

THERESA MARIA KOCH

# GESUND UND ZUFRIEDEN

»GESOND UND ZFRIEDA«

vollwertig - pflanzlich - fettarm - natürlich gesüßt - lecker

BAND 1

KOSCHIVERLAG



# GESUND UND ZUFRIEDEN

»GSOND UND ZFRIEDA«



Theresa Koch

Holistische Gesundheitsberaterin

# SCHÖN, DASS IHR DA SEID!

**Hallo, das bin ich, Theresa, Gesundheitsberaterin und Typ 1-Diabetikerin!**

**K**önnte ich jeden Tag frei gestalten, so würde ich nur in der Küche stehen. Neue Rezepte ausprobieren, fermentieren oder meinen Liebsten ein Menü zubereiten. Das ist meine Leidenschaft geworden. Oja, ich liebe es sehr in der Küche zu stehen. Was mich letztendlich zu diesem Buch gebracht hat. Aber es fing anders an.

**S**eit 2006 lebe ich mit Typ 1 Diabetes, worum ich mich in den ersten Jahren schlecht bzw. fast gar nicht kümmerte. Mir waren meine Werte nicht egal, allerdings fragte ich mich nie, was hinter dieser Krankheit steckt und ob es vielleicht doch einen Weg der Gesundheit für mich gibt.

**E**rst im Alter von 25 Jahren begann ich langsam auf meinen Körper zu hören. Es faszi-



nierte mich, wie ich durch bestimmte Lebensmittelgruppen kaum Insulin brauchte. Und ich spreche hier nicht von Kohlenhydraten. Meine Heilreise begann im Grunde mit der „Corona-Zeit“. Ich beschäftigte mich vorerst viel mit Sport und merkte bereits damals, dass ich meinen Blutzucker dadurch stark beeinflussen konnte. Meine KE-Faktoren halbierten sich schon hier. Anfang 2021 kam ich dann noch in eine vierwöchige Rehabilitationsklinik, die auf Ernährung spezialisiert war. Ab

hier ging mein Gewicht steil bergab, obwohl ich mich doch immer satt aß. Und das geht? Ja, richtig gelesen! Das geht! Da ich mich total in die gesunde, vollwertige Ernährung verknallte, beschäftigte ich mich umso mehr damit.

**E**ine sehr gute Freundin riet mir dann, mich in diesem Bereich fortzubilden. Und so machte ich die Weiterbildung zur ganzheitlichen Ge-

# SCHÖN, DASS IHR DA SEID!

sundheit an der Akademie der Naturheilkunde in der Schweiz. Seither bin ich nebenberuflich in diesem Bereich tätig und merke auch, dass mich diese Arbeit total erfüllt. Wer ebenfalls zu meinem jetzigen Stand und Wissen beigetragen hat, ist Anthony William. Er lehrte mich, dass das große Problem von Diabetikern nicht unbedingt in der Bauchspeicheldrüse steckt, weil diese das Hormon Insulin nicht mehr bilden kann. Viel eher haben wir es mit einer geschwächten Leber zu tun, die schlecht mit Fetten umgehen kann und dadurch träge wird. Ihr hört richtig. Nicht die Kohlenhydrate sind unser Problem, sondern die Masse an Fetten, die wir uns tagtäglich mit unserer gut gemeinten Low Carb oder Ketogenen Ernährung antun.

Einige werden nun denken, was Diabetiker noch essen sollen, wenn wir auf folgende Gruppen fast gänzlich verzichten:

- Fleisch
- Milchprodukte
- Eier
- Alkohol
- Wenig Kaffee

- Wenig Fette
- Weizen
- Wenig Gluten
- Industriezucker
- Verarbeitete Fertigprodukte

Nun ja, in unserer heutigen Gesellschaft ist auswärts essen wirklich nicht einfach. Es wimmelt von Fastfood Produkten. Auf den Stadtfesten gibt es meist Pommes als einzig vegane Alternative und auf dem Dorf gibt es Käsweckla als fleischlose Variante. Selber kochen ist tatsächlich einfacher! Dazu soll euch das Kochbuch inspirieren.

Wenn ihr genauso Spaß beim Kochen und Lust auf neue Ideen habt wie ich, so sage ich „Nur zu!“ Dieses Kochbuch ist für alle da, egal ob Vorgeschichte oder nicht. Meine Genussrezepte sind für Jedermann. Und wer weiß, vielleicht merkt auch ihr, dass es doch einige Rezepte gibt, die lecker sind und ihr auf das ein oder andere gerne verzichtet, da es euerm Körper guttut.

