



So kocht
Südtirol

für Diabetiker

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

Gesund und genussvoll essen
bei Diabetes Typ 1 und Typ 2

ATHESIA

gefördert von
Stiftung Südtiroler Sparkasse
Fondazione Cassa di Risparmio
sostenuto da

Die Drucklegung dieses Buches wurde ermöglicht
durch die Stiftung Südtiroler Sparkasse.

DER WEG ZUR GESUNDHEIT
FÜHRT DURCH DIE KÜCHE,
NICHT DURCH DIE APOTHEKE.

Sebastian Kneipp



So kocht
Südtirol

für Diabetiker

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

Gesund und genussvoll essen
bei Diabetes Typ 1 und Typ 2



DIABETES UNION
ALTO ADIGE | SÜDTIROL ONLUS



ATHESIA VERLAG

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Um in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können, ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik, Ihr Lob und auch Ihre Fragen zu unseren Büchern. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

info@so-kocht-suedtirol.it · www.so-kocht-suedtirol.it · Fax +39 0471 08 10 79



www.facebook.com/sokochtsuedtirol

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

URHEBERRECHTE

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (als Fotokopie, Druck, Mikrofilm, CD-ROM, im Internet usw.) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Inhalt dieses Buches wurde nach bestem Wissen aufbereitet. Weder Verlag noch Autoren haften für eventuelle Schäden, die aus den Angaben dieses Buches resultieren.

UMSCHLAGBILDER

Rohkostsalat mit mariniertem Lachs (S. 35), Tomaten-Zucchini-Omelette (S. 114) und Vanillewaffeln (S. 157)

BILDNACHWEIS

Athesia-Tappeiner Verlag: Seite 7 (Himbeeren)

Klaus Arras: Umschlag vorne

Daniela Kofler: Seite 109

stock.adobe.com: Seite 5 (sewcream), 8 (Davizro Photography), 9 (Chinnapong), 10 (Andrey Popov), 11 (adrian_ilie825), 12 (Africa Studio), 13 (adrian_ilie825), 14 (bloody), 15 oben (winston), 15 Mitte (preto_perola), 15 unten (junefraphoto), 16 links (nehopelon), 16 rechts (Dmytro Sukharevskyy), 18 (Yulia Furman und aamulya), 19 unten (Evan Lorne), 20 links (unpict) 20 rechts (rcfotostock), 22 (TeamDaf), 23 (Africa Studio), 24/25 (Barbara Pheby), 42/43 (whiteaster), 52/53 (Andrey), 72/73 (Barbara Pheby), 84/85 (Lisovskaya Natalia), 112/113 (Photocrew), 128/129 und 150/151 (Barbara Pheby)

Josef Pernter: Seite 139, 142

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

Dezember 2018

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat und Korrektorat: Kathrin Kötz

Nährwertberechnung: Sieglinde Kofler

Umschlaggestaltung: ganeshGraphics, Lana

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-362-5

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it

 **designed + produced**
IN SÜDTIROL

*Einfach QR-Code
scannen und auf
unserer Internetseite
informieren.*





Vorwort

Mit diesem Kochbuch wollen wir Diabetikern und ihren Angehörigen helfen, sich gesund zu ernähren. Im Fokus des Buches, das durch die Zusammenarbeit von *Diabetes Union Alto Adige Südtirol*, Ärzten, einer Ernährungstherapeutin und drei Köchen entstanden ist, stehen nicht nur die Nährwert Eigenschaften gesunder Lebensmittel, sondern auch der Genussaspekt.

Denn mit ausreichenden Kenntnissen über Lebensmittel aller Art können Typ-2-Diabetiker im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung problemlos ihre Lieblingsspeisen zubereiten. Außerdem können Menschen mit Typ-1-Diabetes nach einer sorgfältigen Berechnung der notwendigen Insulindosis die in diesem Buch enthaltenen Rezepte nachkochen und genießen.

Das Buch zeigt, dass sich Diabetes und eine genussvolle, abwechslungsreiche Ernährung keineswegs ausschließen.

Die *Diabetes Union Alto Adige Südtirol* bedankt sich bei der Ernährungstherapeutin Sieglinde Kofler und ihrem Team, Dr. Reinstadler, Dr. Crazzolara und Dr. Fattor, bei den Spitzenköchen Gasteiger, Wieser und Bachmann sowie bei den zahlreichen Freiwilligen, die an der Entstehung dieses Kochbuchs mitgewirkt haben. Das Buch ist das Ergebnis vieler Ideen, Anregungen und wertvoller persönlicher Beiträge verschiedener Personen.

Wir bedanken uns herzlich bei Andreas und Franz, die fest an dieses Projekt geglaubt haben.

Ein besonderer Dank gilt auch dem Verlagshaus Athesia für diese einmalige Gelegenheit, das Thema Diabetes zu beleuchten und zu zeigen, worauf es bei der Ernährung der Patienten wirklich ankommt.

Gianluca Salvadori

Präsident DIABETES UNION Alto Adige Südtirol

Inhalt

- 8 Was ist Diabetes?
- 10 Diabetes mellitus Typ 1 im Kindes- und Erwachsenenalter
- 14 Gesunde Ernährung
- 24 **Kalte Vorspeisen**
- 42 **Suppen**
- 52 **Warme Vorspeisen**
- 72 **Fisch**
- 84 Fleisch
- 112 Vegetarisch
- 128 Desserts
- 150 Frühstück
- 158 Grundrezepte

- 164 Glossar
- 165 Autoren | Dank
- 166 Register

24



42



52



72



* FLEISCH *

84



* VEGETARISCH *

112

150



* FRÜHSTÜCK *



* DESSERTS *

128



Was ist Diabetes?

