch (die kleinen Fische, die man mitsamt den Gräten isst) an Kalzium. Fisch ist auch eine gute Quelle für Eisen, Zink, Jod, Vitamine der B-Gruppe und für Vitamin D. Vor allem fetter Fisch ist reich an Vitamin D. Außerdem enthält Fisch reichlich Eiweiß von hoher biologischer Wertigkeit: Etwa 15 bis 23 Prozent seines Gewichtes sind Eiweiß, von guter Qualität und sehr sättigend.

Ich empfehle allen, mindestens **drei bis vier Mal pro Woche Fisch** auf den Speiseplan zu setzen. Wenn Sie Fisch kau-

fen, achten Sie vor allem darauf, woher er kommt. Handelt es sich um Fisch aus Zuchtbetrieben, versuchen Sie sich darüber zu informieren, ob die Tiere biologisch und artgerecht gehalten werden. Natürlich wäre es besser, gefischten statt gezüchteten Fisch zu essen, was aber nicht immer möglich ist.

Der Konsum von Raubfischen, die an der Spitze der Nahrungskette stehen – zum Beispiel große Thunfische oder Lachse, Schwertfisch, Kalbfisch oder Hai – sollte generell vermieden werden, besonders aber während der Schwangerschaft, in der Stillzeit und in den ersten Lebensjahren. Große Fische können nämlich stark mit Schwermetallen aus den Meeren belastet sein, vor allem mit Quecksilber, das für das Nervensystem, vor allem von Ungeborenen und Kleinkindern, giftig ist.

Um die Nährstoffe des Fisches zu erhalten, sollten Sie **bei der Zubereitung einiges beachten**: Die Omega-3-Fettsäuren sind

Fermentierte Speisen

Die natürlichen Probiotika



100 Trillionen Bakterien

leben im Verdauungstrakt. Sie bilden die Darmflora, die vielfältige Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie unterstützen den Aufbau und Erhalt der Darmflora.





Fermentierte Speisen gehörten jahrhundertlang fast überall auf der Welt zur traditionellen Ernährung der Bevölkerung. Noch lange bevor sich die Wissenschaft und die Forschung mit diesen Nahrungsmitteln befassten, nutzten die Menschen Milchsäurebakterien, um ihre Lebensmittel zu fermentieren, sie damit länger haltbar zu machen und auch, um damit ihren Geschmack zu verändern. **Die Fermentation ist also eine sehr alte Technik, vor allem der Konservierung, aber auch der Behandlung und Anreicherung mit lebenswichtigen Substanzen.**

Während der Fermentation werden die Lebensmittel „guten“ Bakterien ausgesetzt, die aus ihnen Nahrungsmittel **mit neuem Geschmack und neuer Konsistenz** herstellen. Wir sind uns gar nicht bewusst, wie oft wir fermentierte Speisen auf unserem Tisch haben: Joghurt, Sauerkraut, Wein, Bier und auch Brot.

Fermentierte Speisen und Getränke sind natürlicherweise **reich an Milchsäurebakterien**, die äußerst wertvoll für den Darm

sind, die Verdauung erleichtern und das Wohlbefinden des Verdauungsapparates garantieren. Außerdem stärken sie das Immunsystem. Sie sind reich an Vitamin-C und B, an Mineralstoffen, Enzymen und Antioxidantien. **Fermentierte Speisen sind ein ausgezeichnetes Entschlackungs- und Desinfektionsmittel**, sie reduzieren Entzündungsprozesse im Organismus, vor allem im Zusammenhang mit Autoimmunkrankheiten wie Allergien, der rheumatischen Arthritis, Hashimoto-Thyreoiditis oder entzündlichen Darmerkrankungen.

Wohl auch deshalb wird fermentierten Speisen immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt; Profiköche nehmen sie in ihre Küche auf, sogar eine eigene Zeitschrift mit Rezepten gibt es mittlerweile. Auch jeder von uns sollte möglichst oft fermentierte Speisen auf seinen Speiseplan setzen. Einige meiner Rezepte sollen eine kleine Anregung sein. Es liegt dann an Ihnen, sie weiterzuentwickeln und auszuprobieren.



Brot und Gebäck

(Nicht) abhängig vom Getreide

Im November 2010

wurde die Mittelmeerküche von der UNESCO in die Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen. In der Begründung hieß es, diese Küche sei „gehaltvoll, vielseitig, ausgeglichen, gesund und schmackhaft“. Diese Ehre wurde nicht nur Italien zuteil, sondern auch Griechenland, Spanien und Marokko.





