

Dr. Jason Fung
Mit Rezepten von Alison Maclean

DIABETES RÜCKGÄNGIG MACHEN DAS KOCHBUCH

Wie Sie mit kohlenhydratarmer Ernährung
den Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht bringen
und Diabetes Typ 2 natürlich heilen

© des Titels »Diabetes rückgängig machen – Das Kochbuch«
(978-3-7423-2069-8) 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

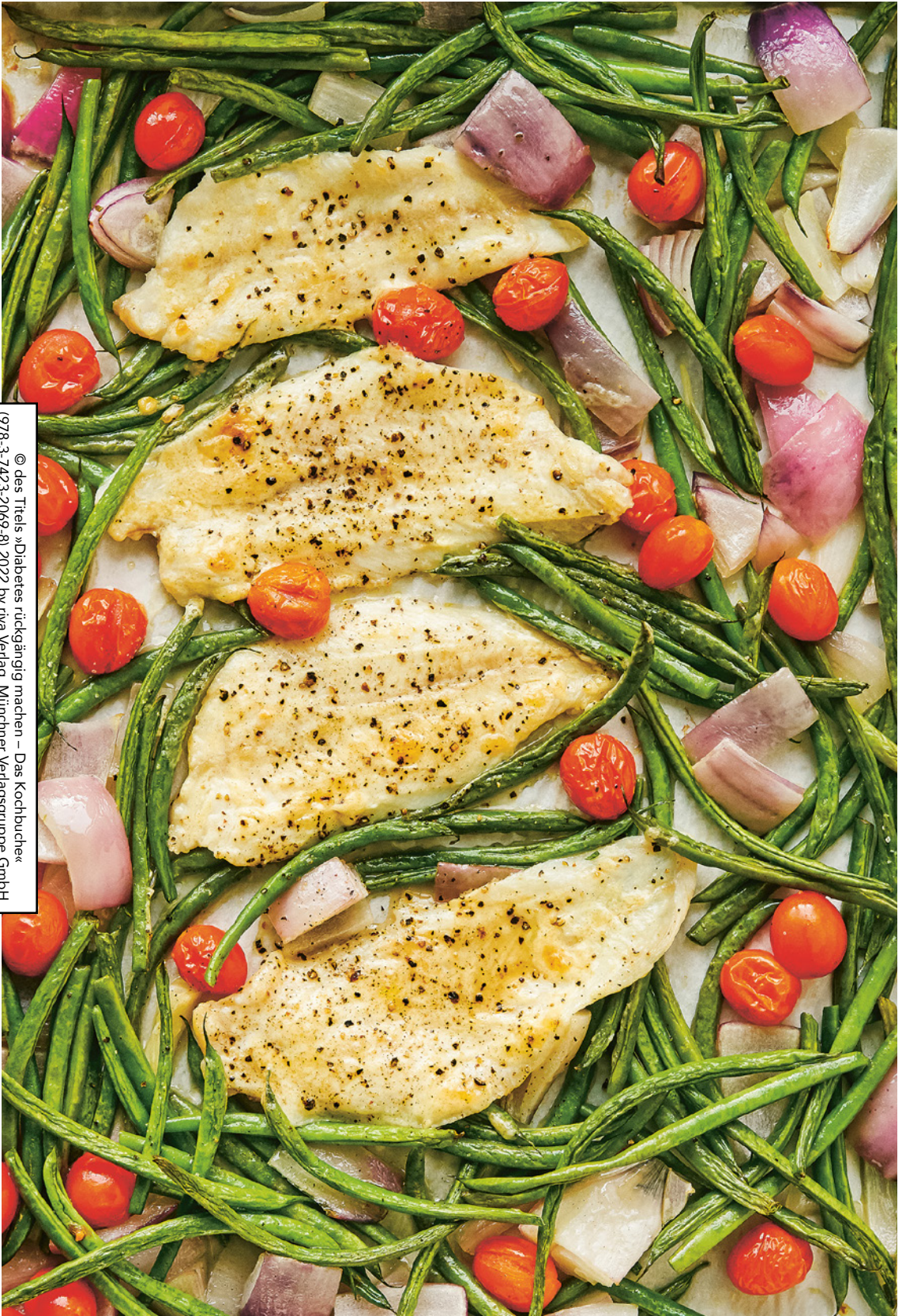
riva

FÜR HANNAH UND CHARLIE,
ANSPRUCHSVOLLE ESSER UND WOHLMEINENDE KRITIKER.
UND FÜR RUSS, DER MIR SAGT, DASS ALLES,
WAS ICH ZUBEREITE, ÜBERAUS LECKER IST.