Dr. Bruno Fattor

DIABETES TYP 1 UND TYP 2

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper den Blutzuckerspiegel nicht im Gleichgewicht halten kann. Umgangssprachlich wird die Krankheit deshalb auch Zuckerkrankheit genannt. Die Diabetologie für Erwachsene beschäftigt sich mit zwei Krankheiten, die zwar denselben Namen tragen, in Wirklichkeit aber vollkommen unterschiedlich sind. Die einzige Gemeinsamkeit ist die Hyperglykämie, d.h. ein hoher Blutzucker. Bei der einen Krankheit, dem Diabetes Typ 1, fehlt das Hormon Insulin,

das den Blutzucker regelt, während bei der anderen, beim Diabetes Typ 2, das Insulin zwar vorhanden ist, es aber seine Aufgabe im Körper nicht richtig erfüllen kann.

Daneben gibt es noch weitere Formen des Diabetes, bei denen es ebenfalls zu erhöhten Blutzuckerwerten kommt. Um die Unterschiede zwischen Typ 1 und Typ 2 Diabetes zu verstehen, muss man sich eingehend mit den Vorgängen in unserem Körper beschäftigen. Denn abgesehen vom gemeinsamen Nenner „Hyperglykämie“ haben die fehlende bzw. die mangelhafte Insulinversorgung unterschiedliche metabolische Auswirkungen von lebenswichtiger Bedeutung.

WIE FUNKTIONIERT DER „MOTOR“ DES MENSCHEN?

Vergleichen wir den menschlichen Körper mit einem Auto: Ebenso wie der Motor eines Autos erhält unser Körper Energie durch die Verbrennung eines Treibstoffes. Einige Autos haben Motore, die alternativ Benzin und LPG (Flüssiggas) bzw. Benzin und Methan verbrennen. Der Mensch hingegen funktioniert wie ein Auto mit einem Tri-Fuel-Motor, weil die Treibstoffe unseres Körpers Zucker (Glukose), Fette und Proteine (nach deren Umwandlung in Glukose) sind.

Glukose – unser „Treibstoff“

Der Haupttreibstoff unseres Körpers ist Glukose (Traubenzucker), die mit der Nahrung aufgenommen wird. Glukose kann, wenn sie direkt zugeführt wird, von unserem Körper sehr schnell aufgenommen und ins Blut transportiert werden. Aus kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln kann der Körper ebenfalls Glukose gewinnen, allerdings dauert es länger, bis die Stärke in Glukose umgewandelt wird und dem Körper als Energie zur Verfügung steht.

Im Gegensatz zu dieser rückstands-freien Verbrennung der Nahrungs-



Die Blutzuckerwerte werden durch das Hormon Insulin reguliert.



Obst und Gemüse sind Bestandteile einer gesunden Ernährung.

bestandteile hat der Körper noch die Möglichkeit, Energie aus Fetten und Proteinen zu gewinnen. Allerdings gelingt das nur auf Umwegen und nicht ohne Rückstände. Diese Rückstände, die sogenannten Ketonkörper, sind sehr schädlich für den Organismus.

Wenn das Insulin, unser „Vergaser“, fehlt – Diabetes Typ 1

Bleibt man beim Vergleich mit dem Motor eines Autos, so erkennt man, dass das Insulin zur Verbrennung der Glukose die Rolle des Vergasers spielt: Ohne diesen kann die Verbrennung nicht stattfinden und der Anteil an Glukose bleibt hoch. Die Glukose bleibt ungenutzt im Blut. Wenn der „Vergaser“ Insulin fehlt, d. h., Glukose nicht als Treibstoff verwendet werden kann, entsteht ein akuter Energiebedarf. Die „schmutzige“ Verbrennung der Fette wird ausgelöst und damit werden auch die gefürchteten Ketonkörper produziert. Dieses Szenario beschreibt die Situation beim unbehandelten Diabetes Typ 1. Durch das Fehlen von Insulin kommt es zu einer Hyperglykämie und einer Anhäufung von Ketonkörpern (Ketose), die zu einer Übersäuerung unseres Organismus führt. Dadurch kommt es zum Ausfall vieler Zellfunktionen und zu lebensbedrohlichen Situationen.

Wenn der „Vergaser“ abgesoffen ist – Diabetes Typ 2

Beim Diabetes Typ 2 ist der „Vergaser“, das Insulin, zwar vorhanden, aber er funktioniert nicht richtig. Um beim Autovergleich zu bleiben: Der Vergaser ist abgesoffen. Zwar ist Insulin in ausreichender Menge vorhanden, um eine unkontrollierte Fettverbrennung zu verhindern, aber es reicht nicht aus, um den Blutzucker zu regulieren.

DIE BEHANDLUNG VON DIABETES

Da beide Krankheitsbilder durch unterschiedliche Faktoren ausgelöst werden, müssen sie auch unterschiedlich behandelt werden:

- Beim Typ-1-Diabetes muss lebenslang das Hormon Insulin verabreicht (gespritzt) werden.
- Beim Typ-2-Diabetes kommen orale Medikamente (mit verschiedenen Wirkungsweisen) zum Einsatz. Auch hinsichtlich der klinischen Behandlung gibt es Unterschiede.

- Für Patienten mit dem Typ 1 ist es sehr wichtig, die Krankheit und die Insulin-Anwendung genau zu verstehen. Das erfordert einen hohen Einsatz, nicht nur vonseiten des Patienten bzw. seiner Familie (bei Erkrankung im Kindesalter), sondern auch des Diabetologen.
- Beim Typ 2, im Volksmund auch Altersdiabetes genannt, wird eine Senkung des Blutzuckers angestrebt. Hier ist nicht nur die Gabe von Medikamenten wichtig, sondern auch, dass die Betroffenen ihren Lebensstil ändern (Umstellung der Ernährung, Reduktion von Übergewicht, mehr Bewegung). Angesichts der Tatsache, dass in Südtirol etwa 5% der Bevölkerung (über 21.000 Menschen) vom Diabetes Typ 2 betroffen sind, stellt das die medizinische Versorgung vor eine große Herausforderung.

