Michael Nehls

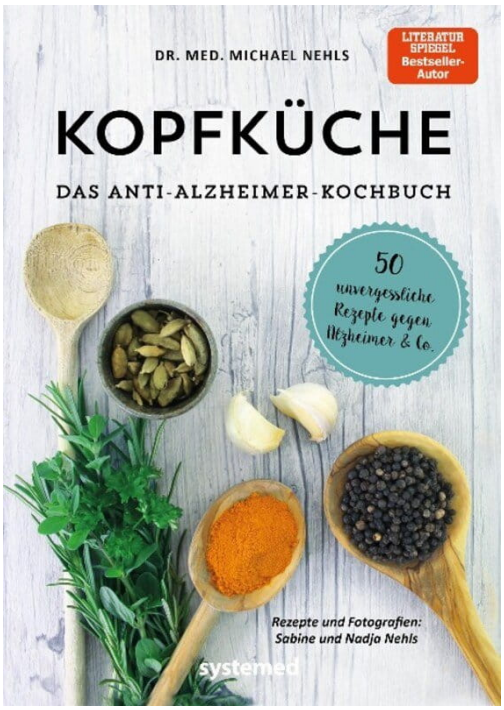
Kopfküche. Das Anti-Alzheimer-Kochbuch

Leseprobe

Kopfküche. Das Anti-Alzheimer-Kochbuch

von Michael Nehls

Herausgeber: Systemed Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG 6

KAPITEL 1: ALZHEIMER – GEFAHR ERKANNT, GEFAHR GEBANNT 13

Der Sitz der Seele 14
Gesundheit steckt in unserer Natur – bis ins höchste Alter 16
Die Alzheimer-Demenz 17
Hippocampus-Wachstum schützt vor Alzheimer 18
Grüner Daumen für das Wachsen unseres Erinnerungsschatzes 21
Vitalstoffreiche Ernährung 23
Fazit 27

KAPITEL 2: ERNÄHRUNGSMYTHEN, DIE UNS KRANK MACHEN 28

Der Ursprung von Ernährungsgewohnheiten 29
Mein Weg durch den Dschungel von Ernährungsmythen 32
Die Milch macht's – Aber was macht sie eigentlich? 33
Kriterium 1: Natürlich oder artfremd? 34
Kriterium 2: Effekte auf das Alzheimer-Risiko 38
Kriterium 3: Biologische Wirkung der Nahrungsbestandteile 39
Was hätte Hippocrates uns geraten 43
Mythos: Kohlenhydrate sind grundsätzlich ungesund 44
Mythos: „Frühstücke wie ein Kaiser" 50
Fazit: Was hält uns ab? 53

KAPITEL 3: WARENKUNDE HIRNGESUNDER ZUTATEN – WAS MAN WANN ESSEN SOLLTE UND WAS NICHT 56

Ein Überblick 57
Täglich Fasten leichtgemacht 58
Zucker ist nicht gleich Zucker 61
Zubereitung und Zusammensetzung 64
Alternative Mehlsorten erhöhen die Vitalstoffdichte 66
Ölwechsel 72
Nahrung oder Nahrungsergänzung? – Beispiel Algenöl 76
Nahrung oder Nahrungsergänzung? – Beispiel Vitamin D 77
Ausreichend trinken – und das Richtige 78
Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile 81
Fazit: Hilfe zur Selbsthilfe 82

REZEPTE 84

Müsli, Brot und Aufstriche 86
Salate 116
Tee 128
Suppen 130
Vorspeisen und Snacks 136
Hauptspeisen 142
Nachspeisen 182

QUELLENANGABEN 194

INHALTSVERZEICHNIS REZEPTE 198

REGISTER 200

IMPRESSUM 208



KAPITEL 2:

ERNÄHRUNGS-MYTHEN, DIE UNS KRANK MACHEN

DER URSPRUNG VON ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN

Unsere Vorstellung darüber, was eine gesunde Ernährung umfasst, wird einerseits durch eine reichhaltige kulturelle Vorgeschichte der Menschheit bestimmt, andererseits durch die individuellen persönlichen Erfahrungen, die in diesem kulturellen Rahmen gemacht wurden. Wie ich in der Einleitung geschildert habe, hatten die Kriegserfahrungen meine Großeltern dazu gebracht, mich in meiner Kindheit mit Wurst, Butter und auch viel Süßkram zu „mästen". Dies ist zwar eine wohlgemeinte Ernährungsstrategie, wenn man die Chancen erhöhen will, eine drohende Hungersnot zu überleben, es ist jedoch keine gute, wenn man langfristig gesund bleiben will. Doch diese Problematik kannten meine Großeltern nicht, zumal ihre Eltern und Großeltern wiederum anders gelebt hatten.

Da die Ernährung von vielen Milliarden Menschen auch ein Multi-Milliardengeschäft ist, werden immer mehr Nahrungsmittel vermarktet, nicht, weil sie in erster Linie gesund, sondern weil sie billig herzustellen sind und damit viel Profit erwirtschaftet werden kann. So griff die fleischverarbeitende Industrie auch bereitwillig das Konzept der Paläoernährung auf, denn das Bild des fleischvertilgenden Jägers beschert ihr natürlich einen hohen Umsatz, auch bei Menschen, die hoffen, sich auf diese Weise natürlich und damit auch gesund zu ernähren. Wie Sie jedoch nun wissen, stimmt dieses Bild nicht. Unsere Vorfahren waren eher Fisch und Meeresfrüchte verspeisende Vegetarier (Pescetarier). Doch der Mythos vom Jäger und Sammler scheint zu rechtfertigen, dass Fleisch und Wurst auf keinem Teller fehlen dürfen und führte zu ungesunden Ernährungsgewohnheiten. So werden die Gerichte auf deutschen Speisekarten nach Fleischsorten sortiert und vitalstoffreiches Gemüse und gesunder Salat als bloße Beilage deklariert (Schweineschnitzel mit Beilagen, Rindersteak mit Beilagen, etc.). Dabei müsste es genau umgekehrt sein. Darüber hinaus stammte das wenige Fleisch, das der Fischer und Sammler aß, sicherlich nicht aus der

Massentierhaltung. Doch ungesunde Tiere können kein gesundes Fleisch liefern. Es ist daher nicht überraschend, dass, wie große klinische Studien beweisen, der Pescetarier gegenüber dem Fleischesser eine wesentlich höhere Lebenserwartung hat – bei zugleich geringerem Alzheimer-Risiko.

BROT UND SPIELE *waren das Mittel der Cäsaren im alten Rom, um das Volk glücklich und gefügig zu machen. Heute sind es subventionierte Fleischwaren und Kochsendungen. Obwohl letztere zurzeit sehr im Trend liegen, vermögen sie paradoxerweise den rasant ansteigenden Konsum an Fertigprodukten nicht zu bremsen, was vielleicht daran liegt, dass wer viel fernsieht weniger Zeit zum Kochen hat. Mittlerweile haben sich energiereiche und zugleich vitalstoffarme Nahrungsmittel, also Fleischprodukte und Süßigkeiten, als Inbegriff einer Ernährungsweise etabliert, die früher fast ausschließlich reichen Bevölkerungsschichten vorbehalten waren. So darf sich heute jeder privilegiert fühlen, der sich ungesund ernährt.*

Wenn es um das Ankurbeln des Umsatzes geht, wird jede wissenschaftliche Erkenntnis genutzt. Auch dann, wenn sie längst als überholt gilt. Beispielsweise ist einerseits längst bewiesen, dass Cholesterin aus Nahrungsmitteln unschädlich ist, denn unser Organismus passt die Eigenproduktion und die Verteilung des Cholesterins an. Auch enthalten Pflanzenöle von Natur aus kein Cholesterin. Dennoch bewirbt man sie mit der Botschaft „enthält kein Cholesterin“. Hiermit wird eine völlig unbegründete Angst vor einem Nahrungsbestandteil geschürt, um damit Kasse zu machen – auf Kosten Ihrer Gesundheit. Denn so achtet kaum noch jemand darauf, dass beispielsweise Sonnenblumen- oder Maiskeimöl sehr hohe Konzentrationen an Omega-6-Fettsäuren aufweisen, die chronische Entzündungen fördern, aber Hauptsache, man isst kein Cholesterin.

