



change  
your appetite  
besser essen,  
besser fühlen

›Alles, was Diana Henry kocht,  
möchte ich essen‹

YOTAM OTTOLENGHI

ars vivendi

DIANA  
HENRY

Was passiert, wenn eine der beliebtesten Kochbuch-Autorinnen ihre Ernährung umstellt? Lernen Sie die Gerichte kennen, die Diana Henry entwickelt hat, als sie den Wunsch hatte, sich anders zu ernähren – weniger Fleisch und schweres Essen, mehr Gemüse-, Fisch- und Getreidegerichte – häufig inspiriert von der Küche des Nahen und Fernen Ostens, aber auch von der von Georgien bis nach Skandinavien.

Neugierig zu erfahren, was »gesunde Ernährung« wirklich bedeutet, und von Freunden und Lesern immer wieder nach »gesunden« Rezepten gefragt, entdeckte sie eine leichtere und frischere Art des Essens für sich, die sowohl gesund als auch köstlich ist. Vom kambodschanischen Garnelen-Salat mit Grapefruit, gerösteter Kokosnuss und Minze über Makrele nach nordafrikanischer Art zu Blutorangen-Kardamom-Sorbet – die Gerichte in diesem Buch strotzen vor Aromen, guten Eigenschaften und Farbe. Garniert werden die Rezepte von Henrys unvergleichlicher Art zu schreiben: über magische Brühe zum Beispiel, einzigartige Aromen und auch gesundheitliche Debatten rund um Zucker, Kohlenhydrate und Fette. Vor allem aber geht es ihr darum, unseren Gaumen gegenüber neuen Möglichkeiten zu öffnen. Hier müssen Sie auf nichts verzichten, es gibt einfach fabelhaftes Essen, das gut für Körper und Seele ist.









DIANA HENRY

# change your appetite

besser essen, besser fühlen

ARS VIVENDI



# inhalt

vorwort

frühling

sommer

herbst

winter

rezepthinweise

bezugsquellen

literatur

register

## vorwort

Gehen Sie doch mal in einen Zeitschriftenladen und sehen sich dort die Titel der ausgelegten Magazine an. Überall werden Ihnen Ratschläge zur richtigen Ernährung ins Auge fallen – gegen Krebs, um abzunehmen, für eine strahlende Haut ... . Dabei geht es oft darum, was man nicht essen soll. Wir machen uns ständig Gedanken über unser Essen und unsere Gesundheit ... und trotzdem stimmt offensichtlich etwas nicht mit der westlichen Ernährung. Adipositas und Typ-2-Diabetes treten immer häufiger auf. Herz- und Krebserkrankungen sind alltäglich.

Irgendwann wurde mir bewusst, dass Freunde mich nicht länger nach Kuchenrezepten fragten, sondern danach, was man mit Thunfischsteak machen kann und wie man Quinoa gart. Sie wollten sich gesünder ernähren, mehr Gemüse essen, etwas abnehmen und weniger rotes Fleisch konsumieren. Wenn sie erzählten, was sie kochten, fand ich das trostlos (stellen wir uns 16 spannende Zubereitungsmöglichkeiten für Putenbrust vor ...). Allerdings machte mir mein Hausarzt etwa zur gleichen Zeit klar, dass ich etwas tun müsste, um meinen Blutdruck zu senken und ein wenig abzunehmen. Vielleicht war es also auch für mich an der Zeit, meine Ernährungsgewohnheiten genauer zu betrachten.

Ich ernähre mich nun wirklich nicht ungesund. Ich esse weder Fertig Mahlzeiten noch Fastfood (zugegebenermaßen ab und an Take Away vom Inder). Die einzigen industriell verarbeiteten Lebensmittel, die wir im Haus haben, sind

Tomaten und Bohnen aus der Dose und manchmal Kekse. Aber ich liebe Essen! Und ich habe ein paar Schwächen. Die eine ist Zucker – vor allem in Gebäck. Gegen vier Uhr nachmittags bin ich zu vielem bereit, um ein Mandelcroissant oder eine kleine Tarte aux Pommes in die Finger zu bekommen. Und ich liebe Brot: krosses Baguette, saftige, goldene Brioche, aber auch gesünderes Vollkornbrot. (Ich wurde zwar in Irland geboren, bin offensichtlich aber Französin. Und raffinierte Kohlenhydrate sind für mich die größte Versuchung.) Also entschied ich mich, zu ergründen, was eine »gesunde Ernährung« eigentlich ausmacht, und eine Sammlung von guten (d. h. gesunden, aber vor allen Dingen köstlichen) Gerichten zusammenzustellen, bei denen man nicht das Gefühl hat, etwas zu verpassen.