Die Ernährung

Beide Krankheitsformen haben nicht nur die Hyperglykämie gemeinsam, sondern es ist bei beiden notwendig, einige Ernährungs- und Verhaltensregeln zu befolgen. Trotzdem müssen die Essensgewohnheiten nicht monoton und begrenzt sein.

A rustic wooden background featuring a light-colored wooden cutting board. On the board, there is a Caprese salad consisting of alternating slices of red tomato and white mozzarella cheese, garnished with fresh green basil leaves and finely chopped red onions. A bunch of fresh basil is also visible in the upper right corner. To the left of the cutting board, a silver fork and knife are placed on the wooden surface. The overall scene is bright and fresh, suggesting a healthy meal.

KALTE VORSPEISEN

Appetithappen mit vielen Vitaminen





Zucchini-Bruschetta

Für 4 Personen

ZUTATEN

- 200 g **Zucchini**
- 1/2 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 2 EL **Olivenöl** zum Dünsten
- 1 TL **Basilikum**, fein geschnitten
- 1 **frischer Peperoncino** (Chilischote), fein geschnitten
- Salz**
- Pfeffer** aus der Mühle
- 8 **Weißbrotscheiben** (zu je 60 g; Ciabatta, Ölbrot oder Baguette), getoastet
- 20 g **feine Zwiebelstreifen**
- Dill** zum Garnieren
- Pfeffer** aus der Mühle

Zubereitung

- Zucchini putzen, waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch in etwas Olivenöl dünsten, Zucchini dazugeben und etwa **2 Minuten** mitdünsten.
- Mit Basilikum, Peperoncino, Salz und Pfeffer würzen.
- Zucchini auf getoastete Weißbrotscheiben geben, mit feinen Zwiebelstreifen, Dill und frisch gemahlenem Pfeffer garniert servieren.

Mittlere Nährwerte pro Portion

kcal 396 (kJ 1.658)
 E 10 g F 6 g KH 77 g BE 6,5
 CHOL 1 mg BS 5 g FPE 1
 GI

HINWEIS → Verwenden Sie Vollkornbrot, um die Ballaststoffmenge zu erhöhen und den glykämischen Index zu verringern.

VEGAN



Büffelmozzarella mit Grillgemüse

Für 4 Personen

GEGRILLTES GEMÜSE

- 100 g **Zucchini**
- 100 g **Melanzane** (Auberginen)
- 1 **Fenchelknolle**
- 1 **Tomate**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 60 ml **Olivenöl**
- Pfeffer** aus der Mühle
- Salz**

KRÄUTERÖL

- 1 EL **Petersilie**
- 1 EL **Dill**
- 1 TL **Basilikum**
- 40 ml **Olivenöl**

WEITERES

- 400 g **Büffelmozzarella**, in Scheiben geschnitten
- Basilikum** zum Garnieren

Gegrilltes Gemüse

- Zucchini und Melanzane waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- Fenchelknolle in dünne Scheiben schneiden.
- Tomate ebenfalls waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und etwas platt drücken.
- Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl legen.
- Das vorbereitete Gemüse mit Pfeffer und Knoblauchöl **10 Minuten** marinieren.
- Salzen, auf den vorgeheizten Grill legen und etwa **5 Minuten** beidseitig grillen.

Kräuteröl

- Petersilie, Dill und Basilikum waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl fein aufmixen.
- Das Kräuteröl eventuell durch ein feines Sieb seihen.

Fertigstellung

- Gemüse auf Tellern anrichten, mit Büffelmozarella Scheiben, Basilikum und Kräuteröl garnieren und servieren.

Mittlere Nährwerte pro Portion

kcal 447 (kJ 1.871)
 E 19 g F 40 g KH 4 g BE 0
 CHOL 56 mg BS 4 g FPE 4
 GI ■■■■■■■■■■

HINWEIS → Bei bestehendem Übergewicht oder erhöhtem Cholesterinwert auf die Fettmenge achten! Verwenden Sie anstelle des fettreichen Büffelmozarella normalen Kuhmilchmozzarella oder Mozzarella light. Verzichten Sie auf das Kräuteröl zum Garnieren des Gerichtes.

GLUTENFREI



Stockfischsuppe

Für 4 Personen

ZUTATEN

- 400 g **Stockfisch**, gewässert
- 100 g **Zwiebeln**
 - 2 **Knoblauchzehen**
- 50 g **Karotten**
- 40 g **Stangensellerie**
- 80 ml **Olivenöl** zum Dünsten
- 500 g **Tomaten**, entkernt und in Würfel geschnitten
 - 1 l **Gemüsebrühe** (s. S. 159) oder Wasser
- 250 g **Kartoffeln**
 - Salz**
 - Pfeffer** aus der Mühle
- 1 EL **Basilikum**, fein geschnitten

WEITERES

- 1 EL **Olivenöl** zum Beträufeln
- 4 **Petersilienblätter** zum Garnieren
- 4 **Basilikumblätter** zum Garnieren

Zubereitung

- Stockfisch gut waschen, enthäuten und entgräten.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Karotten und Stangensellerie ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden.
- In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Stangensellerie dünsten, Stockfisch dazugeben und ebenfalls etwas dünsten.
- Tomaten dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa **35 Minuten** kochen lassen.
- Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und zum Fisch geben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals etwa **15 Minuten** kochen lassen.

Fertigstellung

- Den Stockfisch aus der Suppe nehmen, in Stücke zerpfücken und wieder zur Suppe geben.
- Fertige Suppe abschmecken und mit Basilikum bestreuen.
- Mit Olivenöl beträufeln, mit Petersilien- und Basilikumblättern garnieren und servieren.