Oft werden für unsere Gesundheit an sich schädliche Produkte mit irgendeinem Vitamin angereichert. So können Lebensmittelhersteller selbst eigentlich gesundheitsbewusste Eltern davon überzeugen, ihren Kindern mit aromatisierten Zuckerprodukten (Fruktose-Glukose-Sirup) „ein Stück Gesundheit“ zu geben. Dann „nimmt“ man auch gerne mal „2“ und bewirkt genau das Gegenteil. Der Verzehr von Cornflakes zum Beispiel ist in seiner Wirkung auf unseren Blutzuckerspiegel mit der Zufuhr von reinem Zucker vergleichbar. Um davon abzulenken, werden auch diese mit Vitaminen angereichert, die man nicht benötigen würde, wenn man täglich frisches Obst und Gemüse isst.

Wie Sie an diesen Beispielen sehen, ist der Weg durch den Informationsdschungel hin zu einer tatsächlich artgerechten Ernährung aufgrund knallharter Geschäftspraktiken schwer zu finden. Ständig werden wir mit falschen Informationen und Halbwahrheiten in die Irre geführt. Besonders bedauerlich ist dabei der Umstand, dass sich zu jedem angeblich unklaren Studienergebnis irgendein Experte finden lässt, der bei dieser gesundheitsschädlichen Volksverdummung mitmacht. Dabei sorgen einige Medien Dank der astronomisch hohen Werbeetats der Lebensmittelkonzerne dafür, dass die teils irrwitzigen Aussagen werbewirksam verbreitet werden können.

EIN BEISPIEL: Laut Ärzte Zeitung stuft die Agentur für Krebsforschung der Weltgesundheitsorganisation (IARC) Wurst zusammen mit Tabakrauch, Asbest und Formaldehyd in die schlimmste Risikoklasse ein: als „karzinogen [krebserregend] für Menschen“.[12] Um das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, um durchschnittlich etwa 18 Prozent zu erhöhen, genügen schon fünfzig Gramm verarbeitetes Fleisch täglich. Sehr viele Deutsche konsumieren weit mehr. Nachdem dieses Studienergebnis bekannt geworden war (es handelte sich um eine sogenannte Metastudie, bei der 22 Wissenschaftler die Ergebnisse zu den Folgen des Fleischkonsums aus über 800 Studien auswerteten und zusammenfassten), dauerte es nur drei Tage, bis die Deutsche Fleischindustrie mit Hinweis auf einen Experten derselben

IARC, die die Studie durchführte, Entwarnung gab. Nach dessen wertgeschätzter Meinung habe der Verzehr von Fleischwaren einen hohen gesundheitlichen Nutzen, wohingegen das erhöhte Darmkrebsrisiko für den individuellen Konsumenten letztendlich nicht wirklich abschätzbar sei. Das Fazit subventionierter Massentierschlachtung zum vermeintlichen Wohle unserer Gesundheit: „Der Grundsatz einer gesunden Lebensweise durch [...] eine vielseitige und ausgewogene Ernährung – auch mit Fleisch und Wurst – gilt also weiterhin.“[13]

Das bedeutet im Klartext: Wurst ist zwar so schädlich wie Tabakrauch, Asbest und Formaldehyd, allerdings nur für die konsumierende Gesellschaft, jedoch nicht unbedingt für den einzelnen Konsumenten. Schließlich lässt sich nicht mit Sicherheit vorhersagen, welcher Wurstfreund tatsächlich eines Tages an Darmkrebs erkranken wird. Dieser Logik folgend kann man also getrost rauchen und ohne Helm freihändig Rad fahren, es lauern schließlich nur statistische Risiken. Die Gesellschaft wird weiterhin jedes Jahr zigtausende unnötige Tote zu beklagen haben, aber für den Einzelnen sind die Ergebnisse klinischer Studien weitgehend belanglos.