Viel Freude beim Ausprobieren!

EURE THERESA

# DIABETES UND SPRITZEN

**D**as Fett, welches größtenteils in meinen Rezepten gemieden wird, ist laut Schulmedizin ein Nährstoff, welcher die Aufnahme des Zuckers im Blut verlangsamt. Dadurch haben wir einen besseren Verlauf und keine starken Schwankungen.

**D**as stimmt auch! Wenn wir also die Fette reduzieren und weiterhin Kohlenhydrate essen, müssen wir darauf achten den richtigen Spritz-Ess-Abstand zu erwischen.

**D**a wird nun wirklich jeder Diabetiker in die Eigenverantwortung gezogen. Denn, jeder Mensch und jeder Stoffwechsel reagiert anders.

## SCHRITT 1

Den richtigen KE-Faktor bestimmen!

**F**inde zunächst heraus, wieviel Insulin du überhaupt brauchst. Auch ist es wichtig, den norma-



len Faktor mit einer fettreichen Kost zu reduzieren. Denn die Kohlenhydrate werden schneller „bearbeitet“, kommen allerdings nicht bei einer geschwächten Leber an, so wie wir es kennen. Die Leber gibt wirklich ihr bestes und kann durch das fehlende Fett bei der Verstoffwechslung helfen. Du kannst dir das wie beim Schwimmen vorstellen. Entweder die Leber schwimmt durch Öl und verlangsamt dadurch ihr Tempo, wird also schneller müde, oder sie schwimmt durch Wasser und kann ihr

volles, derzeitiges Potential ausschöpfen.

**I**ch persönlich habe am Anfang in der Klinik noch die Berechnung der Faktoren mit Brot-einheiten (BE) gelernt. Wir sprechen hier von 12 g Kohlenhydraten. Seit ein paar Jahren rechne ich allerdings mit Kohlenhydrateinheiten (KE), also mit 10 g Kohlenhydraten, was mich den Faktor viel schneller berechnen lässt.

# DIABETES UND SPRITZEN

Wenn du willst, kannst du das auch versuchen oder sogar umstellen. Am Anfang scheint es ungewohnt zu sein, wird aber mit der Zeit eine echte Erleichterung.

## SCHRITT 2

Den richtigen Spritz-Ess-Abstand erwischen!

Unser Ziel ist es, immer einen möglichst guten Blutzucker, vor allem jetzt, vor der Mahlzeit, zu haben. Wenn der Blutzucker sehr hoch ist (über 200 mg/dl), kannst du gerne schon 45 Minuten bis 1 Stunde vor dem Essen spritzen. So kann das Insulin schon wirken und der Blutzucker reguliert sich, bis zur Mahlzeit. Bestenfalls strebst du einen Wert zwischen 80 und 120 mg/dl an. Mit Hilfe eines kontinuierlichen Zuckermessgerätes im Gewebe (Dexcom, Free Style Libre, ...) lässt sich der Blutzucker gut beobachten und regulieren.

Wenn dein Blutzucker vor der Mahlzeit zu niedrig (<80 mg/dl) sein sollte, so kannst du direkt vor der Mahlzeit, ohne Essabstand spritzen. Wenn der Blutzucker viel zu niedrig ist und du dich auch schon nicht mehr wohl fühlst, so greife mit einer süßen Kleinigkeit ein

und spritze dann, wenn du mitten im Essen bist, um einen optimalen Wert zu erzielen.

Bestenfalls liegt dein Wert aber im Normalbereich. Dann kannst du ungefähr 10 Minuten vor der Mahlzeit spritzen. Die Mahlzeit und das Insulin können also dann gemeinsam wirken und es folgt ein schöner abgeflachter Verlauf deines Blutzuckers.

Wenn du vorab noch nicht weißt, wie viel du essen wirst, kannst du die Insulingabe auch splitten. Spritze nach den oben genannten Vorgaben die Menge an Kohlenhydraten, die du auf jeden Fall essen wirst. Ich empfehle dir zunächst ungefähr die Hälfte der vorhergesehenen Portion zu spritzen. Den Rest kannst du dann zugeben, wenn dir bewusst ist, wie viel du noch essen willst.

