



Leseprobe

Prof. Dr. med. Richard Béliveau,
Dr. med. Denis Gingras

Krebszellen mögen keine Himbeeren

Das Kochbuch:
Schmackhafte Rezepte fürs
Immunsystem

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 448

Erscheinungstermin: 18. Februar 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die aufsehenerregenden Erkenntnisse in "Krebszellen mögen keine Himbeeren" haben gezeigt, wie wir unsere Gesundheit durch geeignete Lebensmittel schützen können. Hier gibt es nun schmackhafte und originelle Rezepte dazu: Frühstück, Snacks, Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte, Saucen, Würzmischungen, Beilagen, Salate und Desserts. Ein Augen- und Gaumenschmaus für die Gesundheit! Mit zusätzlichen Informationen über Ernährung als Krebsprävention, u.a. über die unschlagbare Rolle von Algen, Pilzen, Leinsamen und Gewürzen.



Autor

Prof. Dr. med. Richard Béliveau, Dr. med. Denis Gingras

Prof. Dr. med. Richard Béliveau ist Direktor des Labors für Molekularmedizin am Hôpital Sainte-Justine, Montreal, Professor für Biochemie an der Université du Québec, Inhaber des dortigen Lehrstuhls für Krebsprävention und -behandlung sowie Forscher in der neurochirurgischen Abteilung des Hôpital Notre-Dame, außerdem Inhaber des Claude-Bertrand-Lehrstuhls für Neurochirurgie sowie Professor für Chirurgie und Physiologie an der Université de Montréal. Darüber hinaus forscht er am Zentrum für Krebsprävention in der Onkologie der McGill-Universität.

Buch

Die aufsehenerregenden Erkenntnisse in *Krebszellen mögen keine Himbeeren* haben gezeigt, wie wir unsere Gesundheit durch geeignete Lebensmittel schützen können. Hier gibt es nun schmackhafte und originelle Rezepte dazu: Frühstück, Snacks, Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte, Saucen, Würzmischungen, Beilagen, Salate und Desserts. Ein Augen- und Gaumenschmaus für die Gesundheit! Mit zusätzlichen Informationen über Ernährung als Krebsprävention, u.a. über die unschlagbare Rolle von Algen, Pilzen, Leinsamen und Gewürzen.

Autor

Prof. Dr. med. **Richard Béliveau** ist Direktor des Labors für Molekularmedizin am Hôpital Sainte-Justine, Montreal, Professor für Biochemie an der Université du Québec, Inhaber des dortigen Lehrstuhls für Krebsprävention und -behandlung sowie Forscher in der neurochirurgischen Abteilung des Hôpital Notre-Dame, außerdem Inhaber des Claude-Bertrand-Lehrstuhls für Neurochirurgie sowie Professor für Chirurgie und Physiologie an der Université de Montréal. Darüber hinaus forscht er am Zentrum für Krebsprävention in der Onkologie der McGill-Universität.

Dr. med. **Denis Gingras** war lange Jahre Krebsforscher am Labor für Molekularmedizin des Hôpital Sainte-Justine.

Außerdem von den Autoren im Programm

Krebszellen mögen keine Himbeeren (17739)

Krebszellen-Prävention (17816)

Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade & Co. (17837)

Die französische Originalausgabe erschien 2006
unter dem Titel »Cuisiner avec les aliments contre le cancer«
bei Éditions du Trécarré, Montréal.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig
erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2019

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2008 der deutschsprachigen Ausgabe: Kösel-Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Fotos im Innenteil – Seite 5: Robert Etcheverry; Seiten 3, 77, 78, 95, 96, 100, 101, 102,

103, 109, 110, 112, 113, 114, 115, 125, 126, 131, 132, 135, 144, 148, 149, 161, 167, 172,

176, 178, 179, 180, 184, 188, 190, 193 (unten), 197 (oben), 198, 201: Tango; Seiten 193

(Teeplantage), 200 (Kakaobaum): Getty Images; Seiten 196/197 (Weinlese): Dachverband

Weine des Burgund/Eschmann, N.