MEIN WEG DURCH DEN DSCHUNGEL VON ERNÄHRUNGSMYTHEN

Vor Expertenmeinungen muss gewarnt werden, denn leider weiß man nie, wer für sie bezahlt hat. Aus diesem Grund habe ich mir auf meinem Weg hin zu einer hirn- und artgerechten Ernährung bei sämtlichen Studien immer die Originaldaten angesehen. Oft sagen Daten das eine und Experten, wie im Beispiel Wurst und Darmkrebsrisiko, das andere. Bei der Beurteilung eines Nahrungsmittels mache ich es mir aber auch aus einem anderen Grund nicht leicht. Mir ist bewusst, dass ich mit meinen Empfehlungen andere Menschen beeinflusse. Da meine Familie und ich selbst zu diesen Menschen gehören, können Sie mir glauben, dass ich sehr kritisch vorgegangen bin. Schließlich ist es mir sehr wichtig, dass sich jeder Leser selbst ein Urteil bilden kann. Ich will Sie nicht überreden, sondern überzeugen, so wie ich mich selbst überzeugt habe.

Kritisch bedeutet, dass ich stets mehrere Kriterien angewandt habe, bevor ich ein persönliches Urteil gefällt habe. Meist führte es nämlich dazu, dass ich meine eigenen bisherigen Ernährungsgewohnheiten ändern musste. Anfangs ärgerte ich mich darüber, dass ich mich über viele Jahrzehnte in gutem Glauben ungesund ernährte. Doch mittlerweile weiß ich, dass unser Organismus enorm regenerationsfähig ist: Blutgefäße können sich wieder entkalken, und selbst ein Diabetes Typ 2 kann wieder völlig verschwinden. Auch Alzheimer lässt sich umkehren, zumindest im Frühstadium. Die Vergangenheit ist zwar nicht mehr zu ändern, aber die Zukunft können wir mit dem nötigen Wissen zu unseren Gunsten beeinflussen.

Ich werde die drei Kriterien, die ich bei meinen Untersuchungen angelegt habe, nun der Reihe nach an einem praktischen Beispiel erläutern. Ich habe dazu die Milch und die aus ihr gewonnenen Produkte gewählt. Neben der Wurst wird kaum ein anderes angebliches Grundnahrungsmittel so kontrovers diskutiert, und kaum ein anderes eignet sich so gut, den beschwerlichen Weg durch Marktinteressen und geschichtliche Notwendigkeiten hin zu einer artgerechten Ernährung zu beschreiben.

DIE MILCH MACHT'S – ABER WAS MACHT SIE EIGENTLICH?

Die altbiblische Kultur basiert auf neusteinzeitlicher Hirtenwirtschaft. Aus ihr ist das Christentum hervorgegangen, weshalb auch in unserer Gesellschaft die Milch im Lebensmittelpunkt steht. Aber leben wir nun im „ver-

heißenen Land“, nur weil tagtäglich enorme Mengen an Milch (und Honig) fließen?

Man weiß heute, dass sich das altsteinzeitliche Erbgut in den letzten Jahrzehntausenden so gut wie nicht verändert hat – im Gegensatz zu unseren Ernährungsgewohnheiten. Daher hat es durchaus einen Sinn, den Weg hin zu einer artgerechten Ernährung in dieser prähistorischen Zeit zu beginnen, der längsten Epoche der Menschheitsgeschichte, bevor Ackerbau und Viehzucht unsere Ernährungsgewohnheiten gravierend änderten. Vielleicht finden wir hier auch eine Antwort auf die Frage, ob es für unsere Gesundheit tatsächlich gut ist, dass wir über nahezu unerschöpfliche Milchquellen verfügen.

