

Bild- und Zusatzmaterial für Redaktionen

(Honorarfreie Nutzung nur bei Copyright-Angabe gestattet) – Pressemappen-/Bildmaterial-Download unter <http://herzstiftung.de/pressemappe-kochbuch>

Titel des Kochbuchs „Kochen fürs Herz – Mediterrane Rezepte von Christian Henze“



Copyright: Deutsche Herzstiftung/S. Schaffer (Kochbuch-Abb.), Adrian Schaetz (Portrait C. Henze)



Christian Henze ist Fernseh- und Sternekoch und Autor von knapp 45 Kochbüchern. Der prominente Koch ist u.a. Inhaber einer Kochschule und betreibt ein Genuss-Unternehmen. Während seiner beruflichen Laufbahn war er unter anderem bei Eckart Witzigmann tätig.

Copyright: Adrian Schaetz

Jetzt das neue Kochbuch bestellen!

Das hochwertig gestaltete Kochbuch der Herzstiftung „Kochen fürs Herz – Mediterrane Rezepte von Christian Henze“ vereint kulinarische Inspiration in 80 leckeren Rezepten mit fundierten Ernährungstipps auf 216 Seiten. Es ist für 28 Euro plus Versandkosten unter <https://herzstiftung.de/kochbuch> erhältlich und eignet sich für alle, die bewusst und mit Freude essen oder diese Freude verschenken möchten.

Statement von Christian Henze

„Essen ist nicht nur satt werden – Essen ist pure Lebensfreude! Wer herzgesund kocht, muss nicht verzichten, sondern darf genießen. Die mediterrane Küche zeigt uns, wie das geht: Frischer Fisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, knackiges Gemüse, aromatische Kräuter und frisches Obst bringen Farbe und Vitamine auf den Teller. Fleisch? Gerne, aber in kleinen Portionen. Salz? Nur so viel wie nötig – den Rest erledigen Zitrone, Knoblauch, Olivenöl und eine Handvoll Gewürze. Also ran an die Töpfe: Lasst uns gemeinsam zeigen, dass herzgesunde Küche nicht nur guttut, sondern auch unfassbar lecker ist.“

Vier Fragen an Christian Henze

Der Fokus des neuen Kochbuchs liegt auf mediterraner Ernährung. Was kennzeichnet Ihre Interpretation der Mittelmeerküche?

Wir lieben ja alle das Essen in Italien, Spanien, Frankreich. Da gibt es viel frisches Gemüse, knackige Salate, bestes Olivenöl. Für herzgesunde Gerichte muss man die Rezepte nicht gänzlich neu erfinden, sondern nur solche herauspicken, die besonders Sinn machen.

Und wie sind Sie konkret für das neue Kochbuch bei der Rezeptauswahl vorgegangen?

Was war dabei besonders wichtig?

Das Allerallerwichtigste – Achtung: Es muss schmecken. Konkret heißt das: Ich habe zum einen die Rezepte so aufgebaut, dass sie zu 100 Prozent gelingen. Außerdem ist es meine Aufgabe als Kochbuchautor, ein Rezept so zu entwickeln, dass der Konsument sagt: Oh ja, lecker, das mache ich mal, das ist ja eine gute Idee. Daher habe ich die Rezepte einfach strukturiert und erklärt und viel Gemüse, Hülsenfrüchte, gute Fette wie Olivenöl, viel herzgesunden Fisch – darunter Lachs – und ein wenig Fleisch eingebracht. Das alles schmeckt sehr gut in Verbindung mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Essig – gebraten, gegrillt oder geröstet.

Gilt für Ihre Rezepte generell: Weniger ist mehr?

Richtig. Ein gutes Rezept zeichnet sich dadurch aus, dass man gar nicht so viele Zutaten verwendet. Für ein gutes Gericht benötigt man meiner Meinung nach maximal fünf Zutaten – mal abgesehen von Salz, Pfeffer, Zucker vielleicht. Aber bei den anderen Grundzutaten müssen es in der Regel nicht mehr als fünf sein. Da tut man sich auch leichter mit dem Einkauf.

Wenn jemand ganz neu in das Thema herzgesunde mediterrane Ernährung einsteigt und selbst kochen möchte: Was sollte in seiner Küche und im Kühlschrank als Basisausstattung nicht fehlen?

Gutes kaltgepresstes Olivenöl ist wichtig. Die Butter sollte eher den Rückzug im Kühlschrank antreten. Viel frisches Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte und viel frische Kräuter. Die kann sich jeder sogar selbst zu Hause anbauen. Vielleicht noch Oliven. Ich liebe außerdem Parmesan. Ein frisches Stück davon gehört bei mir einfach in den Kühlschrank. Denn ein guter Parmesan bringt Geschmack an das Essen, weil er viel Umami enthält. Dieser Geschmackstoff, der erst vor rund 50 Jahren so richtig entdeckt wurde, gibt Speisen neben süß, sauer, salzig und bitter noch einen weiteren vollmundigen Geschmack. Gibt man zu geröstetem Fenchel zum Beispiel noch ein bisschen Zitronensaft und Parmesan drüber, dann ist das unfassbar lecker

Die Fragen stellte Ruth Ney, Medizin-Redakteurin der Deutschen Herzstiftung

Das vollständige Interview mit Christian Henze „Koch(en) aus Leidenschaft und mit Herz“ ist in der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute, Ausgabe 4/2025, erschienen.