AM

© des Titels »Diabetes rückgängig machen – Das Kochbuch«
(978-3-7423-2069-8) 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>





© des Titels »Diabetes rückgängig machen – Das Kochbuche
(978-3-7423-2069-8) 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

VORWORT

In den letzten Jahrzehnten hat sich Diabetes Typ 2 als zeitnahe Folge einer Adipositas-Epidemie seuchenartig ausgebreitet, mit zahlreichen Konsequenzen für die Gesundheit. Diabetes Typ 2 erhöht das Risiko für das Auftreten der meisten chronischen Erkrankungen signifikant; hierzu zählen Herzerkrankungen, Schlaganfälle, bestimmte Krebsarten, Erblindung, Amputation, Nierenleiden, Nervenschäden und Infektionen. Aber hierzu muss es nicht kommen.

Obwohl die meisten Menschen und sogar einige Mediziner glauben, dass es sich bei Diabetes Typ 2 um eine chronische und irreversible Krankheit handelt, ist diese Sicht der Dinge weitgehend unbegründet. Die meisten Gesundheitsdienstleister sind sich dahingehend einig, dass ein Gewichtsverlust diese Erkrankung und all ihre Begleitumstände signifikant verbessern und sogar rückgängig machen kann. Der Schlüssel liegt also darin, unsere Essgewohnheiten so zu verändern, dass

eine Gewichtsreduktion erleichtert und unsere Gesundheit verbessert wird. Um dieses Ziel zu erreichen, haben wir neue, leckere Rezepte entwickelt, die dabei helfen sollen, die Erkenntnisse und Lehren aus meinem Buch *Diabetes rückgängig machen* umzusetzen.

Sie werden bei diesen Rezepten weder Informationen zu Kalorien- noch Kohlenhydratgehalt finden, auch keine Angaben zum Nährwert – und einige Leser werden sich fragen, warum das so ist. Die Antwort ist einfach: Ich möchte, dass meine Leser erkennen, was gute Ernährung ausmacht, nämlich natürliche, unverarbeitete und gesunde Lebensmittel. Einige dieser Nahrungsmittel haben weniger oder eben auch mehr Kalorien, andere einen niedrigeren oder höheren Kohlenhydratgehalt – aber wir dürfen sie trotzdem mit Genuss verzehren. Schließlich haben sich viele Zivilisationen über lange Zeit hinweg von kalorien- und kohlenhydratreichen traditionellen Speisen ernährt – und kein Diabetes Typ 2 entwickelt.

Das Geheimnis besteht darin, natürliche, unverarbeitete Lebensmittel zu konsumieren und so viel zu essen, bis man satt ist. Wer isst, bis die Sättigung erreicht ist, vermeidet es, konstant zu snacken oder zu naschen. Der zeitlose Ratschlag von Großmüttern an Kinder,

die nach einem Betthupferl verlangen, lautet: »Ihr hättet mehr zum Abendbrot essen sollen.« Das war ein super Ratschlag.

Habt Spaß!

Beste Grüße

JASON FUNG

EINFÜHRUNG

Bis zum Jahr 2040 wird jeder zehnte Erwachsene weltweit an Diabetes Typ 2 leiden, einer Krankheit, die in der Regel als chronisch und fortschreitend betrachtet wird. Die Annahme, dass Diabetes Typ 2 kontinuierlich schlimmer wird und man irgendwann unweigerlich Insulin spritzen muss, ist jedoch nichts anderes als eine riesengroße Lüge – exzellente Neuigkeiten für jeden, der die Diagnose Prädiabetes oder Diabetes Typ 2 erhalten hat.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Freund, der an Diabetes Typ 2 leidet, was bedeutet, dass der Glukosespiegel in seinem Blut höher als normal ist. Nachdem der Betroffene hart an sich gearbeitet hat, um 45 Pfund abzunehmen, kann er die blutzuckersenkenden Medikamente absetzen, da sich seine Blutzuckerwerte normalisiert haben. Es ist völlig eindeutig, dass sich die Diabetes-Typ-2-Erkrankung zurückgebildet hat, weil der Freund so viel an Gewicht verloren hat. Und das ist der springende Punkt: *Diabetes Typ 2 ist eine reversible Erkrankung.*