Um Blutzuckerschwankungen aus dem Weg zu gehen, ist bewusstes Essen sehr wichtig! Das heißt vor allem, du sollst nicht viele zusätzliche Snacks einbauen. Lass die Finger von kleinen Naschereien zwischendurch. Wenn du tatsächlichen Hunger verspürst, so berechne auch diese Mini-Mahlzeit wie oben dargestellt.

# DIABETES UND SPRITZEN

Durch unbewusste Snacks kann der Blutzucker nicht zur Ruhe kommen und wir wundern uns, warum der Verlauf einer Katastrophe ähnelt.

Bestenfalls isst du wirklich 3 Mahlzeiten am Tag mit großem Abstand (12-16 Stunden) zwischen Abendessen und Frühstück.

## SCHRITT 3

Das richtige Bolus-Insulin wählen!

Es gibt verschiedene Arten von Insulin, die einen unterschiedlichen Wirkverlauf vorweisen. Es gibt längerwirkendes Insulin, das auch 2 Mahlzeiten abdecken kann. Hiervon rate ich dir aber ab. Dadurch lässt sich dein Verlauf schwer einstellen und wer weiß schon, was und in welchem Umfang er in ein paar Stunden essen möchte. Diese Art von Insulin gibt man aber vermehrt Kindern, um die lästige Pikserei so gering wie möglich zu halten. Oft sind Diabetiker mit einem Kurzzeitinsulin versorgt, das schnell und nur über 2-3 Stunden wirkt. Die Wirkzeit beginnt dann schon

nach 15-30 Minuten. Mit diesem Insulin, oft Novorapid, Rapid, Fiasp, etc. kann genauso verfahren werden, wie in Schritt 2 beschrieben.

## A EINFACHES BEISPIEL

Blutzuckerwert 30 Min. vor dem Essen: 140 mg/dl  
KE-Faktor: 1,5 E/ KE  
Korrekturfaktor: 2 E/ 50 mg/dl  
Kohlenhydrate zum Essen: 60 g  
Insulingabe 30 Min. vor dem Essen: 10,5 Einheiten

## NOMMOL OIS

Blutzuckerwert 15 Min. vor dem Essen: 100 mg/dl  
KE-Faktor: 1,0 E/ KE  
Korrekturfaktor: 0,5 E/ 50 mg/dl  
Kohlenhydrate zum Essen: 88 g  
Insulingabe 30 Min. vor dem Essen: 9 Einheiten

## NO OIS, WO ID SO QUAD ISCH

Blutzuckerwert 60 Min. vor dem Essen: 250 mg/dl  
KE-Faktor: 1,0 E/ KE  
Korrekturfaktor: 1,5 E/ 50 mg/dl  
Kohlenhydrate zum Essen: 75 g  
Insulingabe 30 Min. vor dem Essen: 12 Einheiten

# HONIG UND BUTTER

Bis auf Honig und Butter ist dieses Kochbuch rein pflanzlich. Dies hat folgende Gründe: Beim Honig gibt es deutliche Unterschiede. Im Supermarkt gibt es ihn günstig, nährstoffarm und zusammengesetzt aus mehreren Honigsorten. Viel eher ist ein regionaler kaltgeschleuderter Honig eines Imkers eures Vertrauens gemeint. Denn Honig kann sehr heilsam sein, wenn wir den Richtigen verwenden. Durch die Pollen im Honig kann unter Umständen die Gesundheit besser unterstützt werden.

Bei der Butter wird ein reines Naturprodukt empfohlen. Wenn ihr wollt, kann auch Ghee oder Butterschmalz verwendet werden. Dann ist es wirklich Milchzucker und -eiweißfrei. Dadurch ist es ultrahoch erhitzbar und es können keine Transfette entstehen. Ebenso enthält Butter die nötige Buttersäure, die unser Körper für einige Prozesse benötigt.

Wenn ihr aber ganz auf diese zwei Produkte verzichten möchtet, könnt ihr einfach anstatt Butter Kokosöl nativ/neutral oder Olivenöl nehmen. Bitte achtet aber darauf, das Olivenöl nicht über 180 Grad zu erhitzen.

Anstatt des Honigs könnt ihr einfach einen Dicksaft oder Sirup wählen, wenn es in flüssiger Form sein soll. Natürlich könnt ihr auch gerne auf Datteln, Dattel- oder Kokosblütenzucker zurückgreifen.