Rezeptfotos: Tango

Food-Design: Jacques Faucher

Fotoarrangement: Luce Meunier

Accessoires: Stokes, Anglo Canada

Ernährungsberatung: Frances Boyte

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz und Layout: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17790-5

www.goldmann-verlag.de

Vorworte



Die *Fondation Serge-Bruyère* wurde 2004 zum Gedenken an den großen Koch gegründet, der die gastronomische Geschichte Québecks geprägt hat. Sie verfolgt zum einen das Ziel, das kulinarische *Savoir-faire* der Menschen anzuerkennen, die heute in diesem Bereich arbeiten, zum anderen und insbesondere aber will sie den Nachwuchs durch Stipendien und Ermutigung fördern und zugleich die kulinarische Philosophie und die Ideale von Serge Bruyère verbreiten.

Viele Köche innerhalb dieser Stiftung opfern ihre Zeit für die Spendenbeschaffung; vor allem ihre Arbeit soll durch dieses Buch Anerkennung finden. Sie alle haben Zeit und Energie aufgebracht, um die Rezepte in diesem Buch unter Berücksichtigung der von den Autoren geschilderten Grundsätze und Prioritäten zu entwickeln. Ein herzliches Dankeschön an all diese Kollegen!

Diese Köche haben weder den Anspruch, uns das Kochen beizubringen, noch, unsere Ernährungsgewohnheiten zu revolutionieren; vielmehr reagieren sie auf die wachsende Besorgnis all der Menschen, die mehr über ihre Nahrung erfahren und mehr Verantwortung für ihre Ernährung übernehmen wollen, ohne auf das Vergnügen guten Essens zu verzichten.

Serge Bruyère sagte: »Beim Kochen wie in der Kunst zeigt sich die Perfektion in der Einfachheit.« Anders gesagt, die beste Küche ist eine einfache Küche mit frischen, hochwertigen Zutaten. Auf dem Land, wo ich aufwuchs, brachte die Natur in verschwenderischer Fülle ihre Früchte hervor. Die Bauern vererbten ihr Land und ihre Liebe zu ihm von Generation zu Generation. Die Ach-

tung vor seinen Erzeugnissen war absolut. Heute verspüren wir das Bedürfnis, wieder in diese verschwenderische, allzu oft missbrauchte Natur einzutauchen, um die unverfälschten Geschmackswelten und Aromen unserer Kindheit wiederzufinden. Wir sehnen uns danach, durch Experimentieren die Seele natürlicher Produkte wiederzuentdecken, sei es beim entspannten häuslichen Kochen oder in der lärmenden Einsamkeit des Profikochs vor seinem Herd.

Ich wünsche Ihnen allen in Ihren Küchen Glück und ein langes Leben.

JEAN SOULARD

Präsident der Fondation Serge-Bruyère

Küchenchef im Restaurant Fairmont, Le Château Frontenac



Ich möchte zunächst Prof.Dr.med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras zum immensen Erfolg ihres Buches *Krebszellen mögen keine Himbeeren* gratulieren. Wie für Zehntausende andere Leser war es auch für mich eine ungeheure Offenbarung: der wissenschaftlich belegte und unbestreitbare, von hervorragenden Krebsforschern schlüssig dargelegte Beweis dafür, dass es wirklich in unserer Macht steht, durch die angemessene Verwendung der richtigen Nahrungsmittel dieser schrecklichen Krankheit effektiv vorzubeugen. *Krebszellen mögen keine Himbeeren* ist ein unersetzliches Instrumentarium, ein Schatzkästchen für all diejenigen, die sich intensiver für die eigene Gesundheit einsetzen wollen. Mit *Krebszellen mögen keine Himbeeren: Das Kochbuch* hält nun das Lustprinzip Einzug in dieses Instrumentarium ...

Das Buch, das Sie in Händen halten, ist Ergebnis einer regelrechten Koalition des Wissens, die sich eine bessere Vorbeugung gegen Krebs auf die Fahnen geschrieben hat. Zum ersten Mal fließt hier das Wissen so vieler verschiedener, einander ergänzender Berei-

che zusammen, damit die Öffentlichkeit aufgeklärt wird. Den Köchen, die ihr Fachwissen mit dem der Krebsforscher und der Ernährungswissenschaftler vereinen, wird dadurch noch stärker der Stellenwert von frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und guten Fetten bewusst, sodass sie diese Ideen in ihre berufliche Praxis integrieren. Zugleich verdanken die Krebsforscher der Mitwirkung der Köche, die über ein unersetzliches Fachwissen in der kunstvollen Zubereitung von Nahrungsmitteln verfügen und so deren Geschmacksreichtum voll zur Entfaltung bringen, eine Sammlung köstlicher, origineller und gesunder Rezepte. Mit ihnen kann ein breites Publikum angesprochen werden, das gesundes und gutes Essen liebt.