Adipositas und Diabetes Typ 2 sind eng miteinander verbunden. Generell steigert

eine Gewichtszunahme das Krankheitsrisiko, die Korrelation ist jedoch mehrschichtig. Die meisten Medikamente, die bei Diabetes Typ 2 verabreicht werden, führen nicht zu einem Gewichtsverlust. Ganz im Gegenteil. Insulin ist beispielsweise dafür bekannt, eine *Gewichtszunahme* herbeizuführen. Da der Gewichtsverlust jedoch der Schlüssel für die Schubumkehr bei Diabetes Typ 2 ist, helfen Medikamente bei dieser Erkrankung nicht. Sie verbessern zwar die Blutzuckerwerte, gehen jedoch den Ursachen der Krankheit nicht auf den Grund. Wir geben nur vor, dass sie hier ansetzen – aus diesem Grund sind einige Ärzte der Meinung, Diabetes Typ 2 sei eine chronische und fortschreitende Erkrankung.

Es gibt heute eine Tendenz zu behaupten, Diabetes Typ 2 wäre eine unvermeidliche Folge des modernen Lebens, doch das ist nicht wahr. Nicht Medikamente, sondern *ausschließlich* Veränderungen in Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil können diese Erkrankung rückgängig machen, ganz einfach, weil Diabetes Typ 2 in erster Linie auf falsche Ernährung zu-

rückgeht. Und der wichtigste Baustein bei der Bekämpfung ist die Gewichtsreduktion. Dieselben Grundsätze, die Diabetes Typ 2 rückgängig machen können, helfen auch dabei, diese Krankheit gar nicht erst zu entwickeln.

DIE DIABETES-EPIDEMIE

»Diabetes mellitus« ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen, die durch permanent erhöhte Blutzuckerwerte (Hyperglykämie) gekennzeichnet wird. Die Vorsilbe »Hyper« bedeutet so viel wie »übermäßig«, die Nachsilbe »ämie« steht für »im Blut« – übersetzt man den Ausdruck Hyperglykämie also wörtlich, kommt man zu »übermäßig viel Glukose im Blut«.

Es gibt, grob gesprochen, vier Typen von Diabetes mellitus: Diabetes Typ 1, Diabetes Typ 2, Schwangerschaftsdiabetes (schwangerschaftsbedingter hoher Blutzuckerspiegel) und »weitere Diabetesformen«. Die weitaus häufigste Form ist Diabetes Typ 2. Bei dem Schwangerschaftsdiabetes handelt es sich per Definition nicht um eine chronische Krankheit, obwohl er das Risiko erhöht, irgendwann Diabetes Typ 2 zu entwickeln.

Diabetes Typ 1 ist eine häufig Kinder betreffende Autoimmunerkrankung, bei der das körpereigene Immunsystem die Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse schädigt, die das Hormon Insulin freisetzen. Im Gegensatz dazu ist Diabetes Typ 2 früher bei älteren Erwachsenen aufgetreten (Altersdiabetes), doch heutzutage breitet sich diese Erkrankung mit hohem

Tempo weltweit auch unter Kindern aus und spiegelt die Zunahme von Adipositas in dieser Altersgruppe. Insgesamt beträgt der Anteil von Diabetes Typ 2 an allen global auftretenden Diabeteserkrankungen 90–95 Prozent. In der Regel schreitet die Krankheit schleichend über viele Jahre hinweg voran und entwickelt sich von normalen Blutzuckerwerten über einen Prädiabetes bis hin zum voll ausgeprägten Krankheitsbild des Diabetes Typ 2.

Im Grunde sind Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2 diametral entgegengesetzte Erkrankungen: Während Typ 1 sehr niedrige Insulinspiegel aufweist, wird Typ 2 durch sehr hohe gekennzeichnet. Merkwürdigerweise zielen jedoch die derzeitigen Behandlungsmethoden in beiden Fällen darauf ab, den Blutzuckerspiegel zu senken, indem man den Insulinspiegel erhöht – auch wenn hohe Blutzuckerwerte lediglich das *Symptom* der Erkrankung sind und nicht die Erkrankung selbst. Bei Diabetes Typ 1 hilft das Insulin, da hierbei das Grundproblem darin besteht, dass es dem Körper von Natur aus an dieser Substanz mangelt. Bei Diabetes Typ 2 liegt die Ursache der Erkrankung dagegen in der Insulinresistenz, die durch die medikamentöse Standardmedikation jedoch nahezu unbehandelt bleibt.