Große Schwierigkeiten hatte ich dabei, über Essen unter dem Aspekt »gesund« oder »ungesund« nachzudenken. Eine Mahlzeit ist mehr für mich als ein Nährstoffbaukasten, sie ist eine bunte Sammlung verschiedener Lebensmittel (von denen wir viele in Bezug auf unsere Gesundheit noch nicht ganz durchschaut haben), die vor allem genossen werden sollte. Der Begriff »gesund« wirkt negativ auf mich. Ich muss dabei immer an tristes, farbloses Essen denken. Außerdem hat der Begriff für mich einen etwas anbiedernden Beigeschmack.

Während meines Studiums lebte ich kurze Zeit in einer WG mit einer jungen Frau zusammen, der es wahnsinnig wichtig war, sich »gesund« zu ernähren. Alles drehte sich um Nüsse, Samen und kleine Schüsseln Eisbergsalat. Diese Mitbewohnerin gehört nicht nur zu den freudlosesten Menschen, die ich je getroffen habe, sie war auch unheimlich von sich selbst besessen.

Mir geht es eher darum, mein Leben voll auszukosten, als mir meinen Körper als einen Tempel vorzustellen. Vor

etwa zehn Jahren schrieb ich ein Buch über Pub-Mahlzeiten, für das ich durch ganz Großbritannien reiste und dabei großartige Köche und Lebensmittelproduzenten traf. Die Freude und Sorgfalt, mit der diese Menschen an das Essen und ihre Arbeit herangingen, waren so lebensbejahend, dass ich an jedem Tag der Reise ein absolutes Hochgefühl hatte. Die Sorge, ob man mit dem Essen ausreichend Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B aufnimmt, ist für mich das ängstliche, verkrampfte Gegenteil dieser Einstellung.

Ich suchte mir zwei Leitbegriffe, die ich mochte. Erstens würde ich Lebensmittel essen, die »zufällig gesund« waren. Das Essen musste köstlich sein – gesunde Eigenschaften waren ein Bonus. Außerdem würde ich eine »wohlüberlegte Ernährung« praktizieren: herausfinden, welche Fette in Ordnung sind, ob ich weniger Käse essen sollte, ob Vollkorngetreide besser für mich wäre ... Ja, ich würde mir Gedanken über meine Ernährung machen, ohne zu hart zu mir zu sein.

In den vergangenen zwanzig Jahren hatte sich meine Ernährung sowieso schon verändert. Ich esse mehr Gemüse und Vollkorngetreide. Aber ich war nicht bereit, zu tabuisieren. Essen ist eine der größten Freuden des Lebens. Ich würde niemandem raten, für immer auf Steak mit Sauce béarnaise oder auf Kartoffelgratin zu verzichten. Man sollte diese Speisen einfach nicht zu oft essen.

Als ich anfang, eine Liste mit »zufällig gesunden« Gerichten zusammenzustellen, fiel mir auf, dass es sich dabei um Gerichte handelte, auf die ich sowieso Lust hatte. Schon lange bin ich von der nahöstlichen Küche begeistert und das war ein gesunder Ausgangspunkt. Zusätzlich plünderte ich noch Küchentraktionen von Japan, Thailand und Vietnam.

Als ich die unterschiedlichen Gerichte kochte, begann ich auch über Ernährung und Gesundheit zu lesen. Zu den frustrierenden Aspekten bei dem Versuch, mich »gesund« zu ernähren, gehörten all die konkurrierenden Behauptungen, die »Superfoods« und die Fehlinformationen. Ich las eine Menge Widersprüchliches, entdeckte, dass einige »Tatsachen« längst überholt waren und ärgerte mich darüber, wie sehr wir in die Irre geführt worden waren.

Wie ich mich entschied, welchen Empfehlungen ich folgen würde? Gesunder Menschenverstand und Lebenserfahrung. Selbst meine Kinder machten mit. Ihnen zu sagen, weniger Zucker zu essen, war das eine. Ihnen auf YouTube Videos von Robert Lustig (Anti-Zucker-Aktivist) zu zeigen, war etwas anderes. Sie begannen zu verstehen, warum Zucker nicht gut für sie ist und warum – im Gegensatz zu dem, was sie in der Schule gelernt hatten (wo offenbar alle Kohlenhydrate in einen Topf geworfen werden) – der Körper das weiße Zeug nicht für seine Energiezufuhr benötigt. Mehr über Zucker und seine negativen Auswirkungen auf unsere Ernährung und die Gesundheit weltweit zu lernen, war der faszinierendste und schockierendste Teil meiner Recherche.

