

SERIE MEDIZIN À LA CARTE – TEIL 1

Mittelmeer-Kost mit Fisch und Nuss – ein Genuss

Gesund genießen – ja, das geht! Wie, das stellen wir Ihnen in den nächsten sechs Wochen auf dieser Seite vor. Unsere neue Serie „Medizin à la carte“ vereint wissenschaftliche Fakten und Rezepte für ausgewogene Ernährung. Heute starten wir mit unserem ersten Gericht: Fisch mit Nuss fürs Herz.

VON PD DR. DR. BEREND FEDDERSEN

Das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, hängt besonders stark von folgenden Faktoren des Herz-Kreislauf-Systems ab. Diese sind: Übergewicht, ein erhöhter Cholesterinspiegel, erhöhte Blutzuckerwerte und Bluthochdruck. Sie werden durch die Menge und die Zusammensetzung unserer Nahrung und durch unsere körperliche Aktivität stark beeinflusst.

Die sogenannte „Mittelmeer-Diät“ geriet in den Fokus der Forschung, da in einer Länder-Vergleichs-Studie schon vor gut 50 Jahren aufgefallen ist, dass die Menschen auf Kreta weniger häufig Herzinfarkte und Verkalkungen der Gefäßwände hatten. Anhand von Studien herauszuarbeiten, welcher Faktor einer solchen Ernährungsform tatsächlich der entscheidende ist, war aber schon immer schwierig. Irgendwie hängt ja doch alles zusammen.

Wissenschaftler untersuchten das Kaufverhalten anhand von rund 3,5 Millionen Transaktionen in dänischen Supermärkten – und stellten fest, dass mit einem Kauf von Wein auch häufiger der Kauf von Oliven, Obst, Gemüse, Geflügel, fettarmem Käse, Milch und Fleisch verbunden war.

Salzhaltige Pistazien sind gut gegen Übergewicht

Dänische Bierkäufer hingegen bevorzugten Fertiggerichte, Zucker, Chips, Schweinefleisch, Butter, Margarine, Wurst, Lamm und zuckerhaltige Getränke. Damit wird schon deutlich, dass es eben nicht nur das tägliche Glas Rotwein ist, das sich positiv auf unsere Gefäße auswirkt.

Eine große Studie an 7447 Patienten konnte jedoch zeigen, dass eine „Mittelmeer-Diät“ mit Nüssen zu einer 47-prozentigen Schlaganfallreduktion führt. Und dass eine entsprechende Kost mit nativem Olivenöl – anstelle der Nüsse – immerhin zu einer 31-prozentigen Reduktion von Schlaganfällen führt. Das ist auch deshalb so interessant, weil sich die Vergleichsgruppe ebenso gesund ernährte, mit gleich viel Obst und Vollkornprodukten pro Tag.

Die „Mittelmeer-Diät“ beinhaltet frisches Obst, Gemüse, Fisch sowie Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, eher weißes Fleisch (zum Beispiel Pute oder Huhn) als rotes (wie Rind, Kalb oder Schwein) – und Wein zu den Mahlzeiten. Das kann man doch gern annehmen. Speziell wenn man mit so einem Chermoula-Lachs auf Pistazien-Couscous dann auch noch was für die Gesundheit tut (siehe auch „Unser Rezept“ rechts).

Salzhaltige Pistazien wurden übrigens auch mal untersucht – im Vergleich zu salzhaltigen Brezeln: Mit ihnen konnte man besser Übergewicht reduzieren, was auf die guten Fettsäuren in den Nüs-



Ein Herz für Fisch – und Fisch für das Herz-Kreislauf-System: Mit diesem Gericht reduzieren Sie Risikofaktoren für Ihre Blutgefäße. Und das bei einem erhöhten Geschmackserlebnis. Wie das funktioniert und was man dazu in der Küche braucht, erklären wir Ihnen in unserer neuen Serie. PANTHERMEDIA

Unser Rezept: Chermoula-Lachs auf Pistazien-Couscous

Chermoula-Lachs
(für 4 Personen)

Für die Chermoula-Marinade:

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone
½ TL Safranfäden
Salz
2 Bund Koriandergrün
1 Bund glatte Petersilie
6 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Cumin
½ TL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL Kurkumapulver
¼ TL Cayennepfeffer

Für den Fisch:

400 g Lachs
(möglichst dicke Stücke aus der Mitte)
2 Limetten
½ Salatgurke
3 EL Mehl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
2. Zitrone abreiben und 2 EL Saft auspressen, Safranfäden mit ½ TL Salz zerreiben, mit dem Zitronensaft mischen und 10 Min. ziehen lassen.
3. Koriander und Petersilie abspülen, die

Blättchen abzupfen und fein hacken.
4. 4 EL Öl mit Safranmischung und Gewürzen verrühren. Schalotten, Koriander, Knoblauch und Petersilie untermischen.
5. Fisch in 12 mundgerechte Stücke schneiden, mit den Gewürzen mischen und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Stunden ziehen lassen.



Gesund kann ja so lecker sein: Chermoula-Lachs auf Pistazien-Couscous. FOTOS: K. HAAG/FKN; GRAFIK: SVEN HECKELMILLER

6. Limetten schälen und in 12 dünne Scheiben schneiden.
7. Gurke schälen und in 12 dicke Scheiben schneiden. Auf einer Platte verteilen, auf jede Gurkeneine Limettenscheibe legen.
8. Mehl mit Salz und Pfeffer mischen. Den Fisch abrupfen, dabei die Kräuter nicht entfernen. Im Mehl wenden, dann überschüssiges Mehl abklopfen.
9. Im restlichen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

10. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf jede Gurkenscheibe ein Stück Fisch setzen und servieren.