Das Diabetes-Typ-2-Problem ist alles andere als harmlos. In den USA sind 14,3 Prozent aller Erwachsenen daran erkrankt und 38 Prozent der Bevölkerung leiden an Prädiabetes, insgesamt betroffen sind also 52,3 Prozent. Das heißt, dass es zum ersten Mal in der Geschichte der USA mehr an Diabetes erkrankte als davon

nicht tangierte Menschen gibt. Prädiabetes und Diabetes sind zum Normalfall geworden. Noch bedenklicher ist die Tatsache, dass sich Diabetes Typ 2 erst während der letzten 40 Jahre derart stark ausgebreitet hat. Damit wird deutlich, dass diese Epidemie keine genetisch bedingte Erkrankung oder Teil des normalen Alterungsprozesses ist. Es handelt sich um eine Lifestyle-Krankheit. Schauen wir uns also an, wie sich Diabetes Typ 2 entwickelt!

Diabetes Typ 2 wird durch zu viel Zucker ausgelöst

Alle Lebensmittel bestehen aus drei Hauptkomponenten, den Makronährstoffen. Hierzu zählen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, und alle werden auf unterschiedliche Weise verdaut. Das, was wir gegessen haben, wird im Anschluss in kleinere Bausteine zerlegt, die leichter aufgenommen werden können. Proteine werden zu Aminosäuren abgebaut, Fette zu Fettsäuren. Kohlenhydrate, die aus Zuckerketten aufgebaut sind, werden in kleine Zuckermoleküle gespalten, zu denen auch die Glukose gehört. Aminosäuren, Fettsäuren und Glukose werden mit dem Blutstrom durch den Körper transportiert.

Wenn wir Zucker essen, setzt der Körper das Hormon Insulin frei. Es hilft dabei, Zucker aus dem Blut in die Zellen zu schleusen, wo es für die Energiegewinnung benötigt wird. Wenn wir diesen Zucker nicht in ausreichendem Maße durch körperliche Aktivität verbrennen, speichern wir im Lauf der Jahrzehnte so viel Zucker in den Zellen, dass kein neuer mehr aufgenommen werden kann. Und

wenn das Insulin keinen Zucker mehr in die bereits überfüllten Zellen schleusen kann, läuft das System bildlich gesprochen über und der überschüssige Zucker gelangt wieder ins Blut. Dort zirkuliert der Zucker in Form von Glukose, und zu große Mengen davon – bekannt als hohe Blutzuckerwerte – sind das primäre Symptom von Diabetes Typ 2.

Stellen Sie sich Ihren Körper als große Zuckerdose vor. Bei der Geburt ist diese Dose leer. Im Lauf der Jahrzehnte füllt sich diese Dose allmählich, falls Sie zu viel Zucker und raffinierte Kohlenhydrate zu sich nehmen. Ist die Zuckerdose voll, läuft sie bei der nächsten Nahrungsaufnahme über: Der Zucker wird zwar hineingepresst, quillt aber am Rand wieder heraus und rieselt an den Seiten herab.

Die hohen Blutzuckerwerte sind nur ein Teil des Problems. Wenn zu viel Glukose im Blut zirkuliert, scheint das Insulin auf den ersten Blick seiner Aufgabe, den Zucker in die Zellen zu transportieren, nicht gerecht zu werden. Wir sprechen dann von einer Insulinresistenz. Aber im Grunde liegt es gar nicht am Insulin. Das grundlegende Problem besteht darin, dass die Zellen bereits komplett mit Glukose gesättigt sind. Es ist nicht nur zu viel Glukose im Blut, sondern auch in allen Zellen. Diabetes Typ 2 ist daher ganz simpel das Ergebnis von zu viel Glukose im *gesamten Körper*, die bildlich gesprochen einfach überläuft.

Als Antwort auf den Glukoseüberschuss im Blut setzt der Körper sogar noch mehr Insulin frei, um die Insulinresistenz zu überwinden. Zunächst klappt dies auch

und die schon überfüllten Zellen werden dazu gebracht, noch mehr Glukose aufzunehmen, damit die Blutzuckerwerte im gesunden Bereich bleiben. Das funktioniert allerdings nur kurzzeitig. Das Problem des Zuckerüberschusses im ganzen Körper wird dadurch nicht gelöst, der Zucker wird lediglich vom Blut in die Zellen verschoben, wodurch sich die Insulinresistenz noch verschlimmert. Irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem der Körper es einfach nicht mehr schafft, noch mehr Glukose in die Zellen zu stopfen, selbst wenn noch mehr Insulin produziert wird.