Krebszellen mögen keine Himbeeren: **Das Kochbuch** ist außerdem das Werk einer Koalition von Menschenfreunden, denn Krebsforscher, Ernährungswissenschaftler und Köche verbindet der gemeinsame Wunsch, ihren Mitmenschen zu helfen. Die *Fondation Serge-Bruyère* ist in dieser Hinsicht beispielhaft: In Einklang mit den Wertvorstellungen des verstorbenen Serge Bruyère betont sie in der Ausbildung die Bedeutung einer Gastronomie, die auf lokalen Qualitätsprodukten basiert. Dieses Kochbuch, zu dem ich einige Kreationen beisteuern durfte, beweist, dass man seine Gesundheit schützen und zugleich essen kann wie ein König!

ANNE L. DESJARDINS

*Autorin und Journalistin für Gastro- und
Feinschmeckermagazine;
Krebsüberlebende*



Die *Société de recherche sur le cancer* – Gesellschaft zur Krebsforschung – (www.src-crs.ca) in Montreal finanziert seit mehreren Jahren die innovativen und vielversprechenden Arbeiten von

Prof. Dr. med. Béliveau und seinem Team, weil wir glauben, dass sie wegweisend für die Zukunft in unserem Kampf gegen Krebs sind. Krebserkrankungen nehmen in unserer Gesellschaft konstant zu. Seit 1987 ist die Anzahl der jährlichen Erkrankungen um 54,4 Prozent gestiegen, wobei insbesondere eine Steigerung um 58,5 Prozent beim Brustkrebs und ein rasanter Anstieg der Fälle von Prostatakrebs um 121,5 Prozent zu verzeichnen sind. Auch wenn das zunehmende Lebensalter diese Situation teilweise erklärt, muss man sich dessen bewusst sein, dass unsere Lebensweise und unsere Umwelt untrennbar mit diesen betrüblichen Steigerungen verbunden sind. Das lehrt uns aber auch, dass wir die Situation beeinflussen können. Mehr als ein Drittel der Krebserkrankungen können vermieden werden. Es liegt an uns zu handeln! Die *Gesellschaft zur Krebserforschung* hat sich also voll engagiert und durch den *Umwelt-Krebs-Fonds* in diese Forschungsrichtung investiert; dieser wird auch weitere Projekte über den Zusammenhang zwischen unseren Lebensgewohnheiten und der Entstehung von Krebs finanzieren ... Denn Vorbeugen ist besser als Behandeln!

Schon durch einfache Veränderungen können wir gegen Krebs vorbeugen, durch Veränderungen unserer Lebensgewohnheiten, die einen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Blaubeeren, Cranberries, Leinsamen, Kohl und grüner Tee sind bereits machtvoll zurückgekehrt und füllen wieder unsere Teller. Nun fügen wir Pilze, Gewürze und Kräuter und viele andere Nahrungsmittel mit ungeahnten Qualitäten hinzu.

Auch wenn die Grundlagenforschung abstrakt und unzugänglich erscheinen mag, so bringt sie doch immer Erkenntnisse hervor, die uns ein besseres Verständnis der Phänomene um uns herum erlauben. Das ist der Schlüssel zu einem wirksamen Kampf gegen eine so bösartige Krankheit wie Krebs. Zugleich können wir dadurch die Mechanismen und Ursachen dieser Krankheit besser verstehen.

Dieses Buch bietet uns in allgemein verständlicher Sprache Zugang zu einem wertvollen Wissen, das normalerweise nur einem kleinen Kreis von Forschern und medizinischen Fachleuten zugänglich ist. Dabei verlangt die Öffentlichkeit unübersehbar nach solchen Informationen, durch die sie wieder Einfluss auf das eigene Leben nehmen kann. Dieses Buch, ein Augen- und bald auch ein Gaumenschmaus, wird ganz gewiss bei uns zu Hause einen Vorzugsplatz finden und Gesprächsstoff bei köstlichen und gesunden Mahlzeiten bieten!

Viel Freude!