Die Argumente, warum das Kalorienzählen nicht funktioniert, waren ebenfalls überzeugend. Mit der Zeit verstand ich auch die aktuellen Ansichten zu Fetten und sekundären Pflanzenstoffen, den chemischen Verbindungen, die natürlich in Pflanzen vorkommen, und die auf der Zellebene positive Auswirkungen auf unseren Körper haben.

Ich bin kein Fan des »Nutritionismus«. Lebensmittel nur aus gesundheitlicher Sicht zu beurteilen –, danach, was sie uns potenziell Gutes tun können und dabei außer Acht zu lassen, dass sie einfach köstlich sind – macht uns alle nur

nervös und lässt uns Dinge kaufen, die wir nicht brauchen. Ich lasse alle Lebensmittel im Regal stehen, denen etwas zugefügt wurde. Diese »funktionellen« Lebensmittel, die in Fabriken hergestellt und in der Werbung angepriesen werden, wurden konzipiert, um Profit aus unseren Sorgen zu schlagen. Als ich herausfand, dass einige Dinge, die ich unheimlich gerne esse – zum Beispiel gebratene Tomaten (sie enthalten Lycopin, das offenbar vor Herzerkrankungen und Brustkrebs schützt) – auch gesund sind, war ich trotzdem froh. Nach einiger Zeit der Recherche hatte ich dann Antworten auf die Frage, was gesund ist, sowie eine Sammlung an »zufällig gesunden« Gerichten, die ich wirklich sehr gerne esse.

Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können, ist selbst zu kochen, möglichst wenig industriell verarbeitete Lebensmittel und raffinierte Kohlenhydrate (besonders Zucker) zu essen, dafür mehr Vollkorngetreide und mehr Gemüse.

Keines der Rezepte in diesem Buch ist »genussfeindlich« oder einschränkend. Olivenöl und Gemüse verwende ich häufig. Es gibt auch rotes Fleisch, aber nicht in Mengen. Fetthaltiger Fisch hat immer wieder seinen Auftritt, genauso wie Vollkorngetreide. Es gibt auch etwas Zucker – in Kuchen, Sorbets und anderen Desserts, die Teil eines größtenteils gesunden »Menüs« und etwas Besonderes sind. Auch ein paar Dressings enthalten Zucker – vor allem die aus Südostasien, die von der Balance von scharfen, sauren, salzigen und süßen Aromen leben. Ich finde, das ist in Ordnung. Was man im Zuge einer einzelnen Mahlzeit isst, ist nicht das Problem – sondern wie man sich insgesamt ernährt.

Ursprünglich hatte ich vor, ein Buch mit Rezepten für unter der Woche zu schreiben, da ich davon ausging, dass die meisten Menschen am Wochenende auf weniger

gesunde Ernährungsgewohnheiten zurückfallen. Irgendwann erkannte ich aber keinen Unterschied mehr. Die Rezepte sind so gut, dass ich sie servieren wollte, wenn Freunde mich zum Abendessen besuchten. Also gibt es in diesem Buch auch feierliche, saisonale Menüs. Mein Geschmack hat sich verändert. Ich ernähre mich gesünder – und ich fühle mich besser. Der Weg zur Besserung war für mich der weitgehende Verzicht auf raffinierte Kohlenhydrate (die es für mich nur noch am Wochenende gibt), und dass ich deutlich mehr Gemüse esse. Vielleicht weisen die Informationen aus diesem Buch Ihnen einen anderen Weg. Die größte Überraschung für mich ist zu sehen, wie sehr diese Gerichte meinen Freunden und meiner Familie schmecken. Klare, intensive Aromen von Chili, Ingwer und Limette beispielsweise, überwiegen – genau was man braucht, wenn man keine fetten oder stärkehaltigen Lebensmittel essen möchte. Dieses Essen belebt und gibt Energie. Verzicht steht nicht auf der Speisekarte. Wenn Sie die Rezepte aus diesem Buch kochen, werden Sie sich richtig gut ernähren und Freude daran haben, sodass Ihnen gar nicht auffällt, dass Sie sich »gesünder« ernähren. Auch Ihre Freunde werden nicht denken, Sie seien zum Gesundheitsfanatiker geworden, wenn Sie ihnen eines Ihrer Menüs servieren. Es sind gute Rezepte für Menschen, die Freude am Essen haben. Dass sie darüber hinaus auch noch gesund sind, ist eine positive Nebenwirkung.