Mittlere Nährwerte pro Portion

kcal 438 (kJ 1.834)
E 24 g **F** 27 g **KH** 26 g **BE** 2
CHOL 50 mg **BS** 4 g **FPE** 3
GI

HINWEIS → Wenn Sie die Stockfischsuppe zusammen mit Vollkornbrot bzw. glutenfreiem Brot servieren, erhalten Sie eine vollständige Mahlzeit.

GLUTENFREI



Garnelenschaumsuppe

Für 4 Personen

ZUTATEN

- 300 g **Garnelen**
- Salz**
- Pfeffer** aus der Mühle
- 50 ml **Olivenöl** zum Braten
- 1 EL **Brandy** oder Cognac
- 50 g **Lauch**, in kleine Würfel geschnitten
- 30 g **Stangensellerie**, in kleine Würfel geschnitten
- 50 g **Karotten**, in kleine Würfel geschnitten
- 50 g **Zwiebeln**, grob geschnitten
- 1 TL **Tomatenmark**
- 20 g **Mehl**
- 125 ml **Weißwein**
- 1 l **Gemüsebrühe** (s. S. 159) oder Wasser
- 125 ml **Sahne**
- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- Salz**
- 1 Msp. **Cayennepfeffer**
- 1 TL **Zitronensaft**

WEITERES

- 1 EL **Kerbelblätter** zum Garnieren

Zubereitung

- Garnelen von der Schale befreien, den Darm am Rücken entfernen und die Schalen gut waschen.
- Je zwei Garnelen auf einen Holzspieß stecken und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Garnelenspieße und Garnelenschalen in Olivenöl braten und mit Brandy ablöschen.
- Garnelenspieße herausnehmen und warm stellen.
- Lauch, Stangensellerie, Karotten und Zwiebeln zu den Garnelenschalen geben und mitdünsten.
- Tomatenmark ebenfalls dazugeben und mit Mehl bestreuen.
- Weißwein sowie Gemüsebrühe dazugießen und die Suppe **10 Minuten** kochen lassen.
- Sahne und Knoblauch zugeben und weitere **10 Minuten** kochen.
- Die Suppe durch ein feines Sieb seihen.

Fertigstellung

- Die Garnelensuppe mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit einem Pürierstab etwas aufschäumen.
- Die gebratenen Garnelenspießchen zur Suppe geben, mit Kerbelblättern garnieren und servieren.

Mittlere Nährwerte pro Portion

kcal 334 (kJ 1.398)
 E 12 g F 23 g KH 10 g BE 0
 CHOL 125 mg BS 1 g FPE 2,5
 GI

HINWEIS → Da die Suppe sehr fettreich ist, sollten Sie sie als Vorspeise zu einem fettarmen Hauptgericht servieren.

Schüttelbrotbandnudeln mit Wildragout

Für 4 Personen

WILDDRAGOUT

- 500 g **Reh** oder Wildhase (Keule, Schulter)
- 30 g **Karotten**
- 20 g **Stangensellerie**
- 60 g **Zwiebeln**
- 20 ml **Öl** zum Dünsten
- ½ EL **Tomatenmark**
- 125 ml **kräftiger Rotwein**
- 500 ml **Kalbsbrühe** (s. S. 158)
oder Wasser
- 1 **Rosmarinzweig**
- 1 **Thymianzweig**
- ½ **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 4 **Wacholderbeeren**
- Salz**
- Pfeffer** aus der Mühle

SCHÜTTELBROTNUDELN

- 50 g **Schüttelbrot**, fein gerieben
- 250 g **Mehl**
- 3 **Eier**
- 1 EL **Olivenöl**
- Salz**

WEITERES

- 1 TL **Rosmarin**, fein gehackt
- Rosmarin** zum Garnieren

Wildragout

- Keulen und Schulter von Sehnen und Fett befreien.
- Karotten, Stangensellerie und Zwiebel putzen, waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in Öl dünsten.
- Das Fleisch salzen und pfeffern und in einer Pfanne rundum anbraten, zum Gemüse geben und mitdünsten, bis die ganze Flüssigkeit verdunstet ist.
- Tomatenmark dazugeben und mitrösten, bis die gewünschte Farbe entstanden ist und mit Rotwein ablöschen.
- Kalbsbrühe dazugeben und das Fleisch langsam etwa **1½ Stunden** köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Wacholderbeeren hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig kochen lassen.
- Das Fleisch aus der Sauce nehmen und von den Knochen befreien. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Fleischstücke in Würfel schneiden oder etwas zerpfücken und wieder zur Sauce geben.

Schüttelbrotbandnudeln

- Schüttelbrotbrösel, Mehl, Eier, Olivenöl und Salz zu einem Teig verkneten, etwa **20 Minuten** ruhen lassen
- Mit der Nudelmaschine ausrollen und in Bandnudeln schneiden.

Fertigstellung

- Bandnudeln in reichlich Salzwasser etwa **5 Minuten** kochen, abseihen und gehackten Rosmarin unterrühren.
- Wildragout mit den Nudeln auf Tellern anrichten und mit Rosmarin garniert servieren.

Tipp

- Sie können das Gericht mit gerösteten Speckstreifen und Rosmarin garnieren (siehe Bild).

Mittlere Nährwerte pro Portion

kcal 576 (kJ 2.412)

E 46 g F 18 g KH 54 g BE 4,5

CHOL 268 mg BS 8 g FPE 3,5

GI 

HINWEIS → Dieses Gericht enthält alle Hauptnährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate). Mit einer Portion Gemüse oder Salat, die die nötigen Ballaststoffe liefert, ist es eine vollwertige Mahlzeit.