Was passiert, wenn die überschüssige Glukose nicht aus dem Körper abtransportiert wird? Zunächst wird immer mehr Insulin freigesetzt, um mehr und mehr Zucker in die Zellen zu pressen. Doch diese *Hyperinsulinämie* führt zu nichts anderem als zu zunehmender Insulinresistenz und setzt einen Teufelskreis in Gang. Ist der Insulinspiegel irgendwann nicht mehr in der Lage, mit der immer stärker werdenden Insulinresistenz Schritt zu halten, schießen die Blutzuckerwerte in die Höhe. In diesem Stadium wird die Diagnose Diabetes Typ 2 gestellt.

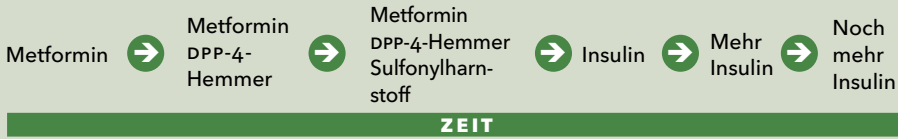
Vielleicht verschreibt der Arzt eine medikamentöse Behandlung wie beispielsweise Insulininjektionen, um den Blutzuckerspiegel zu senken. *Aber Insulin befreit den Körper nicht von der überschüssigen Glukose.* Stattdessen stopft dies weiterhin Glukose aus dem Blut in die Körperzellen. So gelangt der Zucker in alle anderen Organe – Nieren, Nervensystem, Augen und Herz. Das zugrunde liegende Problem bleibt dabei ungelöst.

Die Zuckerdose ist immer noch so voll, dass sie überläuft. Das Insulin hat lediglich den Zucker vom Blut, wo man ihn nachweisen kann, in die Körperzellen transportiert, wo er unsichtbar bleibt. Bei der nächsten Mahlzeit tritt wiederum Zucker ins Blut über, und die Insulinspritze sorgt dafür, dass er in die Körperzellen gepresst wird. Dieser Prozess wiederholt sich wieder und immer wieder.

Je mehr Zucker mithilfe des Insulins in die bereits überfüllten Zellen gestopft wird, desto stärker wird die Insulinresistenz. *Mehr Insulin führt zu wachsender Insulinresistenz.* Reicht das, was der Körper auf natürliche Weise an Insulin bereitstellen kann, nicht mehr aus, greift man zu entsprechenden Medikamenten. Am Anfang wird nur ein einziges Präparat benötigt (etwa Metformin), doch irgendwann werden daraus zwei (etwa Metformin und DPP-4-Hemmer) und schließlich drei (etwa Metformin, DPP-4-Hemmer und Sulfonylharnstoff). Gleichzeitig werden die verabreichten Dosen größer. Und jetzt kommt das Interessante daran: Wenn Sie mehr und mehr Medikamente brauchen, um den Blutzuckerspiegel auf stabilem Niveau zu halten, wird Ihr Diabetes immer schlimmer!

Das Symptom, nämlich der hohe Blutzuckerspiegel, hat sich durch das Insulin verbessert, doch die *Krankheit* (Diabetes) hat sich verschlechtert. Die Medikamente sind nur in der Lage, den Blutzucker zu verstecken, indem sie ihn in die bereits verstopften Zellen leiten. Der Diabetes *scheint* dadurch besser zu werden, hat sich aber tatsächlich verschlimmert.

DIABETES WIRD SCHLIMMER!



Wenn sich überschüssige Glukose über zehn oder zwanzig Jahre hinweg im Körper anreichert, *wird jede einzelne Körperzelle geschädigt* – und genau aus diesem Grund wirkt sich Diabetes Typ 2 im Gegensatz zu nahezu jeder anderen Krankheit auf alle unsere Organe aus. Die Augen werden angegriffen, und Sie werden blind. Die Nieren werden geschädigt, und Sie müssen an die Dialyse. Das Herz leidet, und Sie bekommen einen Herzinfarkt oder eine Herzinsuffizienz. Durch Schäden am Gehirn wird Alzheimer begünstigt. Auch die Leber leidet, die Folge können Fettleberkrankheit und Leberzirrhose sein. Selbst die Beine werden in Mitleidenschaft gezogen, und Sie bekommen diabetische Fußgeschwüre. Kein Körperteil wird ausgespart.