frühling





## ernährung im frühling

Wir selbst fühlen uns als Teil von etwas Größerem, wenn der Frühling beginnt. Ohne dass es eine bewusste Entscheidung wäre, verspüren wir das Verlangen nach anderen Lebensmitteln, nach grüneren, klareren, lebhafteren Aromen. Spinat, Frühlingszwiebeln und Radieschen gibt es im Übermaß. Außerdem habe ich auch Lust auf Limetten, die irgendwie »grüner« schmecken als Zitronen, auf Minze, Zitronengras, Dill, Ingwer und säuerlich-frischen Ziegenkäse.

Ungeduld lohnt sich nicht. Die Versuchung, dem Sommer zuvorzukommen und rote Paprika zu kaufen, ist groß – doch wer ihr widersteht, ernährt sich vielseitiger. Im Frühling tendieren wir zu anderen Garmethoden. Ich habe Lust darauf, zu pochieren und zu dämpfen – und Fleischspieße aus der Pfanne auf großen Salaten mit bunten Saucen zu servieren. Es ist noch nicht an der Zeit, den Grill anzuschmeißen, aber beim Essen klebrige Finger zu bekommen, ist ebenso befreiend wie das wärmere Wetter.

Dieser Art des Kochens muss man mehr Sorgfalt und Aufmerksamkeit widmen, als winterlichen (Schmor-)Braten, die man einfach nur in den Ofen schiebt. Im Frühling ist man in der Küche aber auch munterer als im November. Wenn man sich daran hält, wonach es dem Körper gelüftet – farbenfrohe, leichte Lebensmittel –, wird man sich in den Monaten, die auf den Sommer zugehen, automatisch gut und gesund ernähren.

## frühlingsanfang

blumenkohl  
brennnessel  
brokkoli  
brunnenkresse  
frühlingszwiebeln  
grünkohl  
karotten  
lauchzwiebeln  
spinat  
violetter brokkoli

ananas  
blutorangen  
kiwi  
maracuja  
orangen  
rhabarber  
zitronen

knurrhahn  
lachs  
miesmuscheln  
nordseegarnelen  
rote meerbarbe  
rotzunge  
seezunge

## frühlingsmitte

artischocken  
frühlingskohl  
grüner spargel  
frühkartoffeln  
kopfsalate  
radieschen  
rucola

basilikum  
dill  
sauerampfer  
schnittlauch

lamm

garnelen  
meerforelle  
scholle

## spätfrühling

erbsen  
neue kartoffeln

estragon  
kerbel  
minze  
oregano

schellfisch  
krabbe





# persischer salat

In Salaten verwenden wir Kräuter vorwiegend zum Abschmecken. Im Nahen Osten macht man hingegen Salat aus Kräutern. Wenn man Blätter, Blüten und Kräuter bester Qualität verwendet, schmeckt der nicht nur hervorragend, sondern ist obendrein auch wunderschön. Ich verwende gerne weiße und blaue Blüten. Aber sehen Sie einfach, was Sie bekommen können. Selbstverständlich dürfen die essbaren Blüten nicht gespritzt sein. In einigen Supermärkten sind bunte Radieschen erhältlich (violett, mauve und pink). Schauen Sie auch hier einfach, was Ihnen zur Verfügung steht – auch mit normalen Radieschen sieht der Salat großartig aus, solange alles absolut frisch ist.

## FÜR 6 PORTIONEN

### FÜR DEN SALAT

12 Radieschen (möglichst unterschiedliche Farben)

½ Freilandgurke (alternativ ½ Salatgurke)

75 g Blattsalat (Babyspinat, Brunnenkresse, Feldsalat und rote Salatblätter)

20 g Dillspitzen

25 g Minze

15 g Basilikum

15 g glatte Petersilie

essbare Blüten und Blütenblätter zum Garnieren

## FÜR DAS DRESSING

4 EL natives Olivenöl extra

1 EL weißer Balsamessig

1 großzügiger Spritzer frisch gepresster Zitronensaft

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Falls das Radieschengrün noch richtig frisch ist, die Blätter abzupfen, waschen und trocken tupfen, um sie ebenfalls für den Salat zu verwenden. Die Radieschen ganz nach Belieben entweder vierteln oder in feine Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, die Samen entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel glatt rühren und gut abschmecken. Alle Salatzutaten in einer großen Schüssel mischen und mit dem Dressing anmachen.