Saiblingsfilet auf Berglinsen

Für 4 Personen

LINSENSALAT

- 100 g **Linsen** (Berglinsen)
- 200 g **Stangensellerie**
- 200 g **Karotten**
- 50 ml **Olivenöl** zum Dünsten
- 1 **Zwiebel**, fein geschnitten
- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 600 ml **Wasser**
- 1 EL **Petersilie**, fein geschnitten
- 30 ml **Balsamicoessig**
- Salz**
- Pfeffer** aus der Mühle

SAIBLINGSFILET

- 600 g **Saiblingsfilet** (salmerino)
- Salz**
- Pfeffer**
- 50 ml **Öl** zum Braten

WEITERS

- Friséesalat**
- Dill** zum Garnieren
- 2 TL **alter Balsamicoessig** zum Garnieren

Linsensalat

- Linsen waschen, **4 Stunden** in kaltem Wasser einweichen, Wasser abgießen.
- Stangensellerie und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel darin dünsten.
- Stangensellerie-, Karottenwürfel und Knoblauch dazugeben, mit Wasser auffüllen und die Linsen darin etwa **30 Minuten** weich kochen.
- Linsen mit Petersilie, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen.
- Linsensalat etwas ziehen lassen.

Saiblingsfilet

- Saiblingsfilet enthäuten, entgräten und portionieren. Salzen und pfeffern.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets beidseitig je **3 Minuten** braten.

Fertigstellung

- Berglinsen auf Tellern anrichten.
- Saiblingsfilet darauflegen und mit Friséesalat, Dill und altem Balsamicoessig garniert servieren.

Mittlere Nährwerte pro Portion

kcal 461 (kJ 1.930)
 E 30 g F 30 g KH 19 g BE 0
 CHOL 83 mg BS 6 g FPE 4
 GI

HINWEIS → Der Saibling ist ein sehr mineralstoff- und vitaminreicher Süßwasserfisch.

→ Linsen gehören zu den Hülsenfrüchten und enthalten nicht nur hochwertiges Eiweiß, sehr viele Kohlenhydrate und Ballaststoffe, sondern auch Vitamine, Kalium, Zink, Magnesium und Phosphor.

→ Linsen sind für Typ-1-Diabetiker anrechnungsfrei.

GLUTENFREI



Zander mit Ratatouille überbacken

Für 4 Personen

RATATOUILLE

- 40 g **Schalotten**
- 100 g **gelbe und rote Peperoni**
(Paprikaschoten)
- 80 g **Zucchini**
- 30 ml **Olivenöl** zum Dünsten
- ½ **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 80 g **Tomaten**, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 EL **Petersilie**, fein geschnitten
- Salz**
- Pfeffer** aus der Mühle

ZANDER

- 2 EL **Olivenöl** zum Braten
- 600 g **Zanderfilet** (*lucioperca*)
- Salz**
- 50 g **Brotbrösel**

WEITERES

- 280 ml **Tomatensauce** (s. S. 160),
fein passiert

Ratatouille

- Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Peperoni und Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch leicht dünsten, Peperoni und Zucchini dazugeben und etwa **8 Minuten** mitdünsten.
- Tomaten und Petersilie zufügen, salzen, pfeffern und vorsichtig unterrühren.

Zander

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zanderfilets salzen und auf beiden Seiten je **2 Minuten** braten.
- Zander mit Ratatouille belegen, mit Brotbröseln bestreuen und im Backofen bei starker Oberhitze – etwa **220 Grad 2 Minuten** – überbacken.

Fertigstellung

- Heiße Tomatensauce in tiefe Teller geben, gratinierten Zander daraufsetzen und servieren.

Mittlere Nährwerte pro Portion

kcal 420 (kJ 1.758)
E 27 g **F** 27 g **KH** 20 g **BE** 0
CHOL 83 mg **BS** 6 g **FPE** 4
GI ■■■■■■■■■■

HINWEIS → Diese Gericht enthält kaum Kohlenhydrate.

→ Typ-1-Diabetiker sollten eventuell die FPE berücksichtigen.

Kalbsragout mit Kräuterknödeln

Für 4 Personen

KALBSRAGOUT

- 800 g **Kalbsschulter**
- Salz**
- Pfeffer**
- 2 EL **Mehl** zum Bestauben
- 50 ml **Öl** zum Anbraten
- 200 g **Zwiebeln**, in Würfel geschnitten
- 1 EL **Tomatenmark**
- 60 ml **Weißwein**
- 1 l **Kalbsbrühe** (s. S. 158), Fleischsuppe (s. S. 158) oder Wasser
- 1 TL **Knoblauch, Kümmel, Majoran, Zitronenschale**, fein gehackt

KRÄUTERKNÖDEL

- 200 g **schnittfestes Weißbrot** oder Knödelbrot
- 50 g **Zwiebeln**
- 2 EL **Öl**
- 2 **Eier**
- 150 ml **Milch**
- Salz** und **Pfeffer**
- 2 EL **Kräuter** (**Petersilie, Schnittlauch, Kerbel** oder **Majoran**), fein geschnitten
- 2 EL **Mehl**

WEITERES

- 12 **Champignons**, geviertelt und gedünstet
- 12 **gekochte Gartenkarotten** **Rosmarin-** und **Majoranzweige** zum Garnieren

Kalbsragout

- Fleisch in etwa 30 g schwere Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestauben.
- In einem Topf Öl erhitzen, Fleisch anbraten, dann wieder herausnehmen. Zwiebeln in demselben Topf leicht anrösten, Tomatenmark dazugeben und mitrösten.
- Mit etwas Weißwein ablöschen, Fleisch dazugeben und so lange rösten, bis der Fleischsaft verdunstet ist.
- Nun noch einige Male mit Weißwein ablöschen, bis alles schön braun ist, dann mit Kalbsbrühe aufgießen und **1½–2 Stunden** schmoren lassen.
- Fleisch herausnehmen und warm stellen.
- Die Sauce mit dem Pürierstab aufmixen und das Fleisch wieder in die Sauce geben.
- Knoblauch, Kümmel, Majoran und Zitronenschale dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Kräuterknödel

- Brot in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in Öl hellbraun anschwitzen.
- Eier und Milch verrühren, salzen, pfeffern und mit Kräutern und gedünsteten Zwiebelwürfeln zum Brot geben.
- Mehl untermischen und zu einem glatten Teig vermengen. **10 Minuten** ruhen lassen.
- Aus der Masse mit nassen Händen kleine Knödel formen und in reichlich Salzwasser etwa **15 Minuten** kochen lassen.