# NÄHRWERTANGABEN

Über den Rezepten wird nur die Nährwertangabe der wichtigen Kohlenhydrate im Gericht angegeben. Dies soll vor allem den Diabetikern helfen, ihre richtigen KE-Einheiten zu berechnen. Obwohl bei gängigen Rezepten die stärkehaltigen Kohlenhydrate, Obst und Gemüse berücksichtigt werden, lasse ich, aus der Summe meiner eigenen Erfahrungen heraus, das Gemüse weg.

**Da der Fettgehalt bei meinen Rezepten sehr gering ist, beachtet bitte eure neuen Faktoren. Ihr benötigt möglicherweise viel weniger blutzuckersenkende Medikamente.**

## KÜRZEL

EL = Esslöffel

kg = Kilogramm

ca. = Circa

TL = Teelöffel

ml = Milliliter

Pck. = Päckchen

g = Gramm

l = Liter

TK = Tiefkühlkost

## BASICS 12

#1 Gemüsepaste 14

#2 Vanillezucker 15

## FRÜHSTÜCK 16

#3 Grüne Monster Bowl 18

#4 Frischkornmüsli 20

#5 Bananen-Himbeer-Hafer-Müsli 21

#6 Warmes Apfel-Karotte-Hirse-Porridge 22

#7 Warmes Porridge süß/herzhaft 23

## SALATE 24

#8 Auberginen-Nudel-Salat 26

#9 Griechischer Salat 28

#10 Spinat-Pfirsich-Salat 30

#11 Mediterraner Nudelsalat 32

#12 Rotkohl-Karotten-Salat 34

#13 Sauerkraut-Orangen-Salat 36

## SALATSOßEN 38

#14 Zucchini-Tomaten-Dressing 40

#15 Orangen-Senf-Dressing 42

#16 Rote Bete-Dressing 43

## SÜßE SOßEN 44

#17 Schokoaufstrich 46

#18 Beerensoße 48

## DIPS 50

#19 Linsen-Pfirsich-Curry-Dip 52

#20 Peasmole 53

#21 Hummus 54

#22 Scharfer Paprika-Dip 55

## SUPPEN 56

#23 Kürbissuppe 58

#24 Gemüsesuppe 60

# INHALTSVERZEICHNIS

## HAUPTGERICHTE 62

#25 Blumenkohlschnitzel	64
#26 Wirsingrouladen	66
#27 Linsenbraten	68
#28 Brokkoli-Kartoffel-Püree	70
#29 Rote Bete-Risotto	72
#30 Chili mit Kartoffeln	74
#31 Gemüseragout mit Curryreis	76
#32 Kichererbsen-Spinat-Curry	78
#33 Wirsing-Eintopf	80
#34 Süßkartoffel-Foccacia	82
#35 Schüttelpizza	84
#36 Lauchbratlinge	86
#37 Süßkartoffel-Zucchini-Puffer	88

## SOßEN 90

#38 Pilzrahmsoße	92
#39 Cremige Kürbissoße	94
#40 Bratensoße	96

## SÜßE SPEISEN 98

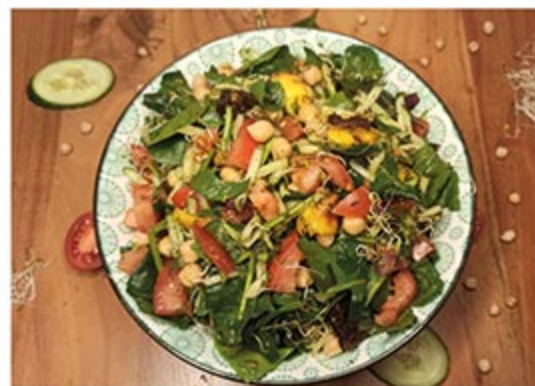
#41 Pfannkuchen süß/herzhaft	100
#42 Pancakes	102
#43 Waffeln süß/herzhaft	104
#44 Grießbrei	106

## FINGERFOOD 108

#45 Gefülltes Gemüse	110
#46 Gurken-Röllchen	112
#47 Energie-Bällchen	114
#48 Apfelchips	116

## KUCHEN UND NASCHEREIEN 118

#49 Heidelbeerkuchen	120
#50 Apfel-Streusel-Kuchen	122
#51 Eiscreme	124
#52 Bananenkekse	126