GILLES LÉVEILLÉ

Generaldirektor

Gesellschaft zur Krebserforschung

»LEBEN SIE BESSER, WENN SIE
LÄNGER LEBEN WOLLEN.«

Erik Satie

wachhalten. Das menschliche Leben beschränkt sich folglich nicht nur auf das bloße Überleben und die Weitergabe der eigenen Gene. Leben bedeutet auch bauen, handeln, schaffen und die Umwelt so gestalten, dass unsere allzu kurze Existenz ausgeglichen wird, indem für künftige Generationen die Werke ihrer Vorfahren fortbestehen.

Konkret hing dieses Streben nach bleibenden Leistungen immer von der Gesundheit ab, denn der Mensch kann die zur Verwirklichung seiner Ziele notwendige Zeit dann am besten nutzen, wenn ihm eine maximale Lebensdauer gewährt wird. Es ist daher nicht verwunderlich, dass eine gute Gesundheit immer schon eine zentrale Sorge oder gar Besessenheit des Menschen war. Wir vergessen oft, dass die moderne Hochleistungsmedizin noch ein relativ junges Phänomen in der Geschichte der Menschheit ist, ein bemerkenswerter Fortschritt, der gerade einmal ein halbes Jahrhundert zurückliegt. In der Praxis mussten die Menschen das Fehlen medizinischer Ressourcen dadurch ausgleichen, dass sie das Auftreten von Krankheiten so weit wie möglich zu vermeiden suchten. Diese vorbeugende Haltung basierte vor allem auf dem tiefen Wissen um den Einfluss der Ernährung auf das Wohlbefinden.

Wir glauben, dass aus dieser engen Beziehung zwischen der Ernährung und ihrer vorbeugenden Wirkung gegen Krankheiten bedeutende Lehren zu ziehen sind. Viele der wichtigsten Krankheiten unserer heutigen Gesellschaft – die große Zahl der Krebsleiden, Diabetes oder auch Herz- und Gefäßerkrankungen – sind oft direkt mit unseren Lebensgewohnheiten verbunden und damit in vielen Fällen vermeidbar. Der Prävention kommt eine extrem hohe Bedeutung zu, denn jedes Jahr sterben 36 Millionen Menschen an diesen Krankheiten. Wenn nichts geschieht, wird die nächste Generation Schätzungen zufolge zum ersten Mal eine niedrigere Lebenserwartung haben als die ihrer Eltern. Dieser Rückgang ist unmittelbar auf die starke Zunahme von Krankheiten zurückzu-

führen, die in Zusammenhang mit den Lebensgewohnheiten, beispielsweise einer schlechten Ernährung, stehen. Und selbst wenn man annimmt, dass die medizinischen Fortschritte mehrere negative Auswirkungen aufgrund dieser chronischen Krankheiten erträglicher machen werden, so wird die Hoffnung auf ein Leben bei guter Gesundheit – vielleicht das wichtigste Kriterium für einen Menschen – doch in jedem Fall schwer beeinträchtigt.

Wir glauben indes, dass die aktuelle Situation keinesfalls irreversibel ist und dass im Gegensatz Grund zum Optimismus besteht. Im Laufe der letzten Jahre erlebten wir ein wachsendes Interesse für die Beziehung zwischen Ernährungsgewohnheiten und der Entstehung bestimmter Krebsarten. Immer mehr Menschen interessieren sich heute für die Herkunft und die Qualität der Nahrungsmittel auf ihrem Teller und für die Frage, wie sie durch die Verwendung dieser Nahrungsmittel im Alltag ihre Lebensqualität verbessern und das Risiko, von einer so schweren Krankheit wie Krebs getroffen zu werden, verringern können. All diese Reaktionen zeigen: Die Natur ihrer Nahrungsmittel bleibt für viele Menschen ein Thema von zentraler Bedeutung.

In diesem Sinne haben wir dieses Buch geschrieben. Wir möchten darin nicht nur erneut in Erinnerung rufen, welch wichtigen Beitrag eine gesunde Ernährung zum Wohlbefinden und zur Vorbeugung gegen Krankheiten leisten kann. Wir wollen vielmehr auch konkrete Handlungsanleitungen geben, wie diese Prinzipien mit Hilfe einfacher, schneller, preisgünstiger und köstlicher Rezepte in die Praxis umzusetzen sind. Wenn wir gegen Krebs vorbeugen, indem wir besonders auf die Art unserer Ernährung achten, dann öffnet sich – wie Sie sehen werden – das Tor zu einer neuen Welt mit großer Geschmacks- und Konsistenzvielfalt, in der lustvolles Essen Hand in Hand mit Gesundheit geht.