KRITERIUM 1: NATÜRLICH ODER ARTFREMD?

Die Bedürfnisse unseres Gehirns haben sich in Anpassung an eine altsteinzeitliche Lebensweise entwickelt. Diese war jedoch sicherlich nicht immer dieselbe. Auch das Leben unserer prähistorischen Vorfahren veränderte sich immer wieder. Es ist daher selbstverständlich, dass es die eine Steinzeiternährung nicht gab, und sie soll hier auch nicht idealisiert oder verherrlicht werden. Aber es gibt sehr viele Hinweise aus der neueren Forschung, die uns zeigen, welche grundsätzlichen Ernährungsgewohnheiten über die längste Zeit der Menschheitsgeschichte hinweg für unser außergewöhnliches Hirnwachstum und unsere geistige Fitness bis ins höchste Alter sorgten. Diese können wir heute aufgrund der sehr langsamen Anpassung unseres Erbguts als artgerecht betrachten.

Wie zuvor erwähnt, deutet vieles darauf hin, dass sich unsere prähistorischen Vorfahren vorwiegend von Fisch und Schalentieren (als Fischer) und auf pflanzlicher Basis (als Sammler) ernährten. Nur gelegentlich kam etwas mageres Fleisch eines erbeuteten oder schon tot aufgefundenen Wildtieres dazu. Desweiteren wurde kürzlich gezeigt, dass schon in der Altsteinzeit, sehr lange Zeit vor Beginn des Ackerbaus, Wildgetreide gesammelt und mit Mühlsteinen bearbeitet wurde, um es für den Verzehr vorzubereiten.[14] Vielfältige Vollkornprodukte gehören also zu einer natürlichen Ernährung. Das ist durchaus sinnvoll, denn Vollkorn ist reich an Energie (Stärke und Fette), vielen gesunden Inhaltsstoffen, wie Mineralstoffen, Vitaminen, Proteinen, und nicht zuletzt wichtigen Ballaststoffen. Diese haben erheblichen Einfluss auf unsere Darm- und Hirngesundheit, denn die Funktionen beider Organe sind auf vielfältige Weise miteinander verbunden.

Allerdings kam keiner unserer altsteinzeitlichen Vorfahren auf die Idee, Muttermilch anderer Lebewesen zu trinken. Abgesehen davon, dass er noch keine Viehzucht betrieb, hätte er selbst einen geglückten Versuch, Milch von einem Wildtier zu trinken, mit heftigen Bauchschmerzen bezahlt. Das beweist uns das menschliche Erbgut. Dieses gestattet von Natur aus nur Säuglingen, den in Muttermilch enthaltenen Milchzucker (Laktose) abzubauen. Nach dieser Zeit wird dieses Programm jedoch abgeschaltet. Dann wird sogar die Milch der eigenen Mutter nicht mehr vertragen. Man nennt diesen Zustand eine Laktose-Intoleranz, und er ist völlig natürlich.

Unnatürlich ist es hingegen, danach weiterhin Milch zu trinken, insbesondere die artfremde Milch von Wiederkäuern, die eigentlich nur der Ernährung von Kälbern, Ziegen- oder Schafslämmern dient.

KUHMILCH, OPTIMIERT FÜR KLEINES GEHIRN IN GROSSEM KÖRPER. *Kühe produzieren Milch für die natürliche Aufzucht ihrer neugeborenen Kälber. Sie enthält deshalb viele Hormone und eine Komposition an Nähstoffen, die für ein Kalb optimiert, aber weder für Menschenbabys noch für Erwachsene*

