

Leckere Rezepte für herzgesunde Festtags-Menüs

Gesund und aktiv bleiben bis ins hohe Alter: Mit den leckeren Rezepten der Mittelmeerküche im Herzstiftungs-Kochbuch

(Frankfurt a. M., 18. Dezember 2018) Länger leben und dabei gesund und aktiv bleiben bis ins hohe Alter. Durch bewusste, herzgesunde Ernährung können wir selbst viel für unser Herz und unsere Gefäße tun. Alle Jahre wieder nehmen sich viele Menschen vor, sich an den Feiertagen gesünder zu ernähren und die Pfunde purzeln zu lassen, um Herz und Kreislauf zu entlasten. Viele tun sich schwer damit, herzgesunde Ernährung bewusst in ihren Speiseplan einzubauen. „Dabei sind die positiven Effekte der traditionellen Mittelmeerküche, wie sie die Herzstiftung propagiert, für Herz und Gefäße mehrfach in Studien nachgewiesen worden“, betont Herzspezialist Prof. Dr. med. Helmut Gohlke vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung. „Mehr Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte, weniger Fleisch und mehr Fisch, Milchprodukte, mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Oliven- und Rapsöl sowie Gewürze und Kräuter anstelle von zu viel Salz: Das sind die Eckpfeiler der gesunden mediterranen Küche.“

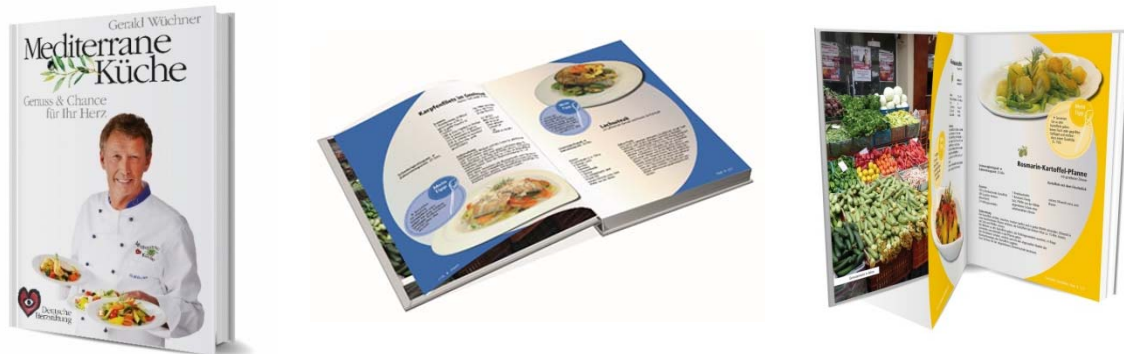
Probieren Sie die Mittelmeerküche (nicht nur) an Weihnachten und Neujahr aus!

Zusammen mit dem namhaften Koch Gerald Wüchner hat die Herzstiftung das Kochbuch „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“ herausgebracht. Wüchner ist ein ausgewiesener Experte für die vielseitige Mittelmeerküche. Das Kochbuch (280 S.) mit vielen praktischen Tipps z. B. zum richtigen Umgang mit frischen Kräutern oder zu Einkauf und professioneller Verarbeitung von Gemüse kann unter www.herzstiftung.de/kochbuch.php für 23 Euro zzgl. 3,80 Euro Versand bestellt werden. Auch bietet der Band einen Extra-Teil für selbst hergestellte Gewürzmischungen. Wüchners Rezepte liefern jede Menge Ideen für Frühstück, Salate, Vorspeisen, Dressings, Soßen, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, vegetarische, Fisch- und Fleischgerichte sowie Desserts. Sie regen den Gaumen an und erfreuen das Herz. Warum nicht ein Festtagsmenü zusammenstellen, mit dem man seine Lieben so richtig verwöhnt und ihnen gleichzeitig noch etwas Gutes tut, indem man jede Menge frische Zutaten einbaut, die mit Omega-3-Fettsäuren (z. B. Lachs, Thunfisch & Co.), Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (Bohnen, Linsen, Erbsen) Herz und Gesundheit besser schützen? Dabei muss man keineswegs auch diese Weihnachten sowie an allen darauffolgenden Feiertagen auf Genuss verzichten. Der stellt sich automatisch ein, wenn man ein paar einfache Ernährungsregeln

befolgt, wie z. B. den Konsum von Fleisch und Wurst zugunsten von mehr pflanzlichem Eiweiß einschränkt. Auch einen moderaten Alkoholkonsum sollte man im Auge behalten!

Tipp: Das Koch- und Ernährungsbuch „Mediterrane Küche ... Genuss und Chance für ihr Herz“ der Herzstiftung ist ideal für alle, die Freude am Kochen haben und mit Genuss etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Für 23 Euro zzgl. 3,80 Euro Versandkosten kann es über www.herzstiftung.de/kochbuch.php (oder Tel. 069 955128-0) bestellt werden. Mit vielen praktischen Tipps wurde das neue Kochbuch umfassend überarbeitet und um ein neues Kapitel mit vegetarischen Gerichten erweitert.