Richard Béliveau und Denis Gingras

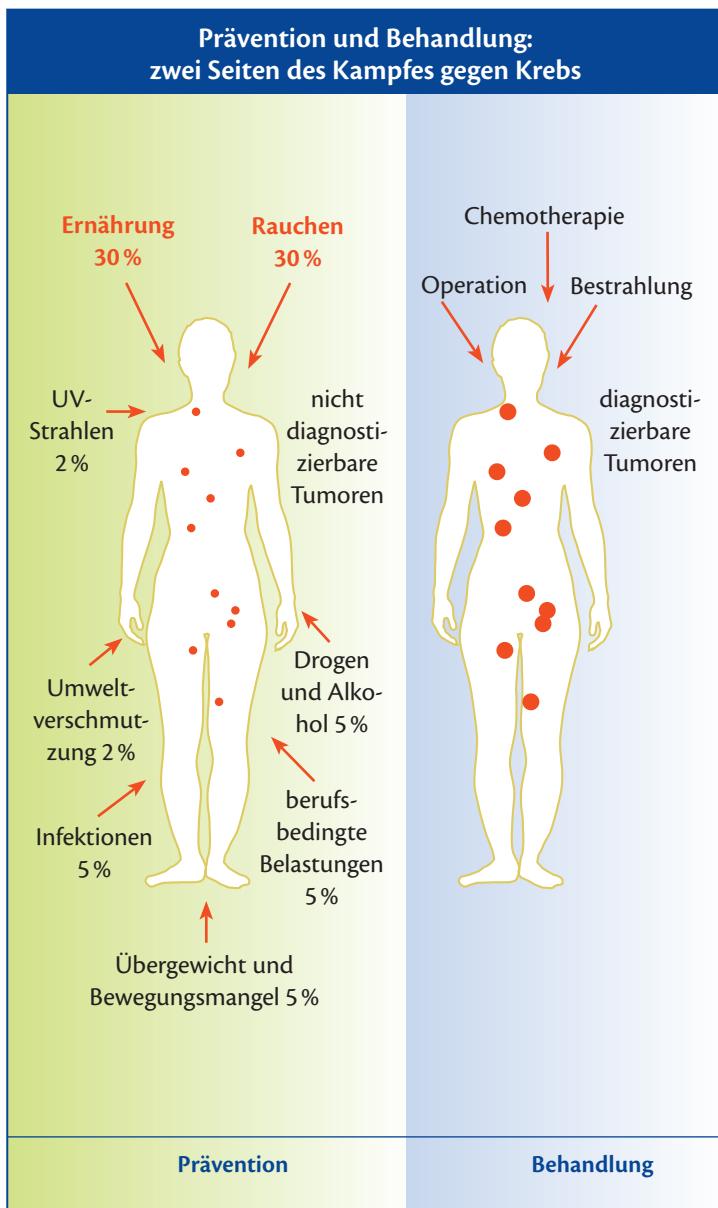


Abbildung 1

Einfluss der Ernährung auf die Inzidenz von Krebserkrankungen

Rang (Inzidenz)	Tumorart	Globale Inzidenz (in Millionen)
1	Lunge	1320
2	Magen	1015
3	Brust	910
4	Dickdarm, Rektum	875
5	Mund und Rachen	575
6	Leber	540
7	Gebärmutterhals	525
8	Speiseröhre	480
9	Prostata	400

Quelle: *Food Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*.
World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research

Tabelle 2

mit bestimmten Aspekten unseres Lebensstils verbunden und infolgedessen vermeidbar sind. Das Rauchen, das allein bereits für ein Drittel aller Krebserkrankungen verantwortlich ist, bildet das beste Beispiel für die positiven Auswirkungen, die eintreten können, wenn wir diese Lebensgewohnheiten verändern. Aber über das Rauchen hinaus haben auch andere Aspekte unserer Lebensweise, insbesondere die Zusammensetzung unserer Ernährung, erhebliche Konsequenzen für das Risiko, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken. Das Präventions-Potenzial gegen Krebs ist folglich enorm groß; wir müssen erkennen, dass Vorbeugung eine zentrale Waffe im Kampf gegen diese Krankheit ist.