Fertigstellung

- Das Ragout mit Kräuterknödeln, Champignons und Gartenkarotten anrichten. Mit Rosmarin und Majoran garniert servieren.

Mittlere Nährwerte pro Portion

kcal 628 (kJ 2.624)

E 54 g **F** 24 g **KH** 50 g **BE** 4

CHOL 144 mg **BS** 7 g **FPE** 4

GI 

HINWEIS → Wenn Kinder mitessen, lassen Sie den Wein weg.

→ Frische Kräuter bereichern jedes Gericht. Ihre Vitamine und Mineralstoffe wirken verdauungsfördernd.





Gebackene Zucchini mit Mozzarella

Für 4 Personen

ZUTATEN

- 300 g **gelbe und grüne Zucchini**
- Salz**
- Pfeffer** aus der Mühle
- 12 **dünne Mozzarellascheiben**
- 12 **Basilikumblätter**
- 2 **Eier**
- 50 ml **Milch**
- 2 EL **Parmesan**, gerieben
- Mehl** zum Panieren
- Backfett**

WEITERES

- Friséesalat, Lollo rosso, Eichblattsalat** zum Garnieren
- Majoranblätter** zum Garnieren
- Olivöl**

Zubereitung

- Zucchini in runde, 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zwischen zwei Zucchinischeiden eine Mozzarellascheibe und ein Basilikumblatt legen.
- Eier mit Milch und Parmesan vermischen.
- Die gefüllten Zucchini mit Mehl bestäuben und durch die verrührten Eier ziehen.
- In heißem Fett schwimmend bei **180 Grad** etwa **3 Minuten** auf beiden Seiten backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Die gebackenen Zucchinischeiden mit Salaten auf Tellern anrichten, mit Majoranblättern und Olivenöl garniert servieren.

Mittlere Nährwerte pro Portion

kcal 515 (kJ 2.156)
E 17 g **F** 43 g **KH** 16 g **BE** 0
CHOL 136 mg **BS** 4 g **FPE** 4,5
GI ■■■■■■■■■■

HINWEIS → Essen Sie eine große Portion Salat dazu. Salat oder Gemüse ist die Basis unserer Ernährung und sollte nie fehlen.

→ Dieses Gericht enthält wenig Kohlenhydrate, Typ-1-Diabetiker sollten eventuell die FPE berücksichtigen.



Quinoa-Müsli

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 120 g **Quinoa**
- 600 ml **Milch**
- ½ TL **Zimt**
- ½ TL **Vanillemark**
- 400 g **Schwarzbeeren** (Heidelbeeren) oder Himbeeren
- 80 g **Mandelblättchen**, geröstet
- Zitronenverbene** zum Garnieren

Zubereitung

- Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
- Milch mit Zimt und Vanillemark verrühren.
- Quinoa auf vier Schüsselchen verteilen.
- Mit der Vanille-Zimt-Milch übergießen.
- Schwarzbeeren und Mandelblättchen darüberstreuen, mit Zitronenverbene garnieren und servieren.

Mittlere Nährwerte pro Portion

kcal 361 (kJ 1.511)
E 15 g F 19 g KH 34 g BE 3
CHOL 17 mg BS 12 g FPE 2
GI

HINWEIS → Nehmen Sie sich Zeit für das Frühstück und starten Sie mit einer ausgewogenen Mahlzeit in den Tag. Auf diese Weise sind Sie tagsüber leistungsfähig.

GLUTENFREI



Haferflocken-Müsli mit Chia-Samen

4 Personen

ZUTATEN

160 g **körnige Haferflocken**

600 ml **Sojadrink**, Mandeldrink oder Reisdrink

4 EL **Chia-Samen**

4 EL **Kokosraspeln**

½ TL **Zimt**

400 g **Trauben**, halbiert

Melisseblätter zum Garnieren

Kokosraspeln zum Garnieren

Zubereitung

- Haferflocken mit Sojadrink und Chia-Samen vermischen.
- Kokosraspeln und Zimt zufügen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- Mischung erwärmen und auf vier Schüsselchen verteilen.
- Mit Trauben, Melisseblättern und Kokosraspeln garniert servieren.

Mittlere Nährwerte pro Portion

kcal 355 (kJ 1.486)

E 12 g F 15 g KH 47 g BE 4

CHOL 0 mg BS 10 g FPE 2

GI 

HINWEIS → Zimt hat eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel.

→ Statt Chia-Samen können Sie auch Leinsamen verwenden.