Im Kern kann man Diabetes Typ 2 als Krankheit beschreiben, die durch einen Überschuss des Hormons Insulin verursacht wird – und dieser Überschuss wiederum geht darauf zurück, dass zu viel Zucker konsumiert wird. Insulin wirkt wie ein Schlüssel, der genau in das Schloss passt, das sich an jeder Körperzelle befindet. Das Insulin schließt die Zellen quasi auf und lässt die Glukose herein. Das Problem auf diese Art zu betrachten, ist enorm hilfreich, da die Lösung dann auf einen Blick erkennbar wird. Wenn der Insulinspiegel

zu hoch ist, muss er abgesenkt werden. Aber wie? Indem wir unsere Aufnahme von Zucker reduzieren, insbesondere die von zugesetztem Zucker und raffinierten Kohlenhydraten.

Diabetes Typ 2 ist auch eine Erkrankung des Energiehaushaltes

Die Glukose liefert die notwendige Energie für Muskeln und Gewebe, und der Überschuss wird in der Leber gespeichert. Mithilfe von Aminosäuren werden Proteine hergestellt, die wir etwa in den Muskeln, der Haut und dem Bindegewebe finden. Was davon nicht benötigt wird, baut der Körper in der Leber zu Glukose um, da Aminosäuren nicht ohne Umwege gespeichert werden können. Ist der Energiebedarf gedeckt, signalisiert das Insulin dem Körper, die restliche aus der Nahrung stammende Energie für eine spätere Verwendung zu speichern.

Der Körper speichert Energie in zwei Formen: als Glykogen und als Körperfett. Überschüssige Glukose – ganz gleich, ob sie aus Eiweiß oder aus Kohlenhydraten stammt – wird zu langen Ketten umgebaut (dem Molekül Glykogen) und in der Leber gespeichert. So leicht, wie es entsteht, kann Glykogen auch wieder in Glukose umgewandelt und in den Blutstrom

REZEPTE

© des Titels »Diabetes rückgängig machen – Das Kochbuch«
(978-3-7423-2069-8) 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Die Rezepte in diesem Buch setzen auf gesunde Fette in ihrer natürlichen Form und vernachlässigen raffinierte Kohlenhydrate, insbesondere Zucker, und hochverarbeitete Lebensmittel. Stattdessen nehmen wir in Sachen Zutaten und Kochtechniken Anleihen bei den internationalen Küchen auf. Um leckere, angenehm sättigende Mahlzeiten zu kreieren, bedienen wir uns sowohl traditioneller als auch neuerer Konzepte. Keines unserer Rezepte ist anspruchsvoll oder schwierig zuzubereiten. Und immer wieder finden Sie Vorschläge für alternative Zutaten, damit Sie einen ganz auf Ihre Vorlieben zugeschnittenen Speiseplan aufstellen können. Eine gut bestückte Speisekammer ist der Schlüssel, um Ihre kulinarische Kreativität zu wecken. Die Vorräte brauchen nicht besonders umfangreich zu sein – und schon gar nicht teuer! Hier sind einige Grundvorräte, die immer zur Hand sein sollten.

VORRÄTE

Kaffee und Tee

Kaffee und Schwarztee sind milde Appetitzügler. Geben Sie während des Fastens nicht zu viel Milch oder Sahne hinein – und verzichten Sie auf jegliche Süßungsmittel.

- Kaffee: koffeinhaltig und entkoffeiniert
- Tee: Schwarztee, grüner Tee, Oolong, Kräutertee

Würzsoßen

Die im Handel erhältlichen Würzsoßen enthalten oftmals zugesetzten Zucker. Seien Sie auf der Hut vor allen Zutaten, die auf »-ose« enden: Hier könnte es sich um versteckten Zucker handeln. Prüfen Sie insbesondere bei Balsamico-Essig die Zutatenliste auf zugesetzten Zucker.

- Chilipasten: Harissa und Sambal Oelek
- Currypasten: gelb, grün und rot

- Dijonsenf
- Chilisoße
- Misopaste
- Tahini (Sesampaste)
- Tamari (Sojasoße)
- Essig: Apfelessig, Rot- und Weißweinessig, Reisweinessig, Sherryessig

Milchprodukte

Vollfette Milchprodukte sind hier die beste Wahl. Ganz gleich, ob Milchprodukte von Kuh, Schaf oder Ziege – sie sind alle gesund. Vermeiden Sie fertig gekaufte Fruchtjoghurt, sogar als zuckerfrei deklarierte Produkte können künstliche Süßstoffe enthalten.

