

Sehr geehrter Leser,



in diesem Kochbuch finden Sie viele gesunde Rezepte, die Appetit machen – nicht nur Menschen mit Diabetes. Es ist für alle geschrieben, die mit gesunder Ernährung ihrem Körper das Beste geben und trotzdem nicht auf Genuss verzichten möchten. Eine bewusste Ernährung und ausreichend Bewegung sind für uns alle von großer Bedeutung, denn Übergewicht, ungesunde Ernährungsgewohnheiten und zu wenig Bewegung sind in erster Linie die Ursache für die steigende Zahl der Typ-2-Diabetiker.

Anlässlich der von Sanofi initiierten bundesweiten Diabetesaktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ sind die Rezepte dieses Kochbuches im Laufe der Jahre entstanden und gekocht worden. Die Diabetesaktion setzt sich seit 2005 gemeinsam mit Partnern wie Fachgesellschaften, Patientenorganisationen, Krankenkassen und Medien für die Vorbeugung, Früherkennung und bestmögliche Versorgung von Menschen mit Diabetes ein.

In Deutschland gibt es fast 8 Millionen Menschen mit Diabetes, und es werden immer mehr. Aufklärung und Informationen zu diesem Thema sind daher unerlässlich. „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ schärft das Bewusstsein für die Erkrankung und motiviert zu einem aktiven Lebensstil mit mehr körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung.

Johann Lafer ist der Botschafter der Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ und engagiert sich seit Jahren, um über die Volkskrankheit aufzuklären. Über vierzig Rezepte – Vor-, Haupt- und Nachspeisen – hat der berühmte TV- und Sternekoch für die Diabetesaktion entwickelt. Die in diesem Kochbuch vorgestellten Gerichte hat er bei der Aktion live gekocht – meist

in großen Einkaufszentren. Johann Lafer hat den Besuchern damit gezeigt, dass sich jeder gesund ernähren kann, wenn einige Dinge beachtet werden. Besonderen Wert legt er auf Gerichte aus frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln.

Ich selbst habe fast jedes Gericht mit zubereitet und koche viele Rezepte zu Hause nach. Die Rezepte sind sehr gut für den heimischen Herd geeignet und einfach umzusetzen – die Lebensmittel sind überall zu kaufen, und alles, was für die Zubereitung benötigt wird, ist einfaches Kochgeschirr, ein wenig Übung und viel Freude am Genießen.

Mit den Rezepten in diesem Buch möchte Johann Lafer Menschen mit Diabetes im Alltag unterstützen. Mit einfachen Schritten erklärt er die Zubereitungen und bringt Vorfreude auf seine Köstlichkeiten. Alle Rezepte enthalten Angaben zu Kalorien und Broteinheiten. Wertvolles Hintergrundwissen zum Thema gesunde Ernährung, zum Beispiel welche Bedeutung diese Nährwerte für Sie als Diabetiker haben, lesen Sie im Beitrag des Diabetesexperten Professor Dr. med. Stephan Jacob.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen der Rezepte!

Andrea Klimke-Hübner

Lieber Leser,



gesund essen ist Teil meiner Philosophie: Gesunde Ernährung bedeutet für mich Geschmack und Lebensqualität. In meiner Laufbahn als Koch sind mir zunehmend Menschen mit Diabetes begegnet. Der Punkt, an dem ich dachte, für diese Menschen muss etwas getan werden, kam relativ schnell. Die Reaktionen auf mein Engagement bei der Diabetesaktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ zeigen mir, dass dies der richtige Weg ist. Ich möchte vor allem die Botschaft vermitteln, dass Menschen mit Diabetes auf Genuss und Geschmack nicht verzichten müssen. Allen anderen gebe ich den Tipp: Eine gesunde Ernährung hilft, der Erkrankung vorzubeugen.

Ich denke, es ist wichtig, authentisch zu bleiben. Nur mit Freude, nicht mit Restriktionen oder Verboten, lassen sich Menschen überzeugen. Mein Ansatz ist, über Lust, Geschmack und Kreativität den Zugang zur gesunden Ernährung zu schaffen. Insgesamt ist das Bewusstsein für Ernährung in den letzten Jahren gestiegen. Die Menschen denken heute mehr darüber nach, was auf den Tisch kommt. Sie achten zunehmend auf Herkunft und Qualität von Lebensmitteln. Was nicht stimmt, ist das Mengenverhältnis. Wir essen mehr, als wir verbrauchen. Wir bewegen uns zu wenig. Gesund essen mit Genuss und Geschmack bildet für mich eine Einheit. Ich halte an dem Prinzip fest, die Speisen sorgfältig auszuwählen und bewusst zu genießen. Dabei setze ich auf hochwertige und natürlich verarbeitete Lebensmittel, die schonend gegart werden. Diese sind nicht nur gesünder – sie schmecken auch besser. Mein Tipp ist eine Ernährung, die frisch, bedarfsgerecht und ausgewogen ist. Das Motto lautet: Qualität vor Quantität. Bei der Ernährung rate ich: morgens viele und abends wenige Kohlenhydrate essen,

insgesamt mehr frische, leichte Sachen und Gemüse bevorzugen. Wählen Sie Speisen mit geringem Energiegehalt bei niedriger Dichte, die einen hohen Wasseranteil und Vitamine sowie Mineralien enthalten. Die geringe Dichte sorgt für Volumen, damit tritt schneller ein Sättigungsgefühl ein. Die ausreichende Versorgung mit wichtigen Nährstoffen ist Bestandteil jeder gesunden Ernährung. Problematisch sind die industriell gefertigten Speisen: Sie haben sehr oft einen hohen Kaloriengehalt und enthalten wenig Nährstoffe, sind reich an gehärtetem Fett, Salz und Geschmacksverstärkern. Beim Zubereiten rate ich zum Erhitzen der Speisen mit niedrigen Temperaturen. Günstiger als das Backen über 200 Grad sind Dämpfen und Dünsten bei 70 bis 100 Grad. So bleiben die wertvollen Stoffe in den Speisen erhalten.

Die Kernbotschaft ist, dass wir mit gesundem Essen das Beste für unseren Körper tun. Menschen davon zu überzeugen, kann nur gelingen, wenn positives Empfinden, Genuss und Geschmack eng an diese Botschaft geknüpft sind. Meine Rezepte, die ich für die Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ entwickelt habe, zeigen, dass dies möglich ist.

Guten Appetit,

Ihr Johann Lafer