Herzmedizin trifft auf mediterrane Küche



Die wissenschaftlichen Begleiter für die Ratgeber „Ernährung“ und „Bewegung“ des Kochbuchs (v.l.n.r.): Prof. Dr. Daniel Dürschmied, Priv.-Doz. Dr. Kathrin Weidner, TV- und Sternekoch Christian Henze und Prof. Dr. med. Martin Halle.

(Foto: Adrian Schaetz)

Experten zum Thema Ernährung

Prof. Dr. med. Daniel Dürschmied: Direktor der I. Medizinischen Klinik: Kardiologie, Angiologie, Hämostaseologie und Internistische Intensivmedizin der Universitätsmedizin Mannheim der Universität Heidelberg, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung

Priv.-Doz. Dr. med. Kathrin Julia Weidner: Internistin und Kardiologin, Oberärztin, I. Medizinische Klinik, Leitung Präventionsambulanz und Studienzentrum, Lipidologie/Psychokardiologie, Universitätsmedizin Mannheim (UMM)

Experte zum Thema Bewegung

Prof. Dr. med. Martin Halle Ärztlicher Direktor und Ordinarius, Lehrstuhl und Poliklinik für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie, TUM School of Medicine and Health, TUM Klinikum Rechts der Isar, Technische Universität München, Past-Präsident European Association of Preventive Cardiology und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung

Statements

Prof. Dr. Daniel Dürschmied, Universitätsmedizin Mannheim der Universität Heidelberg, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung

„Wer sich konsequent mediterran ernährt mit viel frischem Gemüse, Obst, gesunden Fetten und Ballaststoffen – am besten bereits im Kindesalter – kann sein Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, aber auch für andere chronische Leiden wie Krebs und Diabetes senken. Die Mittelmeerküche wirkt auf vielfache Weise herzschützend. Sie unterstützt ein gesundes Körpergewicht, wirkt sich günstig auf den Blutdruck aus, wirkt Entzündungsprozessen im Körper entgegen, sorgt für ausbalancierte Blutfett- (Cholesterin) sowie Blutzuckerwerte und sie versorgt den Körper mit essenziellen Fettsäuren. Besonders einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind günstig für das Herz-Kreislauf-System.“

Priv.-Doz. Dr. med. Kathrin Julia Weidner, Universitätsmedizin Mannheim (UMM)

„Kochen fürs Herz nach dem Konzept der herzgesunden Mittelmeerküche ist weit mehr als eine Ernährungsform. Auch andere essenzielle Baustein eines herzgesunden Lebensstils gehören dazu wie regelmäßige Bewegung und der soziale Aspekt beim gemeinsamen Kochen. Die Mittelmeerküche ist Ausdruck einer Lebensart, die seit Generationen rund um das Mittelmeer gepflegt wird. Das Essen ein soziales Ereignis. Das gemeinsame Kochen und Genießen von Mahlzeiten mit Familie und Freunden stärkt nicht nur das Wohlbefinden, sondern fördert auch eine positive Einstellung zu Nahrung und Gesundheit.“

Prof. Dr. Martin Halle, TUM Klinikum Rechts der Isar, TU München, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung

„Nach dem Essen sollst du ruhen oder 1.000 Schritte tun!“ Dieses alte Sprichwort besagt: Ernährung und Bewegung gehören zusammen. Neben ihren positiven Effekten für den Herzmuskel und die Gefäßelastizität unterstützt Bewegung nach dem Essen den Körper dabei, die aufgenommene Energie besser zu verwerten und ungünstiges viszerales Fett zu vermeiden. Dieses Bauchfett legt sich um die inneren Organe und gilt als besonders gesundheitsschädlich, weil es das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere Stoffwechselstörungen erhöht.

Um den Stoffwechsel und das Herz- und Gefäßsystem gesund zu erhalten, reichen jedoch 1.000 Schritte je Mahlzeit – also 3.000 pro Tag – nicht aus. Studien zeigen, dass bereits niedrigere Schrittzahlen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können, zum Beispiel wenn man eine Aktivität von 4.000 bis 5.000 Schritten mit weniger als 2.000 Schritten pro Tag vergleicht. Dabei stellt die Spanne von 4.000 bis 5.000 Schritten pro Tag nicht das Optimum dar, mehr Aktivität ist natürlich noch förderlicher.“

Gut zu wissen!

Die europäische Leitlinie (1) zur Herzgesundheit empfiehlt die mediterrane Ernährung, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Die mediterrane Küche ist somit kein Ausdruck von Verzicht, sondern eine bewusste Entscheidung für mehr Lebensqualität, körperliche Vitalität und geistige Leistungsfähigkeit.

Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sprechen sich für eine Ernährung aus, die zu mehr als drei Vierteln pflanzlich basiert ist – ein Ansatz, der nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Umwelt zugutekommt. Die mediterrane Ernährung zeigt, wie einfach und genussvoll das gelingen kann.

Quellen:

(1)Visseren, F. L. J., et al., 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J, 2021. 42(34): p. 3227–3337.

Dürschmied, D., Weidner, K., Gesunde Gefäße, gesundes Herz mit der mediterranen Küche (SD38), Deutsche Herzstiftung, Frankfurt am Main 2024

Hinweis für Redaktionen: Bei Interesse an einer Ansicht (PDF) des kompletten Kochbuchs wenden Sie sich bitte an die Pressestelle der Herzstiftung unter presse@herzstiftung.de

Gendern: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form zumeist verzichtet. Wir möchten darauf hinweisen, dass die Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Kontakt: Pressestelle der Deutschen Herzstiftung, Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114, Pierre König, Tel. 069 955128140 E-Mail: presse@herzstiftung.de herzstiftung.de