- Butter
- Käse
- Sahne
- Milch
- Joghurt

Öle

Greifen Sie zu nativem Olivenöl extra, da es nur minimal verarbeitet ist. Vermeiden Sie verarbeitete Pflanzenöle wie etwa Maisöl, Distelöl und Rapsöl.

- Kokosöl
- Natives Olivenöl extra
- Ghee (geklärte Butter)
- Geröstetes Sesamöl
- Walnussöl

Eiweiß (tierisches)

Bei Fleisch und Fisch empfehlen sich fettreichere Stücke beziehungsweise Arten wegen der enthaltenen gesunden Fette. Eier bergen jede Menge Eiweiß und sind nährstoffreich. Wenn Sie Eier in der Speisekammer haben, ist auch gleich eine Mahlzeit vorrätig.

- Rindfleisch
- Eier
- Fisch und Meeresfrüchte
- Lammfleisch
- Schweinefleisch
- Geflügel

Eiweiß (pflanzliches)

Bohnen, Nüsse und Samen sind von Natur aus reich an Ballaststoffen und arm an Kohlenhydraten. Nüsse und Samen bergen gesunde Fette. Dosenbohnen müssen vor der Verwendung gut abgespült werden.

Bohnen

- Borlotti-Bohnen
- Lima-Bohnen
- Cannellini-Bohnen
- Kichererbsen

- Kidneybohnen
- Linsen
- weiße Bohnen

Nüsse

- Mandeln
- Paranüsse
- Cashewkerne
- Walnüsse

Samen

- Chia
- Quinoa
- Sesam

Gewürze

Getrocknete Gewürze und Kräuter verlieren schnell an Aroma. Kaufen Sie nur kleine Mengen davon ein und verbrauchen Sie sie möglichst innerhalb von drei Monaten.

- Schwarzer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Chiliflocken und Chilipulver
- Chipotle-Chili-Pulver
- Zimtstangen
- Kreuzkümmel, gemahlen oder ganze Samen
- Currypulver
- Kräuter der Provence: Basilikum, Lavendel, Rosmarin, Fenchel, Thymian, Estragon (getrocknet)
- Muskatnüsse, ganze
- Kurkuma

Gemüse

Bedienen Sie sich aus einer breiten Palette an Gemüse, aber vermeiden Sie Kartoffeln. Diese enthalten viel Stärke, was den

Blutzucker tendenziell in die Höhe treibt. Die beste Wahl stellt frisches Gemüse oder TK-Ware dar – es ist aber immer gut, für alle Fälle auch Dosentomaten zur Hand zu haben.

- Rucola
- Avocados
- Brokkoli
- Rosenkohl
- Kohl
- Möhren
- Blumenkohl
- Zitrusfrüchte: Zitronen, Limetten
- Knoblauch
- Grüne Bohnen
- Grünkohl
- Lauch
- Zwiebeln
- Spinat

- Kürbis
- Mangold
- Tomaten

Weizenfreies Mehl

Mithilfe dieser Weizenmehl-Alternativen lassen sich Suppen und Eintöpfe andicken, bei anderen Gerichten fungieren sie als Bindemittel, etwa beim Kichererbsen-Pfannkuchen (Seite 48). Obwohl die unten genannten Mehle besser für Sie sind als Weizenmehl, sollten Sie nicht zu viel davon essen. Nutzen Sie sie gelegentlich, nicht täglich.

- Mandelmehl
- Pfeilwurzstärke
- Kichererbsenmehl
- Kokosnussmehl



EIN DUTZEND EIER

© des Titels »Diabetes rückgängig machen – Das Kochbuch«
(978-3-7423-2069-8) 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

- 40 Gefüllte Eier mit Bacon-Stückchen**
- 41 Hart gekochte Eier mit Pesto**
- 43 Himmlische Wolken-Eier**
- 44 Eier in Prosciutto-Taschen**
- 45 Cocotte-Eier**
- 46 In Olivenöl gebratene Eier**
- 48 Spiegeleier auf Kichererbsen-Pfannkuchen**
- 51 Frittata**
- 52 Fluffiges Rührei mit Ziegenkäse**
- 53 Omelett mit Fontina und Schinken**
- 54 Pochierte Eier auf Blumenkohlboden**
- 55 Englisches Frühstück**
- 56 Huevos Rancheros**