## ziegenquark, heidelbeeren und brunnenkresse

Ziegenquark – der schmeckt wie leichter, cremiger, »ungeformter« Ziegenfrischkäse – ist nicht leicht erhältlich (außer, man hat einen hervorragenden Käsehändler in der Nachbarschaft). Aber er lässt sich ganz einfach selbst machen. Und er muss auch nicht in ein »richtiges« Gericht verwandelt werden, sondern kann einfach auf Brot geschmiert und mit etwas Olivenöl oder Blütenhonig beträufelt genossen werden.

Dieser Salat schmeckt fabelhaft mit Dinkel (Zubereitung S. 224, es wird dafür 50 g Getreide benötigt). Das gegarte Getreide einfach in etwas Dressing schwenken und dann in die Salatschüssel oder auf die einzelnen Teller streuen, bevor die restlichen Zutaten zugefügt werden. Dafür muss etwas mehr Dressing zubereitet werden. Der Essig von *A l'Olivier*, den ich für dieses Rezept verwende, enthält Himbeermark und ist auch in Deutschland erhältlich.

Das Rezept für den Ziegenquark stammt von meiner guten Freundin Xanthe Clay, die ebenfalls über Essen schreibt, und ergibt etwa 175 g.

| FÜR 4 PORTIONEN                                          | FÜR DAS DRESSING               | FÜR DEN SALAT                                   |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|
| FÜR DEN ZIEGENQUARK                                      | 1 EL Himbeeressig              | 100 g Brunnenkresse,<br>dickere Stiele entfernt |
| 1 l Ziegenvollmilch<br>(pasteurisiert ist<br>in Ordnung) | 2 EL Haselnussöl               | 100 g Heidelbeeren                              |
| 1 EL Lab                                                 | 2 EL natives Olivenöl<br>extra | 150 g Ziegenquark                               |

2 EL frisch gepresster  
Zitronensaft

½ TL flüssiger Honig  
(optional)

20 g Pistazienkerne oder  
geröstete Haselnuss- oder  
Mandelkerne, grob  
gehackt

Salz

Salz und Pfeffer aus der  
Mühle

15 g Sprossen  
verschiedener  
Gemüsesorten (rote  
Amaranthblättchen sind  
besonders schön)

Für den Quark die Ziegenmilch auf 25 °C erhitzen. Lab und Zitronensaft unterrühren und abgedeckt beiseitestellen.

Ein Küchensieb mit einem Mulltuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Die angedickte Ziegenmilch in das vorbereitete Sieb füllen. Die Ecken des Tuches über der Mischung zusammenbinden, sodass eine Art Beutel entsteht, und das Ganze für ein paar Stunden aufhängen, damit überschüssige Flüssigkeit abtropfen kann. Nach einiger Zeit sollte die Masse schön dick sein. Wenn der Quark noch dicker werden soll, einfach länger abtropfen lassen.

Den Quark aus dem Mulltuch in eine Schüssel gleiten lassen. Vorsichtig etwas Salz untermischen. Abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. In einer mittelgroßen Schüssel alle Zutaten für das Dressing mit einer Gabel glatt rühren und mit Salz abschmecken. Brunnenkresse und Beeren zufügen und im Dressing schwenken, in eine Servierschüssel umfüllen (oder auf Tellern arrangieren) und den Ziegenquark in Klecksen darauf verteilen. Mit Nusskernen und Sprossen bestreuen, dann servieren.





## frühlingsmenü sehnsucht nach dem licht

feta-orangen-salat | persisches hähnchen mit safran und minze | aprikosen-eiscreme mit griechischem joghurt

Wintergerichte haben ihren Vorteil. Oft sind sie reichhaltig und vielschichtig, aber wenn der Winter seinem Ende und auf das Frühjahr zugeht, sehne ich mich nach saftigem, krossem, farbenfrohem Essen. Vor allem will ich Grün. Mit diesem Menü lassen wir die Winterküche hinter uns. Feta, Honig und frische grüne Blätter – alle rufen »Frühling«!