

Kochen für das Herz | Salz

wenig Salz - viele Gewürze

Prof. Dr. med. Michel Burnier

Erica Bänziger, Fotos: Andreas Thumm

185 x 240 mm, 128 Seiten 60 Farbfotos, davon 30 ganzseitige Foodbilder, Tabellen und Diagramme

978-3-03780-383-7

Preis: CHF 29.00



Durch bewussten Salzkonsum das Schlaganfallrisiko senken

Ein zu hoher Salzverzehr führt über kurz oder lang zu gesundheitlichen Problemen. Jeder fünfte Schweizer leidet zudem an einer Salzsensibilität. Das bedeutet, dass er bei einer Überdosis Salz täglich einen zu hohen Blutdruck aufbaut. Dieser ist ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung eines Herzinfarkts oder eines Hirnschlags. Schon eine moderate Senkung des Natriumkonsums verhindert die Zunahme des Blutvolumens und damit den Anstieg des Blutdrucks. Versteckte "Salz-Fallen" lauern überall – vor allem aber in Fertigprodukten sowie Nahrungsmitteln wie Brot und Backwaren allgemein. Bessere Information und eine angepasste Ernährung sind für die Prävention sehr wichtig. Dr. med. Michel Burnier zeigt in der Einführung die medizinischen Zusammenhänge auf. Erica Bänzigers Rezepte und Ernährungstipps sind eine lustvolle Anleitung zum salzbewussten Genuss. Sie kocht mit schmackhaften Lebensmitteln und verstärkt deren natürliche Aromen zusätzlich durch Kräuter, Gewürze und hochwertige Öle. Zum Schluss wird das Ganze mit einer Prise Salz abgerundet. Die Rezepte basieren auf einer Früchte- und Gemüseküche, weil diese viel Kalium, den natürlichen Gegenspieler des Natriums, enthält.

Einführung

Zusammenhang von Salzkonsum und Bluthochdruck, Salzsensibilität – eine Familienangelegenheit? Versteckte Salze: Erkennen, Vermeiden, Tabellen. Ernährungstipps zum Salzsparen usw.

Rezepte

Suppen Kartoffel-Pastinaken-Suppe mit Kräutern, Kürbissuppe mit Meerrettich, Bunte Minestrone

Salate Fenchel-Apfel-Salat mit Granatapfelkernen und Orangen, Tomaten-Mozzarella-Salat mit roten Zwiebeln, Randensalat mit Ingwer-Zwiebel-Dressing, Rotkohl-Salat mit Äpfeln und Baumnüssen

Vegetarisch Zucchini-Avocado-Carpaccio, Folienkartoffeln mit Kräuterfrischkäse, Süsskartoffelpüree mit Brokkoli, Linsenschmaus mit Ofengemüse und Kräuterquark

Fleisch Thai-Gemüsecurry mit Pouletbrust, Filet Stroganoff mit Pilzen und Peperoni, Sauerkraut mit Rindfleischstreifen und Austernpilzen

Fisch Wolfsbarsch aus dem Ofen mit Zwiebeln, Fischburger auf zartem Lauchgemüse mit Cherrytomaten, Tagliatelle mit Lachs, Grüne-Bohnen-Peperonata mit Fisch

Prof. Dr. med. Michel Burnier ist Herzspezialist am Centre Hospitalier Universitaire Vaudois in Lausanne. Er erhielt für seine Forschungen im Zusammenhang mit Hypertonie den Sanofi-aventis-Herzpreis 2007.

Erica Bänziger ist diplomierte Ernährungsberaterin und Gesundheitsberaterin. Sie kocht am liebsten mit Lebensmitteln, die natürlich produziert werden und deshalb reich an Aromen sind. Von ihr sind bereits zwei Rezeptbücher zu herzgesunder Ernährung erschienen.

Pressestimmen

«Geschmackvolle Rezepte mit vielen Gewürzen und Kräutern sowie Ernährungstipps sind eine lustvolle Anleitung, Salz einzusparen.» *GESUNDHEIT Sprechstunde* «Das Buch heisst «Kochen für das Herz. Wenig Salz – viele Gewürze» und tritt den köstlichen Gegenbeweis zur Behauptung an, salzbewusst bedeutet fad.» *Herz und Kreislauf*