ALTERNATIVE MEHLSORTEN ERHÖHEN DIE VITALSTOFFDICHTE

Weizen ist eine der weltweit am meisten konsumierten Getreidesorten und dessen Mehl das Nahrungsmittel, das unsere tägliche GL am stärksten erhöht. Im Gegensatz zum Wildgetreide unserer steinzeitlichen Vorfahren ist Kulturweizen eine auf höchstmögliche Erträge hin gekreuzte und auf industrielle Backprozesse angepasste Zuchtform. Dabei stieg insbesondere der Anteil am Klebereiweiß, dem sogenannten Gluten. Das für Weißbrot generell am häufigsten verwendete Mehl, Typ 405, enthält knapp 9 Prozent Gluten, Dinkelmehl, Type 630, sogar über 10 Prozent. Den niedrigsten Glutenwert industrieller Getreidesorten hat Roggen mit etwa 3 Prozent.

KLEINE MEHLKUNDE: *Die Typenbezeichnung gibt, unabhängig von der Getreidesorte, an, wie viel Milligramm (tausendstel Gramm) Mineralstoffe in hundert Gramm Mehl enthalten sind. Vollkornmehl hat die Typenzahl 1700 oder 1800, ist also sehr mineralstoffreich. Es enthält den nährstoffreichen Keimling und die ballaststoffreiche Kleie (äußere Schutzschicht des Korns). Für Weißmehl, Typ 405, werden Keimling und Kleie entfernt. Es ist daher sehr stärkehaltig und hat nur noch etwa ein Viertel des ursprünglichen Gehalts an Mineral- und anderen Vitalstoffen. Vollkornmehle sind daher gesünder, sollten jedoch idealerweise frisch gemahlen sein, um einen guten Geschmack und hohen Vitamingehalt zu gewährleisten.*

Mittlerweile entwickeln immer mehr Menschen eine Empfindlichkeit gegen Gluten (obwohl zu den Darmstörungen auch viele andere ungesunde



Ernährungs- und Lebensgewohnheiten beitragen, nicht zuletzt Ballaststoff- oder Bewegungsmangel), daher kommen immer mehr glutenfreie Mehlsorten auf den Markt. Zu diesen Alternativen gehören Mehl aus Pseudogetreide (wie Buchweizen, Amaranth oder Quinoa), aus Hülsenfrüchten (wie Kichererbsen, Linsen, Mungobohnen, aber auch Sojabohnen oder Lupinen), aus Nüssen (wie Mandeln, Kokos oder Kastanien) und nicht zuletzt Hanf- oder Leinsamen. Alle diese Mehle sind vitalstoffreicher als die industriell verarbeiteten Getreidesorten und geschmacklich interessant. Hier nur eine kleine Auswahl, um deren Vorzüge zu illustrieren:

PSEUDOGETREIDE

Allen Mehlen aus Pseudogetreiden ist gemeinsam, dass sie, im Gegensatz zu den meisten anderen alternativen Mehlsorten (wie die aus Hülsenfrüchten, Nüssen etc., siehe unten), einen hohen Anteil an Kohlenhydraten haben. Obwohl dieser bei etwa 60–70 Prozent liegt und damit nahe an den der gewöhnlichen Getreidemehle herankommt, ist deren GL mit Werten etwa zwischen 10 bis 20 um das Zwei- bis Vierfache niedriger.

Buchweizen ist kein Weizen, auch wenn der Name dies suggeriert, sondern stammt aus einem Knöterichgewächs. Buchweizenmehl ist reich an den Vitaminen E, B1 und B2, zudem besitzt es viele wertvolle Mineralstoffe.

Amaranth wird auch als „Inka-Weizen" bezeichnet. Es ist mit etwa 18 Prozent das proteinreichste Pseudogetreide. Ebenfalls enthalten die Körner viele Vitamine und Mineralien. Aber Vorsicht, der GL-Wert von 23 dieses Mehls ist höher als der anderer Pseudogetreide, und der von gepufftem Amaranth erreicht sogar GL-Werte von über 70 und ist damit sehr hoch.

Quinoa enthält ebenfalls viele hochwertige Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und ist daher ebenfalls ein guter Ersatz für herkömmliche Getreidesorten.