Druckfähiges Bildmaterial erhalten Sie zum Download unter:
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-cover.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-stehend-zu.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-stehend-auf.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-liegend.jpg



(Bildnachweis: Deutsche Herzstiftung)

Herzstiftungs-Service für die Festtage

Empfehlung für ein abwechslungsreiches Drei-Gänge-Menü (für 4 Personen)

Beginnen Sie mit einem appetitanregenden Salat, als Einstieg ein herb-nussiger Rucolasalat mit Äpfeln, Orangen und Walnusskernen. Früchte und Nüsse bieten ein ganz besonderes Gaumenerlebnis, ebenso wie der Hauptgang aus Lachssteak auf einem Gemüsebett. Dazu gibt es eine fruchtige Zitronen-Senf-Dillsoße. Kleiner Tipp: Servieren Sie doch dazu kretische Kartoffeln. Abgerundet wird Ihr aromatisches Festtags-Menü mit gebackenen, leckeren Miniäpfeln mit Salbei, Nüssen, Honig und Sesam.

Bei Abdruck der folgenden drei Rezepte bitten wir Redaktionen jeweils um den Copyright-Vermerk: Deutsche Herzstiftung/Gerald Wüchner.

Rucolasalat mit Äpfeln, Orangen und Walnusskernen

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

300 g Rucola
2 Apfel
2 Orangen
8 EL Zitronensaft
6 EL natives Olivenöl extra
40 g Walnusskerne
20 g Parmesan

Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Rucola waschen und abtropfen lassen, Apfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Orangen schalen und filetieren. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren und das Olivenöl zugeben. Alle Zutaten mit dem Dressing marinieren. Den Salat auf einem Teller anrichten, mit geriebenem Parmesan und den Walnusskernen bestreuen.

Lachssteak mit gebratenem Gemüse und Zitronen-Senf-Dillsoße

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten

4 Lachssteaks à ca. 200 g
½ Stange Lauch
1 Zucchini
2 Karotten
1 Fenchelknolle
1 Zitrone
1 EL mittelscharfer Senf, frischer Dill
Salz, Pfeffer aus der Mühle, natives Olivenöl extra

Zubereitung

Den Lauch in Scheiben schneiden, Zucchini der Länge nach halbieren und mit den Karotten ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und in Segmente schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, das Gemüse anbraten, würzen und bissfest garen. Anschließend das Gemüse warm stellen. Lachssteaks würzen und in der gleichen Pfanne von beiden Seiten langsam braten. Für die Soße die Zitrone auspressen und mit dem Senf verrühren. Zum Schluss Olivenöl mit einem Schneebesen unter den Zitronensaft rühren, bis eine cremige Soße entsteht. Die Soße mit Salz, Pfeffer und frischem geschnittenem Dill würzen.

Kretische Kartoffeln

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zutaten

1 kg kleine Kartoffeln mit Schale
2 Fleischtomaten
2 mittlere Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig
Salz, Pfeffer aus der Mühle, natives Olivenöl extra

Zubereitung

Tomaten und Zwiebeln grob würfeln. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, die Zwiebeln und Tomaten gleichmäßig in der Form verteilen. Die Kartoffeln auf das Gemüse setzen und gleichmäßig mit Olivenöl bestreichen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend den Thymian, Knoblauch und den Rosmarin zwischen den Kartoffeln verteilen. Die Kartoffeln für ca. 45 Min. im 180 Grad heißen Ofen goldbraun backen.

Soße zu den Kartoffeln

Zutaten:

500 g Quark
½ Salatgurke
½ Knoblauchzehe
2 Schalotten
100 g Ziegenkäse
Salz, Pfeffer, natives Olivenöl extra, Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Die Gurke schälen, raffeln und salzen. Schalotten fein würfeln. Knoblauch pressen und den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden. Die gesalzenen Gurken ausdrücken und mit dem Saft den Quark glattrühren. Nun die Schalotten, den Knoblauch und den Ziegenkäse zum Quark geben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit 2 EL Olivenöl unter den Quark rühren.

Gebackene Miniäpfel mit Salbei, Nüssen, Honig und Sesam

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zutaten

12 Miniäpfel
50 g Walnusskerne
50 g gehackte Mandeln
2 Salbeiblätter
2 EL Honig
1 EL gerösteter Sesam
Puderzucker

Zubereitung

Von den Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen. Die Walnüsse grob hacken und mit den Mandeln mischen. Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden, mit einem EL Honig und den gehackten Nüssen vermischen. Die Nussmasse in die Öffnung der Äpfel hineindrücken. Die gefüllten Miniäpfel in eine feuerfeste Form setzen und im 160 Grad heißen Backofen für ca. 25 Min. backen. Die gebackenen Äpfel auf einen Teller setzen, den restlichen Honig darüber träufeln, mit Sesam bestreuen und zum Schluss mit etwas Puderzucker bestäuben.

57/2018

Deutsche Herzstiftung e.V. Pressestelle: Michael Wichert / Pierre König
Tel. 069 955128-114/-140 E-Mail: presse@herzstiftung.de www.herzstiftung.de