# INHALTSVERZEICHNIS

# BASICS





#1 Gemüsepaste  
#2 Vanillezucker

# #1 GEMÜSEPASTE

Berechnung der Kohlenhydrate: **ist nicht nötig**

## Zutaten

- 500 g Suppengemüse  
(Sellerie, Lauch, Karotte)
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g weiteres Gemüse nach Wahl  
(Tomaten, Zucchini, Pilze)
- 1 Lorbeerblatt
- 10 Stängel frische Kräuter
- 150 g Salz
- 30 g Wasser
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung

1. Suppengemüse, Zwiebeln, Knoblauch und das weitere Gemüse grob zerkleinern sowie Lorbeerblatt, die frischen Kräuter hinzugeben und mit einer geeigneten Küchenmaschine zerkleinern.
2. Das zerkleinerte Gemüse in einen Topf geben und mit den restlichen Zutaten 30 Minuten unter Rühren einkochen. Anschließend dickt die Masse ein und kann in geeignete Schraubgläser gefüllt werden.
3. Die Gläser gut abkühlen lassen. Anschließend sollte die Gemüsepaste im Kühlschrank oder gar im Gefrierschrank über mehrere Wochen haltbar sein.

EMMER GUAD ZOM WISSA:

Eine selbst gemachte Gemüsepaste ist frei von Zucker, Gluten, Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern!

# FRÜHSTÜCK







- #3 Grüne Monster Bowl
- #4 Frischkornmüsli
- #5 Bananen-Himbeer-Hafer-Müsli
- #6 Warmes Apfel-Karotte-Hirse-Porridge
- #7 Warmes Porridge süß/herzhaft

# #3 GRÜNE MONSTER BOWL

Menge: **1 Portion**

Berechnung der Kohlenhydrate (Banane, Apfel): **37 g / Portion**

## Zutaten

- 1 Banane (100 g)
- 200 g Salat (Kopfsalat, Spinat, ...)  
oder mehr
- 1 Apfel (150 g)
- 10 ml Zitronensaft

## Zubereitung

1. Alle Zutaten in einer geeigneten Küchenmaschine mixen.
2. Kleiner Mixer Zusatz:  
Wenn du einen *Blender* (wird nach dem Befüllen umgedreht) verwendest, fülle die leichten Zutaten wie Salat bitte als Letztes ein, sodass dieser nah am Messer ist und gut zerkleinert werden kann.

EMMER GUAD ZOM WISSA:

Wenn zusätzlich Pulver (Graspulver oder ähnliches) verwendet wird, sollte es auch unten platziert werden. So verbleiben keine Rückstände im Mixbehälter.