HÜLSENFRÜCHTE

Lupinenmehl ist, wie das aller Hülsenfrüchte, reich an Ballaststoffen mit sehr niedriger GL. Das im Mehl vorhandene Lupinenprotein (über 40 Prozent!) besitzt eine sehr hohe biologische Wertigkeit, weil es alle essentiellen Aminosäuren liefert, die der Mensch mit der Nahrung aufnehmen sollte. Es enthält die Proteinbausteine Lysin und Tryptophan, die in traditionellen Getreidemehlen nur spärlich vorkommen. Das pflanzliche Protein der Lupine gilt als basisch, im Gegensatz zu tierischem, wie beispielsweise das der Milch, das den Stoffwechsel auf ungesunde Weise mit Säuren belastet. Um die Vitalstoffdichte von Getreiderezepten (Pfannkuchen, Brot etc.) zu erhöhen, kann bis zu ein Fünftel der gesamten Mehlmenge durch Lupinenmehl ersetzt werden. Aufgrund des geringeren Kohlenhydratgehalts sinkt im finalen Produkt die GL, während die Proteinqualität steigt. Lupinenmehl liefert viel zweiwertiges Eisen, das für die Blutbildung direkt verfügbar ist, sowie viele Vitamine (wie A und E). Lupinenmehl ist mehr als nur ein sehr gesunder Fleischersatz. Aber Vorsicht: Bei Menschen mit Allergie gegen Erdnüsse oder andere Hülsenfrüchte kann es zu Kreuzreaktionen kommen!

Kichererbsen-, Linsen- und Mungobohnenmehl werden ebenfalls aus Hülsenfrüchten gewonnen und haben ähnlich vorteilhafte Zusammensetzungen wie das Lupinenmehl. Im Gegensatz zu diesem können sie jedoch andere Mehlsorten zu 100 Prozent ersetzen. Pasta kann vollständig aus deren protein- und ballaststoffreichen Mehlen hergestellt werden (siehe Seite 144 und 164). Beispielsweise enthalten 100 Gramm Pasta aus Mungobohnen 11 Gramm Ballaststoffe, 22 Gramm wertvolles Protein und in etwa die Hälfte des Tagesbedarfs an Kupfer, Magnesium, Eisen oder Vitamin B1 und K.

NUSSMEHLE

Mandelmehl kann in Rezepten gewöhnliche Getreidemehlsorten vollständig ersetzen. Nur bei einem Hefeteig sollte der Mandelmehlanteil nicht höher als ein Fünftel sein, da er ansonsten nicht gut aufgeht (das gilt auch

für Mehl von Hülsenfrüchten). Die Liste der positiven Eigenschaften der Mandel würde ein eigenes Buch füllen und damit hier den Rahmen sprengen. Sie beinhalten viele B-Vitamine. Fünfzig Gramm decken den Tagesbedarf an Vitamin E. Mandeln sind voller Antioxidantien, die schädliche freie Radikale im Körper abfangen. Dazu liefern sie viele basisch wirkende Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor, Kalium und Zink. Darüber hinaus sind Mandeln eine ausgezeichnete Eisenquelle. Nicht zuletzt verfügen sie über einen hohen Anteil an sehr gesunden Fettsäuren, die in ihrer Zusammensetzung mit der des Olivenöls vergleichbar sind. Deshalb empfehle ich Mandelmehl, das aus dem gesamten Nusskern gewonnen wird und nicht das aus dem Presskuchen, der übrig bleibt, nachdem das wertvolle Öl zum Großteil herausgepresst wurde.