VEGAN

Register

A

APFEL

- > Apfel-Dinkel-Müsli 153
- > Apfelkuchen 141
- > Apfelstrudel 136

Artischocken 78

Avocado-Gurken-Smoothie 156

B

Basilikumpesto 55

Bauernomelette mit Champignons und Speck 99

Béchamelsauce 161

Berglinsen 76

Bigoli mit Pfifferlingen 56

Bircher-Müsli mit Beeren 152-159

Blattsalate mit Speck 28

Bohnensuppe 47

Bollito Misto (Gemischt-Gekochtes) 108

Bouillon 158

Bozner Sauce 34

Brandteig 135

Braune Schokoladenmousse 147

Proteinheit 22

Bruschetta: Zucchini-Bruschetta 26

Bucatini mit Garnelen und Basilikumpesto 55

Buchteln mit Vanillesauce 134

BUCHWEIZEN

- > Buchweizenbällchen 36
- > Buchweizensuppe 49
- > Buchweizentorte 139

Büffelmozzarella mit Grillgemüse 27

C

Camembert, gebacken, auf Rotkrautsalat 33

Champignons 99

Chia-Samen 155

Chicorée 124

Chicorée, mit Gorgonzolacreme gefüllt, und Birnen 115

Court bouillon 159

Couscous mit Safran und Gemüse 118

D

Desserts 128-147

DIABETES

- > Behandlung 9
- > Definition 10
- > Diabetes mellitus Typ 1 im Kindes- und Erwachsenenalter 10
- > Diagnose 12
- > Symptome 11
- > Therapie 12
- > Typ 1 und Typ 2 8
- > Ursachen 10

Dinkel-Apfel-Müsli 153

Dinkelpalatschinken

mit Chicorée 124

Dinkelvollkornschmarren 143

E

Eiernudelteig 66

Eisroulade 142

Entenbrust, rosa gebraten 103

Epidemiologie 10

Erdbeermark 163

Erdbeersüppchen mit gerösteten Mandeln 145

Ernährung 14

Ernährungspyramide 14

F

Fett-Protein-Einheiten (FPE) 22

Fisch 72-83

Fischeintopf 74

Fischsud 159

Fleisch 84-111

Fleischsuppe 158

Forelle Müllerianart 81

Frischkäsemousse 41

Früchtebrötchen 148

Fruchtiges Gemüse 75

Frühstück 150-157

Fusilli mit Zucchini und Pecorino 57

G

GARNELEN

- > Bucatini mit Garnelen und Basilikumpesto 55

- > Garnelencocktail 39

- > Garnelenschaumsuppe 51

Gebäck 148-149

Gebackener Camembert auf Rotkrautsalat 33

Gebackene Zucchini mit Mozzarella 117

Gebackene Zwiebelringe 89

Gemischt-Gekochtes 108

GEMÜSE

- > Büffelmozzarella mit Grillgemüse 27

- > Gemüsebrühe 159

- > Gemüselasagne 123

- > Gemüsesuppe 48

- > Kalb-Gemüse-Sülze mit Rettichsalat 30

- > Kalmar mit frittiertem Gemüse 82

- > Quinoa-Laibchen auf Wokgemüse 127

- > Safran-Couscous mit Gemüse 118

- > Schwertfisch auf fruchtigem Gemüse 75

- > Vollkorn-Gemüselasagne 123

Geschmorte Kalbswange mit Polenta 94

Geschmorte Tomaten 71

Glasnudeln 104

Glossar 164

Glykämischer Index 21

Gorgonzola 63

Gorgonzolacreme 115

Grillgemüse 27

Grünkern-Laibchen auf Rahmgurken 119

Gulaschsuppe 46

Gurken-Avocado-Smoothie 156

H

Hacksteak im Sesambrotchen 97

Haferflocken-Müsli mit Chia-Samen 155

Herrengröstel 89

Hirschfilet mit Sellerie-püree 106

Holunderblütengelee mit Marille 144

Honigmarinade 98

J

Joghurteis 142

K

KALB

- > Kalb-Gemüse-Sülze mit Rettichsalat 30

- > Kalbsbrühe 158

- > Kalbsfilet mit Spargel 88

- > Kalbsleber auf gebratenem Kürbis und Kastanien 110

- > Kalbsragout mit Kräuterknödeln 92

- > Kalbswange, geschmort, mit Polenta 94

Kalmar mit frittiertem Gemüse 82

Kalte Vorspeisen 24-39

KARTOFFEL

- > Kartoffeldressing 32

- > Kartoffel-Kastanienroulade auf Lauch 121

- > Kartoffelnocken 70

- > Kartoffelrösti 162

- > Kartoffelteig 70, 121, 132

- > Kartoffelteigkrapfen mit Pfifferlingen 69

Käsenocken, Sterzinger 65

Käsespatzen 61

KASTANIEN

- > Kastanien 110

- > Kastanienfüllung 121

- > Kastanien-Kartoffelroulade auf Lauch 121

- > Kastanien-Streipilzsuppe 44

Kichererbseneintopf 116

Kohlehydrateneinheiten 22

Kohlenhydrate 21

Kräuterfüllung 32

Kräuterknödel 92

Kräutersalat 122

Kürbis 63, 110

Kürbispuffer 126

Rote Seitenzahlen weisen auf Stichwörter im Rezeptteil hin.
Stichwörter mit **grauen** Seitenzahlen betreffen die Texte im Kapitel „Wissenswertes“.

L

LACHS

- > Lachs, mariniert, mit Buchweizenblinis 36
- > Lachstatar 38
- > Rohkostsalat mit mariniertem Lachs 35

Lammbrat mit Gemüse 101

Lammkoteletts mit Oliven-Kapernpesto 102

Lauch 121

Läuterzucker 144

Lebensmittelgruppen 14

Linsensalat 76

Linzer-Torte 138

Löffelbiskuits 163

M

Marillenknödel 132

Marinierter Lachs 38

Marinierter Lachs mit Buchweizenblinis 36

Mayonnaise 162

Melanzanefüllung 66

Miesmuscheln mit Tomaten 83

Mit Gorgonzolacreme gefüllter Chicorée und Birnen 115

Mozzarella 117

Mozzarella mit Tomaten und Basilikum 40

Mürbteig 136

MÜSLI

- > Bircher-Müsli mit Beeren 152
- > Dinkel-Apfel-Müsli 153
- > Haferflocken-Müsli mit Chia-Samen 155
- > Quinoa-Müsli 154