# SALATE





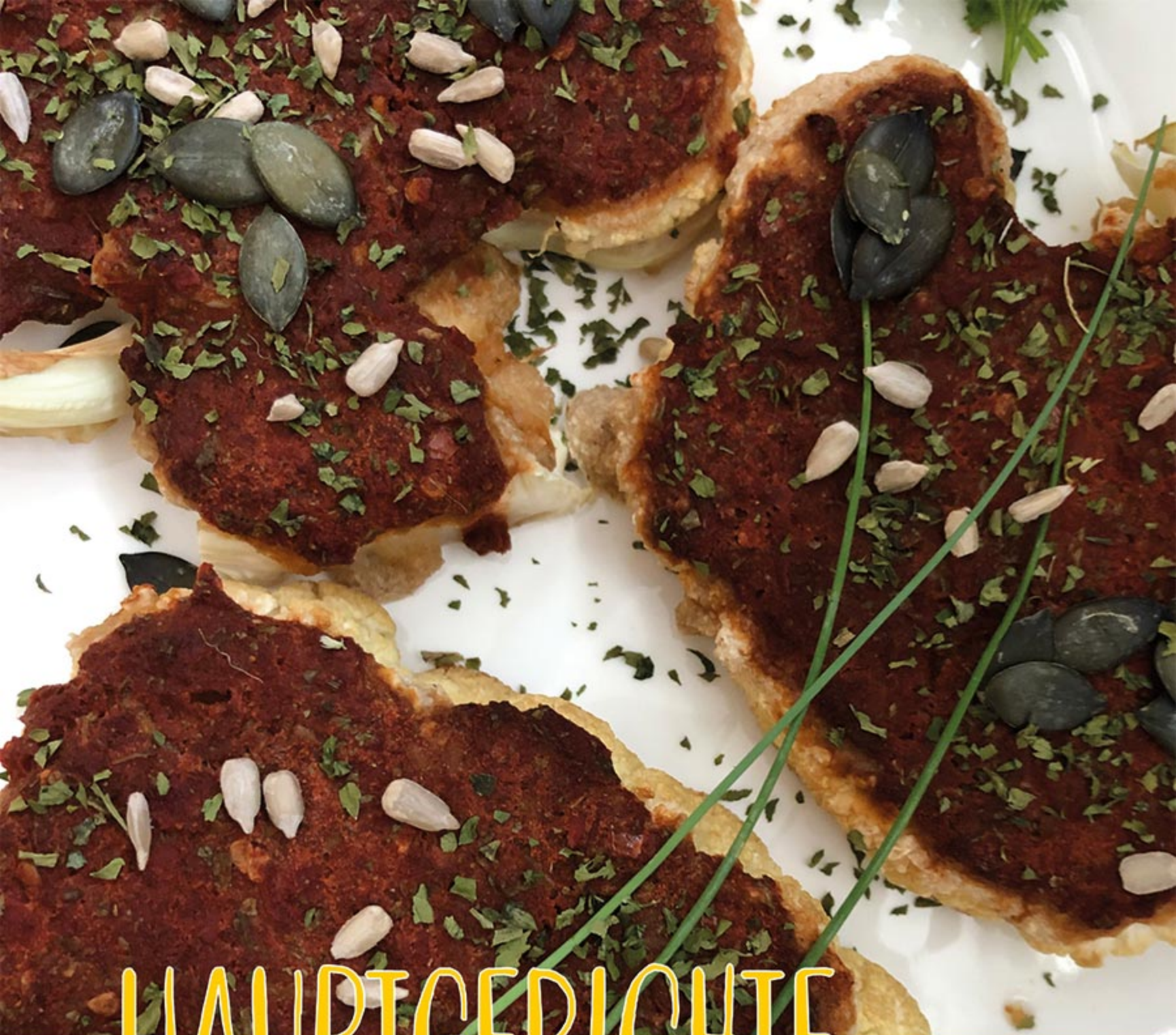
- #8 Auberginen-Nudel-Salat
- #9 Griechischer Salat
- #10 Spinat-Pfirsich-Salat
- #11 Mediterraner Nudelsalat
- #12 Rotkohl-Karotten-Salat
- #13 Sauerkraut-Orangen-Salat

# HAUPTGERICHTE





- #25 Blumenkohlschnitzel
- #26 Wirsingrouladen
- #27 Linsenbraten
- #28 Brokkoli-Kartoffel-Püree
- #29 Rote Bete-Risotto
- #30 Chili mit Kartoffeln
- #31 Gemüseragout mit Curryreis
- #32 Kichererbsen-Spinat-Curry
- #33 Wirsing-Eintopf
- #34 Süßkartoffel-Foccacia
- #35 Schüttelpizza
- #36 Lauchbratlinge
- #37 Süßkartoffel-Zucchini-Puffer



# HAUPTGERICHTE



Theresa Koch

Holistische Gesundheitsberaterin

# »GSOND UND ZFRIEDA«

Aus einer lustigen Unterhaltung entstand der wohl aussagekräftigste Buchtitel für diese Genussrezepte. Wer möchte nicht auch einfach gesund und zufrieden sein?

In diesem Kochbuch stecken mehr als 50 Rezepte von leckeren Frühstücksideen über Varianten für's Abendessen bis hin zu delikaten Salaten für den Grillabend mit Freunden. In diesem Buch findet ihr vor allem jede Menge gesunde Inspirationen.

Die Grüne Monster Bowl, der vollwertige Linsenbraten mit mediterranem Nudelsalat oder unser aller »Seelenspeise« Apfelkuchen lassen das Herz, von Groß und Klein, höher schlagen. Theresa, seit Jahren Diabetes Typ 1, hat mit diesen fettarmen, rein pflanzlichen Rezepten tolle Erfolge im Bereich ihrer eigenen gesunden Ernährung erzielt und ist sicher: Auch, wenn ihr kerngesund seid, ist dieses Buch mit all seinen Rezepten ein wertvoller Begleiter in eurer Küche.

Teilt gerne eure Lieblingsrezepte aus dem Buch unter #gsondundzfrieda - #emmerguadzomwissa oder #theresamariako

€ 24,99 (D)

ISBN 978-3-96932-179-9

  
KOSCHIVERLAG



9 783969 321799