Dieses vollwertigere (nicht teilentölte) Mandelmehl hat, wie das Mehl nahezu aller Nüsse, einen hohen Proteinanteil, eine extrem niedrige glykämische Last, dazu viele Ballaststoffe, wie ein Vergleich mit gewöhnlichem Weizenmehl eindrücklich verdeutlicht:

100 GRAMM ENTHALTEN	PROTEIN	KOHLEN-HYDRATE	FETT-SÄUREN	BALLAST-STOFFE	KALORIEN
Mandelmehl teilentölt	53	4	14	15	350
Mandelmehl nicht entölt	24	6	53	11	590
Weizenmehl Typ 405 11	11	71	1	4	340

Wie Sie sehen, hat das nicht teilentölte, vollwertige Mandelmehl aufgrund des höheren Fettanteils mehr Kalorien. Mit dem Argument der geringeren Kalorienmenge wird daher oft für das teilentölte Mehl geworben. Doch die Menge an gutem Nussöl, die dem entölten Mehl entzogen wurde, kann man an Öl einsparen, das man dem Teig ansonsten zufügen würde, was das Argument mit den Kalorien sinnlos macht.

Kokosmehl wird meist entölt vermarktet. Dennoch enthält es immer noch bis zu 10 Prozent sehr gesunde mittelkettige Fettsäuren, die zu gehirngängigen Ketonkörpern verwandelt werden können. Wie Mandelmehl ist Kokosmehl reich an Ballaststoffen sowie hochwertigen Proteinen und dabei arm an Kohlenhydraten. Aufgrund seiner guten Quelleigenschaft eignet sich Kokosmehl schon in sehr kleinen Mengen als hervorragendes Bindemittel für Suppen und Saucen. Bei allen Rezepten, die Mehl benötigen, können bis zu 10 Prozent mit Kokosmehl ersetzt werden. So verleiht man dem Gericht eine leicht exotische Note. Zudem liefert es aufgrund seines außergewöhnlich hohen Selengehalts ein lebenswichtiges Mineral, an dem es bei Nahrungsmitteln, die in weiten Teilen Europas erzeugt werden, aufgrund der lokalen Bodenbeschaffenheit oft mangelt.

LEINMEHL

Leinmehl ist ein Produkt, welches bei der Kaltpressung von hochwertigem Leinöl entsteht. Dabei bleibt ein hoher Anteil essentieller Omega-3-Fettsäuren im Mehlprodukt erhalten. Zudem enthält das Leinmehl, je nach Hersteller, bis zu 40 Prozent Protein, bis zu 35 Prozent Ballaststoffe und so gut wie keine Kohlenhydrate. Es ist sehr vitaminreich (B1, B6 und B9) und eine gute Quelle für Magnesium und Kalzium.

HANFMEHL

Hanfmehl ist zum Kochen und Backen sowie zum Binden von Suppen und Saucen bestens geeignet. Es verleiht den Speisen einen angenehmen Ge-

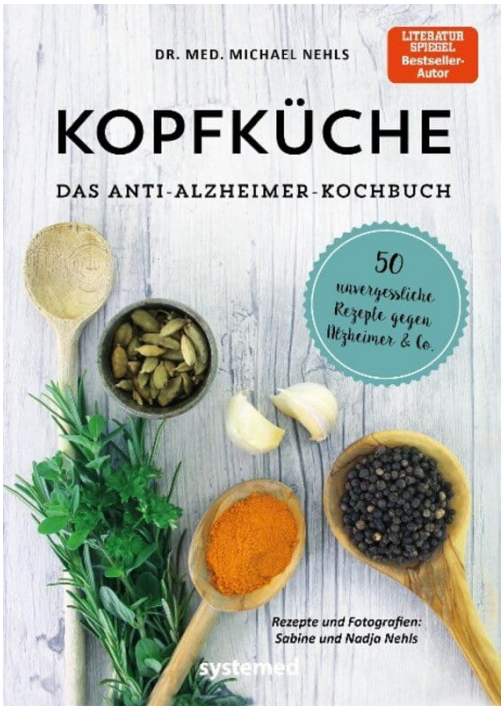
Michael Nehls

Kopfküche. Das Anti-Alzheimer-Kochbuch

50 unvergessliche Rezepte gegen Alzheimer & Co.

208 Seiten, paperback
erscheint 2017

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de