GEFÜLLTE EIER MIT BACON- STÜCKCHEN

ERGIBT 12 EI-HÄLFTEN

6 Eier
6 Scheiben Bacon
2 EL weiche Butter
2 TL Senfpulver
Salz und Pfeffer

1. Eier vorsichtig in einen Topf mit kochendem Wasser gleiten lassen. Um die Eier hart zu kochen, den Timer auf 8 Minuten einstellen.
2. Während die Eier kochen, den Bacon in eine kalte Bratpfanne legen. Die Pfanne bei mittlerer Hitze auf die Kochstelle setzen und den Bacon von jeder Seite etwa 5 Minuten braten, bis er gut durchgegart, aber nicht angebrannt ist. Die Baconscheiben auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen und mit den Fingern zerkrümeln oder mit einem Messer zerkleinern.
3. Eier unter fließend kaltem Wasser von der Schale befreien. Halbieren und das Eigelb behutsam herauslösen, dabei das Eiweiß nicht verletzen. Eigelbe mit Butter, Senfpulver, Salz und Pfeffer vermischen und die Masse mit einem Löffel zurück in die ausgehöhlten Ei-Hälften geben. Halten Sie sich nicht mit kunstvollen Verzierungen auf, wir kochen hier Hausmannskost! Zum Schluss den Bacon über die gefüllten Eier streuen.
4. Zum Servieren die Eier auf einer Platte anrichten – hier gibt es Modelle, die speziell für gefüllte Eier gedacht sind und entsprechende Vertiefungen haben.

Einst waren sie Stammgäste bei jedem Picknick oder kalten Vorspeisenbüffet, doch mittlerweile sind gefüllte Eier aus der Mode gekommen. Doch wann immer wir sie auf den Tisch bringen, sind die Gäste ganz verrückt danach! Traditionell kennen wir gefüllte Eier mit pikanten roten Gewürzen wie Cayennepfeffer oder Paprika. Auch dieses Rezept setzt auf eine gewisse Schärfe, die hier aber auf das Senfpulver zurückgeht. Haben Sie kein Senfpulver zur Hand, nehmen Sie einfach fertigen Senf, zum Beispiel Dijonsenf.

HART GEKOCHTE EIER MIT PESTO

ERGIBT 6 EIER UND
ETWA 80 ML PESTO

6 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum,
Koriander oder
glatte Petersilie
6 große Eier
80 ml Olivenöl,
aufgeteilt
55 g Parmesan
Salz und Pfeffer

1. Den Knoblauch in eine mittelgroße Kasserolle geben. Mit kaltem Wasser bedecken, alles zum Kochen bringen und abgießen. Diese Schritte noch einmal wiederholen, dann den Knoblauch beiseitestellen. Die Kasserolle zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses bei starker Hitze zum Kochen bringen. Nun eine Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Den Basilikum 10 Sekunden lang ins kochende Wasser geben, dann mit einer Küchenzange herausnehmen und in das Eiswasser tauchen. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
2. Die Eier behutsam in die mit heißem Wasser gefüllte Kasserolle gleiten lassen. Das Wasser erneut zum Kochen bringen und den Timer auf 8 Minuten einstellen.
3. Während die Eier kochen, 3 Knoblauchzehen in eine Küchenmaschine geben, dann den Basilikum und einen Löffel Olivenöl zufügen. Den Parmesan reiben und zugeben, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einer weichen Paste verarbeiten. Anschließend das restliche Olivenöl in einem langsamen Strahl bei laufendem Motor einarbeiten. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Nach Geschmack noch eine oder mehr Knoblauchzehen zufügen. Erscheint das Pesto zu dick, 1–2 Löffel warmes Wasser zugeben.
4. Die Eier, die benötigt werden, unter fließend kaltem Wasser schälen, die restlichen halten sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage.
5. Zum Anrichten die Eier halbieren und mit Pesto beträufeln.

Dieses vielseitige Pesto ist mild im Geschmack und lässt sich hervorragend über jedes Gericht träufeln, das ansonsten schlicht daherkommt. Und die clevere Idee? Sie kochen nicht nur ein Ei hart, sondern gleich vier oder sechs, damit Sie ein paar vorrätig haben. Servieren Sie diese Eier mit Gemüse oder Salat, das ergibt eine leichte Mahlzeit.



© des Titels »Diabetes rückgängig machen – Das Kochbuch«
(978-3-7423-2069-8) 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>