Die Mittelmeerküche, und zwar die echte mediterrane Ernährung, die im Jahr 2010 von der UNESCO zum Kulturerbe erhoben wurde, wird Tag für Tag **hochgejubelt und gleichzeitig verfälscht und entstellt**. Was die Italiener heute zum Großteil essen, hat wenig mit dieser echten Mittelmeerküche zu tun, es ist eine Supermarkt-Kost, charakterisiert von den berühmten drei „P“: Pasta, Pane (Brot) und Pizza.

In der Tat wird die Mittelmeerküche heute als Ernährung hingestellt, die sehr auf Kohlenhydrate ausgerichtet ist: Etwa 65 bis 70 Prozent der gesamten Kalorien entfallen demnach auf Kohlenhydrate, gefolgt von Fetten (25–30 %) und etwa 10 Prozent Eiweiß. Es entsteht also ein beträchtlicher Überschuss an Kohlenhydraten, also Zucker, angerichtet mit pflanzlichen Ölen und Fetten von schlechter Qualität. Konsumiert werden industrielle Snacks, süß

oder salzig, kohlenensäurehaltige Getränke und Fertiggerichte voller gehärteter Fette, die in null Komma nichts in der Mikrowelle „gekocht“ sind. Auf dem Speiseplan steht nur sehr wenig Gemüse, wenig Obst, fast gar kein Fisch, Fleisch, wenn überhaupt, dann vor allem Geflügel aus Legebatterien, voller Hormone und Antibiotika, und Rindfleisch aus Massentierhaltung.

Die echte Mittelmeerküche ist das nicht. Sie wurde bis zur Industrialisierung von der Bevölkerung in südlichen Ländern praktiziert und **hat rein gar nichts mit dem zu tun, was heute vielfach auf den Tisch kommt**.

Wir essen ohne jeden Zweifel zu viel, vor allem zu viel Zucker, und die Lebenserwartung nimmt erstmals in der Geschichte der Menschheit wieder ab. Die Bewohner Okinawas, einer Inselgruppe, die zu Japan gehört, sind bekannt für ihr



Dr. med. Cristina Tomasi

wurde 1965 in Bozen geboren. Sie studierte Medizin an der Universität Innsbruck und spezialisierte sich dort in den Fachbereichen Innere Medizin und Angiologie. Zusätzlich erwarb sie an der Universität Brescia den Master für Osteoporose und Knochenstoffwechsel. Ihre vertiefte Ausbildung in molekularer Medizin und bioidentischer Hormontherapie ermöglicht ihr eine funktionelle ganzheitliche Auseinandersetzung mit ihren Patienten. Etwa 14 Jahre lang war sie Ärztin in der Abteilung für Innere Medizin am Krankenhaus Bozen, seit knapp 15 Jahren führt sie ihre eigene Praxis in Bozen. Ihre Gesundheitstipps erscheinen wöchentlich jeweils am Samstag in der Tageszeitung „Dolomiten“. 2013 erschien ihr erstes Buch „Gesund mit Paleo“ – in italienischer Sprache „Oltre la paleodieta“ –, welches aufgrund seines großen Erfolgs mittlerweile in der 3. Auflage verfügbar ist.



www.cristinatomasi.com

**Wollen auch Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand nehmen
und sich von Übergewicht, Zuckerkrankheit, Osteoporose,
chronischer Müdigkeit und Magen-Darm-Beschwerden befreien?
Oder einfach nur besser und gesünder leben?**

Die Fachärztin für Innere Medizin, Dr. Cristina Tomasi, informiert über Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, zeigt die schädlichen Auswirkungen eines individuell unangemessenen Zuckerkonsums auf, erklärt, warum die Gesundheit durch den Darm geht, und gibt Tipps zum Lesen von Etiketten. Sie erklärt auf verständliche Art und Weise, was es bei einer gesunden Ernährung zu beachten gilt, damit die eigene Gesundheit erhalten oder wiedererlangt werden kann.

- Anleitung zur kritischen Reflexion des eigenen Ernährungsstils
- Alles Wichtige über Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße
- Leitfaden, wie man sich von Übergewicht, Zuckerkrankheit, Osteoporose, chronischer Müdigkeit und Magen-Darm-Beschwerden befreien kann
- Warum „low carb – high fat“, also weniger Kohlenhydrate bei gleichzeitiger Zufuhr von mehr gesundem Fett, gesund ist und fit hält
- Mit 80 Rezepten für eine wahrhaft gesunde und ausgewogene Ernährung

ISBN 978-88-6839-251-2



9 788868 392512

www.athesiabuch.it