Zubereitungszeit: 45 Min.

Marinierzeit: 3 Std.

Pistazien-Couscous
(für 4 Personen)

100 g Couscous
200 ml Wasser
½ TL Salz
1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Curry
1 Bund Schnittlauch
60 g Pistazien
Puderzucker Salz

Zubereitung:

1. Couscous in eine Schüssel geben. Wasser mit Salz, Cayennepfeffer und Curry würzen. Einmal aufkochen und direkt über den Couscous geben. Zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen und abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas nachwürzen und fein gehackten Schnittlauch dazugeben.
2. Pistazien in der Pfanne erhitzen, bis sie eine dezente Farbe annehmen. Etwas Puderzucker zugeben und leicht kara-

mealisieren. Anschließend Salz hinzufügen und kurz mit dem Mörser (Messer) andrücken. Pistazien zum Couscous geben und unterrühren.

Zubereitungszeit: in 35 Min.

Tipp:

Zu diesem Gericht passt hervorragend eine selbstgemachte Senfmayonnaise mit Dill. Dazu einfach ein Eigelb mit dem Stabmixer verquirlen, dann unter weitem Verquirlen strichförmig Sonnenblumenöl zugießen bis eine halbfeste Konsistenz erreicht ist. Mit 2 EL Weissweinessig, etwas Salz, 1 TL mittelscharfem Senf, 1 TL grobem Senf, 1-2 EL Creme fraiche und etwas Olivenöl abschmecken. Zum Schluss 2 EL Dill zugeben.

Verlosung

Appetit bekommen? Wir verlosen ein Essen für zwei Personen im Restaurant von Spitzenkoch Alexander Ebert am Reglerplatz 3 in München. Wenn Sie gewinnen wollen, rufen Sie einfach bis Montag, 1. August, unter folgender Nummer an: 01378 80 66 34 (Telemedia, 50 Cent aus dem Festnetz). Das Kennwort: „Lachs“. Die/Der Gewinner/in wird auf der nächsten Seite am Mittwoch veröffentlicht.

Nächste Woche

lesen Sie, wie Sie „Knochen-Arbeit“ verrichten – und damit Osteoporose vorbeugen (3. August).

WUSSTEN SIE EIGENTLICH, DASS ...

... immer mehr auf den Teller kommt

Unsere Essensportionen haben im Laufe der Zeit immer weiter zugenommen. Aber wann begann dieser Trend? Wie könnte man so etwas berechnen? Wissenschaftler aus den USA haben dazu in einer Fachzeitschrift für Übergewicht eine clevere Methode vorgestellt: Verglichen wurde, wie sich im vergangenen Jahrhundert in Gemälden des letzten Abendmahls die Größe der Teller, Tellerportionen und des Brotes veränderten. Dies wurde in Beziehung zur Kopfgröße gesetzt, um eine relative Änderung der Essensportionen zu berechnen. Und tatsächlich: Die Portion des letzten Abendmahls nahm im Laufe der Jahrhunderte stetig zu.

Medizin à la carte

Sieben Tage – sieben (Volks-)Krankheiten – sieben Rezepte:

Auf unserer Mittwochs-Seite stellen wir Ihnen Mahlzeiten vor, die sie leicht und schnell nachkochen können. Und: mit denen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes **gesund essen!** All das garniert mit gut verdaulichen wissenschaftlichen Fakten, die Sie dazu anregen, vielleicht das eine oder andere **Küchen-Experiment** zu wagen.

Mediziner PD Dr. Dr. Berend Feddersen (l.) und **Spitzenkoch** Alexander Ebert (r.) sind jetzt für Sie im Einsatz.



... Chermoula aus Marokko stammt?

Chermoula ist eine Marinade, die aus der marokkanischen Küche kommt, aber auch in Tunesien oder Algerien verwendet wird. Klassischerweise wird darin Fisch mariniert, aber auch Fleisch, Meeresfrüchte oder Gemüse gewinnen dadurch an Geschmack. Die Herstellung ist einfach (**Kasten links**), es gibt aber auch fertige Gewürzmischungen. „Marinieren“ kommt aus dem Französischen: „mariner“ bedeutet „meerwässern“ oder salzen – eine Methode, die auch als „kaltes Garen“ bezeichnet wird, um Lebensmittel durch Essig, Säuren oder Salz haltbar zu machen.

... es viele Risiken für Blutgefäße gibt?

Einige Risikofaktoren für die Gefäße sind beeinflussbar: Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen. Nicht beeinflussbar: Alter, männliches Geschlecht – und eine Häufung von Schlaganfällen und Herzinfarkten in der Familie. Mit jedem Risikofaktor steigt die Gefahr für eine „Arterienverkalkung“, also für Engstellen oder Gerinnseln in den Gefäßen; dahinter liegendes Gewebe wird nicht mehr mit genug Sauerstoff versorgt. Mögliche Folgen: Herz- oder Hirninfarkt und die Verschlusskrankheit der Beinarterien. Übrigens: Kalkhaltiges Wasser zu trinken, führt nicht zu „verkalkten Gefäßen“.

sen zurückzuführen ist.

Es bleiben natürlich noch Fragen offen, wie zum Beispiel, warum die entsprechen-

de Kost zwar das Schlaganfall-, aber weder das Herzinfarktrisiko noch die Sterblichkeit reduzieren konnte.

Dies kann man jedoch bei Übergewicht durch körperliche Aktivität und Gewichtsreduktion errei-

chen. Da das Pistazienknacken als körperliche Aktivität eher nicht ausreicht, wäre der Spaziergang zum Obst- und

Gemüsehändler doch ein guter Start für ein neues Lebensgefühl und eine gesunde Ernährung.