N

Nudelteigtaschen mit Melanzanefüllung 66

O

Oliven-Kapernpesto 102

Ossobuco alla milanese 90

P

Palatschinken mit Chicorée 124

Palatschinken mit Preiselbeermarmelade 130

Pasta e fagioli 47

Pecorino 57

Peperoni 125

Peperonipüree 118

Pfifferlinge 56, 69

Polenta 94

Preiselbeeromeletten 130

Pressknödel 45

Q

Quinoaalaibchen auf Wokgemüse 127

Quinoa-Müsli 154

R

Rahmgurken 119

Ratatouille 77

Rehnuss mit Steinpilzen und Blumenkohl 105

Reisfleisch 96

Remouladensauce 82

Retichsalat 30

RIND

> Rindscarpaccio mit Kräuterfüllung 32

> Rindsgulasch 87

> Rinds-Tagliata mit Salaten 86

> Rindstatar 29

Risotto mit Kürbis und Gorgonzola 63

Risotto mit Peperoni, Kapern und Minze 125

Risotto mit Steinpilzen 62

Rohkostsalat mit mariniertem Lachs 35

Rosa gebratene Entenbrust 103

Rotkrautsalat 33

S

Sachertorte 140

Safran-Couscous mit Gemüse 118

Saiblingsfilet auf Berglinsen 76

Salsa verde 160

Scamorza 71

Schlutzkrapfen 68

Schoko-Eisroulade 142

Schokoladenbiskuit 142

Schokoladenglasur 140

Schokoladenmousse 147

Schokoladentörtchen mit Vanillesahne 131

Schüttelbrotbandnudeln mit Wildragout 58

Schwarzpolentatorte 139

Schweinsschopfbraten mit Bratkartoffeln und Broccoli 100

Schwertfisch auf fruchtigem Gemüse 75

Selleriepüree 106

Sellerieschnitzel mit Maisflocken gebacken und Kräutersalat 122

Spaghetti aglio, olio e peperoncino 60

Spaghetti mit Knoblauch, Olivenöl und Peperoncino 60

Spaghetti mit Taggiasche-Oliven 54

Spareribs mit Honigmarinade 98

Spargel 88

Spargelcocktail 34

Speck 99

Speck mit Blattsalaten 28

Spinatfüllung 68

Spinatknödel 64

Spitzbuben 149

Spitzkohl-Gerste 120

Steinpilze 62, 105

Steinpilz-Kastaniensuppe 44

Sterzinger Käsenocken 65

Stockfischgröstel 79

Stockfischsuppe 50

Südtiroler Apfelstrudel 136

Südtiroler Schlutzkrapfen 68

Suppen 42-51

T

Taggiasche-Oliven 54

Thunfisch mit Artischocken 78

Tipps für Ihre Gesundheit 20

Tiramisù light 146

Tomaten 40

Tomaten, geschmort 71

Tomatensauce 160

Tomatentörtchen mit Scamorza 71

Tomaten-Zucchini-Omelette 114

Topfenknödel 133

Tramezzini mit Rindstatar 29

Trippa nach Parma-Art (Trippa alla parmigiana) 111

Truthahn mit Glasnudeln und Curry 104

V

VANILLE

> Vanille-Honig-Creme 141

> Vanillesahne 131

> Vanillesauce light 163

> Vanillewaffeln 157

Vegetarisch 112-129

VOLLKORN

> Vollkorn-Apfelkuchen 141

> Vollkorn-Gemüselasagne 123

> Vollkorn-Linzer-Torte 138

> Vollkornrisotto mit Peperoni, Kapern und Minze 125

> Vollkorn-Spitzbuben 149

> Weizenvollkornnudelteig 161

W

Warme Vorspeisen 52-71

Was ist Diabetes? 8

Weizenvollkornnudelteig 161

Wie funktioniert der „Motor“ des Menschen 8

Wiener Schnitzel 91

Wildragout 58

Windbeutel 135

Wokgemüse 127

Wolfsbarsch in Salzkruste 80

Z

Zander mit Ratatouille überbacken 77

Zucchini 57

Zucchini-Bruschetta 26

Zucchini, gebacken, mit Mozzarella 117

Zucchini-Tomaten-Omelette 114

Zwiebelringe, gebacken 89

HELMUT BACHMANN
HEINRICH GASTEIGER
GERHARD WIESER



H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann
**So kocht
Südtirol
Team**

Für Diabetiker

Das 77. Buch aus der Feder des
„So kocht Südtirol“-Teams



Mit Diabetes zu leben muss nicht heißen, kulinarische Köstlichkeiten aus dem Speiseplan zu verbannen. Ganz im Gegenteil: Das „So kocht Südtirol“-Team beweist, dass auch bei einer Diabeteserkrankung schmackhaft und abwechslungsreich gekocht werden kann. Nicht der Verzicht, sondern der Genuss steht im Vordergrund dieses auf die Bedürfnisse von Diabetikern zugeschnittenen Kochbuchs.



- ▶ Ausführliche Hintergrundinformationen zu Entstehung, Auswirkungen und Behandlung von Diabetes Typ 1 und Typ 2
- ▶ Ernährungsempfehlungen für einen gesunden, ausgewogenen Lebensstil bei Diabetes
- ▶ Spezifische Ernährungshinweise und detaillierte Nährwertangaben zu den rund 100 Rezepten
- ▶ Mit Gerichten wie Sterzinger Käsenocken, Fischeintopf, Ossobuco alla milanese, Safran-Couscous mit Gemüse, Vollkorn-Gemüselasagne, Dinkelvollkornscharren, Haferflocken-Müsli mit Chia-Samen und vieles mehr

19,90 € (I/D/A)

ISBN 978-88-6839-362-5



9 788868 393625
athesia-tappeiner.com