



# Esselstyn A.C. / Esselstyn J. Essen was das Herz begehrt

Leseprobe

[Essen was das Herz begehrt](#)

von [Esselstyn A.C. / Esselstyn J.](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b19515>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

# Das schmeckt dem Herz!

Kann man tatsächlich mit der richtigen Ernährung das Risiko für Herzkrankheiten verringern? Man kann – und lecker ist es auch noch!

**H**erzkrankungen sind vermeidbar. Wer bereits darunter leidet, kann ihr Fortschreiten stoppen. Und all dies ist ohne teure Eingriffe und mit minimaler medikamentöser Behandlung möglich. „Der Schlüssel zum Erfolg liegt ganz einfach in der Ernährung“, meint Dr. med. Caldwell B. Esselstyn. Der erfolgreiche Chirurg und anerkannte Präventivmediziner aus den USA gilt als Pionier in punkto bester herzgesunder Ernährung.

Basierend auf seinen Forschungsarbeiten mit Patienten, die an koronaren Herzkrankungen leiden, hat der Arzt ein spezielles Herz-Ernährungsprogramm entwickelt. Das buchstäbliche Erfolgsrezept ist der Verzicht auf jegliches Öl sowie Fleisch und Milchprodukte. Die Ernährung ist rein pflanzlich, sehr fettarm und nährstoffreich. Denn: „Die Forschungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass die unsere Blutgefäße auskleidenden Endotelzellen, sozusagen die Rettungswesten unserer

Blutgefäße, durch den Verzehr von Ölen und tierischen Fetten ständigen Angriffen ausgesetzt sind“, erläutert Esselstyn.

## Rein pflanzlich und fettarm

Wer nun meint, auf dem Essteller würden nur Salat und ein paar Körner serviert werden, der irrt. Gemeinsam haben Esselstyns' Frau Ann Crile und Tochter Jane ein Kochbuch geschrieben, das Appetit auf mehr macht. Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen, Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert – die ausgewogene Vollwertkost kennt viele Gerichte.

Man muss aber auch nicht gleich zum Veganer werden, um dem Herzen Gutes zu

tun. Wichtig jedoch ist, die richtigen Fette zu verzehren. So senken ungesättigte Fette den Cholesterinspiegel. Vor allem Omega-3-Fettsäuren sind gut, beugen sie doch der Thrombosegefahr vor, erweitern die Gefäße und können Herzrhythmusstörungen verhindern. Sie sind reichlich in Fischarten wie Makrele, Lachs und Hering enthalten. Karotinoide, die Farbstoffe in Karotten, Kürbis, Grünkohl und Aprikosen, senken ebenfalls den Cholesterinspiegel. Auch gut zu wissen: Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen und Gewebe im Herz-Kreislauf-System schädigen. Daher lieber am Salz in der Suppe sparen ... und dann: wohl bekomms!



„Essen was das Herz begehrt“, heißt das Buch der Autorinnen Ann Crile & Jane Esselstyn. Mehr als 125 einfach nachzukochende Rezepte haben die beiden auf über 250 Seiten zusammengestellt, die mit wertvollen Nährstoffen gerade Herzkrankungen vorbeugen und sogar heilen sollen. Weitere Infos: [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de) Unimedica/Narayana Verlag, ISBN-10: 3944125738, 29 Euro



## Salatpizza

1 Pizza mit 30 cm Durchmesser, 2-4 Portionen

### Zutaten

- 1 Pizzaboden aus fettfreiem Vollkorn-Pizzateig, Durchmesser etwa 30 cm
- 375-500 ml fettfreie Nudelsoße
- 50 g Grünkohl, gekocht
- 3-4 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- 3-4 EL Würzhefeflocken
- 1 Handvoll frischer Spinat, gehackt
- 1 Handvoll frische Rucola, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 Bund frisches Basilikum
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1-2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C vorheizen.
2. Nudelsoße mit dem gekochten Grünkohl vermischen und in einer

gleichmäßigen Schicht auf dem Pizzaboden verteilen. Tomatenscheiben auf die Soße legen.

3. Tomaten mit Würzhefeflocken bestreuen und das Ganze 20 Minuten im Ofen backen.

4. In einer Schüssel den Spinat, Rucola, Frühlingszwiebeln, Basilikum und Paprika zu einem Salat anmischen, mit Zitronensaft beträufeln und mehrfach wenden.

5. Pizza aus dem Ofen holen und den Salat darauf häufeln.

6. Das schmackhafte Kunstwerk mit einem Pizzaschneider in Stücke schneiden und servieren.



# Mangold-Burritos mit schwarzen Bohnen und Süßkartoffeln

6 Portionen

## Zutaten

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, gewürfelt (Schalen optional)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 × 480 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgegossen und abgespült
- 125 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Chilipulver
- 2 TL Dijonsenf oder Senf Ihrer Wahl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 6 mittelgroße Mangoldblätter
- 250 ml Salsa (bei Bedarf auch mehr)
- 1 Bund Koriander oder Petersilie
- 150 g Frühlingszwiebeln, gehackt
- frischer Spinat, zum Servieren
- 500-750 ml Tomatensoße
- 500-750 ml Salsa
- 3 EL Würzhefeflocken

Die Mangoldblätter können Sie in diesem Rezept auch gut durch Kohlblätter, Weizen- oder Reis-Wraps ersetzen.

## Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Wasser kochen, bis sie weich sind (etwa 10 Minuten) oder, falls bevorzugt, im Ofen garen.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Zwiebel etwa 5 Minuten glasig dünsten. Falls die Pfanne zu trocken wird, ein paar Tropfen Wasser zugeben.
4. Knoblauch, Chilipulver, Senf, Kreuzkümmel, Pfeffer, schwarze Bohnen und Gemüsebrühe zu der Zwiebel geben und zum Kochen bringen. Auf mittlere Hitze herunterschalten und ohne Deckel etwa 15 Minuten kochen.
5. Süßkartoffeln abgießen, mit einem Stampfer zerdrücken und beiseitestellen.
6. In einer Lasagne- oder Auflaufform 500 ml Tomatensoße verteilen, sodass der Boden ganz bedeckt ist.
7. In einem ausreichend breiten Topf etwa 5 cm Wasser zum Kochen bringen. Mangoldblätter von Stielen befreien und eines nach dem anderen etwa 30 Sekunden ins kochende Wasser tauchen, bis sie biegsam sind. Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und von beiden Seiten trockentupfen.
8. In die Mitte eines jeden Blattes einen Streifen zerdrückte Süßkartoffeln (etwa 5

EL) und darüber einen Streifen schwarze Bohnen (ebenfalls etwa 5 EL) geben. Darauf je 2 EL Salsa, etwas Koriander und Frühlingszwiebeln und schließlich eine kleine Handvoll Spinatblätter verteilen.

9. Zuerst die Spitze, dann das untere Ende des Blattes nach innen falten, zuletzt die eine Seite vom Grün darüberklappen und das Ganze über die letzte Seite in Form eines Burritos zusammenrollen. Die Burritos nebeneinander in die Form legen.

10. Mit Salsa und/oder Tomatensoße bestreichen und mit Würzhefeflocken bestreuen. Etwa 10 Minuten im Ofen backen, bis sie ganz durchgewärmt sind.



## Dreistöckige Lasagne

1 Lasagne, etwa 4 Portionen

### Zutaten

- 1 große Zwiebel (200-300 g), gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 mittelgroße grüne Zucchini (300-400 g), in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße gelbe Zucchini (150-200 g), in Scheiben geschnitten
- 500 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 50 g Spinat (falls gefroren, vorher aufgetaut)
- 100 g Chinakohl, in Streifen geschnitten
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 TL Knoblauchpulver
- 3 mittelgroße Süßkartoffeln, gekocht, geschält und zerdrückt
- 1 TL Muskatnuss, gemahlen
- 2-2,25 l fettarme Pastasauce oder Tomatensauce
- 2 Packungen Vollkorn-Lasagneplatten, ungekocht
- 25 g Würzhefeflocken
- 3-4 Pflaumtomaten, quer in Scheiben geschnitten.

### Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. In einer trockenen Pfanne bei großer Hitze Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem rühren glasig dünsten. (Wasser zugeben, falls die Pfanne zu trocken wird.) Hitze herunterschalten, grüne und gelbe

Zucchini, Pilze, Spinat, Chinakohl, Thymian und Oregano zugeben und weiterdünsten, bis alles gar ist. Beiseitestellen.

3. In einer Schüssel zerdrückte Süßkartoffel mit Muskatnuss glattrühren.

4. Lasagne zusammenstellen:

5. Den Boden einer Auflaufform mit Tomatensauce bedecken, darüber eine Schicht Nudelplatten legen. Auf den Nudeln die Hälfte des gegarten Gemüses ausbreiten und darüber eine weitere Schicht rote Soße geben. Darauf folgt wieder eine Schicht Nudeln, anschließend eine Schicht Süßkartoffelbrei. Nun wieder zuerst mit Soße und einer weiteren Schicht Nudeln beginnen. Es folgt die zweite Hälfte Gemüse aus der Pfanne und eine Schicht rote Soße. Schließlich die letzte Schicht Nudeln auflegen und mit einer Schicht Soße enden. Tomatenscheiben in einem hübschen Muster so auf die rote Soße legen, dass sie die gesamte Oberfläche bedecken. Zuletzt eine dicke Schicht Würzhefeflocken auf die gesamte Oberfläche streuen.

6. Mit Folie abdecken und 45 Minuten backen. Folie abnehmen und weitere 15 Minuten backen, damit die Oberfläche schon braun werden kann.

## DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN



- AUSGEZEICHNETE PASSFORM
- SUPERBEQUEM-FUSSBETT
- OPTIMALE AUFTRITTSDÄMPFUNG
- GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN

KATALOG UND  
BEZUGSQUELLEN:  
[www.finncomfort.de](http://www.finncomfort.de)



FOTOS: NARAYANA VERLAG; FOTOGRAF: JÖRG WILHELM; WILHELM MEDIA (1); DDP (1)



Esselstyn A.C. / Esselstyn J.

## [Essen was das Herz begehrt](#)

Vorbeugung und Heilung von Herzerkrankungen mit 125 herzgesunden veganen Rezepten

264 Seiten, geb.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)