

DAS GROSSE
DETOX
KOCHBUCH
BEI ERSCHÖPFUNGS-
ZUSTÄNDEN

LILY SIMPSON & ROB HOBSON



DAS GROSSE
DETOX
KOCHBUCH
BEI ERSCHÖPFUNGS-
ZUSTÄNDEN

LILY SIMPSON & ROB HOBSON





D A S
G R O S S E
D E T O X -
K O C H B U C H

LILY SIMPSON & ROB HOBSON



Entgiften, genießen, wohlfühlen – das neue gesunde Genussprogramm.



INHALT

Küchen-Basics

Die Detox-Speisekammer

Ernährung

Ernährungsgrundlagen

Die Hauptnahrungsmittelgruppen

Makronährstoffe

Erschöpfungszustände

Rezepte

Frühstück

Bircher-Müsli mit Rote Bete & Apfel

Mangojoghurt mit getrockneten Aprikosen & Bananen

Granola mit Ananas & Erdbeeren

Quinoa-Haferflocken-Porridge mit Brombeer-Kompott

Chia-Samen-Pudding mit Brombeer-Limetten-Coulis

Avocado-Salat mit gerösteten Nüssen & Kernen

Gebackene Eier mit Spinat & Tomaten

Säfte & Smoothies

Himbeer-Heidelbeer-Kokos-Smoothie

Chia-Samen-Kokos-Ananas-Smoothie

Avocado-Apfel-Kiwi-Spinat-Smoothie

Möhren-Rote-Bete-Apfel-Sellerie-Smoothie

[Gurken-Birnen-Minze-Weizengras-Saft](#)

[Snacks & Dips](#)

[Guacamole](#)

[Sprossenbrokkoli & Tahin](#)

[Edamame-Kern-Salat](#)

[Wachteleier-Sellerie-Salat mit Kirschtomaten](#)

[Gewürznüsse](#)

[Geröstete Curry-Kichererbsen](#)

[Cashew-Goji-Riegel](#)

[Kandierte Walnüsse](#)

[Suppen](#)

[Brühe mit braunem Reis, Pak Choi & Ingwer](#)

[Salat & Gemüse](#)

[Süßkartoffelküchlein mit Grünkohl & grünen Bohnen](#)

[Rote-Bete-Falafel](#)

[Kürbis-Tofu-Curry](#)

[Gebratener Blumenkohlkreis mit Shiitakepilzen & Tofu](#)

[Getreide & Hülsenfrüchte](#)

[Quinoa-Pizza](#)

[Quinoa-Cashewkern-Salat](#)

[Graupen-Risotto mit Kürbis & Salbei](#)

[Eier](#)

[Süßkartoffel-Frittata](#)

Fleisch

Cajun-Hähnchen mit Avocadosalat & Mango-Salsa

Puten-Burger mit rot-weißem Krautsalat

Fisch

Lachs & braune Reisnudeln

Heilbutt mit Kichererbseneintopf & Pesto

Seelachs-Garnelen-Fischküchlein mit Zucchini-Spaghetti

Gegrillte Makrele mit Ingwer-Safran-Reis

Glossar

Über die Autoren

Danksagung

KÜCHEN-BASICS

von *Lily Simpson*

Essen muss verlockend und ein Genuss sein. Das ist für mich das Wichtigste beim Kochen. Mir scheint es wenig sinnvoll, etwas zu kochen und zu servieren, nur weil es gesund ist. Damit man sich auch wirklich gesund und vollwertig ernährt, ist es wichtig, dass man Spaß am Essen hat.

Genau aus diesem Grund habe ich gemeinsam mit Ernährungsfachmann Rob Hobson unsere Detox-Küche entwickelt. Ich bin Köchin, denke also beim Kreieren eines Gerichts immer zuerst an den Geschmack. Aber ich möchte natürlich auch, dass die Zutaten gut und gesund sind. In unserer Detox-Küche haben wir ein erklärtes Ziel: leckere Gerichte zu entwickeln, die den Körper unterstützen und nicht gegen ihn arbeiten. Wir verzichten also auf Zutaten, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können, und nutzen möglichst viel von allen Zutaten, die positive Effekte haben. Unser Essen soll schlicht dazu beitragen, dass Sie sich wohlfühlen.

Aber was meinen wir nun genau mit „Detox“? Heutzutage müssen unsere Körper härter denn je arbeiten, um sich von Toxinen (Giftstoffen) zu befreien und sich vor den Belastungen des modernen Lebens zu schützen. Bei zunehmender Umweltverschmutzung, hektischer Lebensweise und einer Ernährung, die zunehmend stärker durch Fertigprodukte geprägt ist, wird es immer wichtiger, darauf zu achten, was wir unserem Körper zuführen, und ihn vor unnötigen Belastungen zu schützen.

Ich habe am eigenen Körper erfahren, welche positive Wirkung eine abwechslungs- und nährstoffreiche Ernährung ohne verarbeitete Nahrung auf den Körper haben kann. Mein Leben ist hektisch, und ich habe oft beim Essen zur „schnellen Lösung“ gegriffen, nur um durchhalten zu können. Das führte dazu, dass ich an Reizdarm, Magengeschwüren und Hautproblemen litt und täglich mit ihren unangenehmen und kraftraubenden Symptomen zu kämpfen hatte. Außerdem hatte ich viele Freunde, die unter Gewichtsproblemen litten, was sie antriebsarm machte und emotional belastete. Bei Gesprächen mit ihnen stellte sich heraus, dass ihre Ernährung meist nicht die nötigen Nährstoffe bot, wodurch sie nur noch energieloser wurden und zudem eine negative Einstellung zum Essen entwickelten.

Dies veranlasste mich dazu, den Detox-Lieferservice (und später unsere Delis in London) zu eröffnen und einfache, leckere Gerichte anzubieten, die diese Probleme angehen. Anfangs haben wir für unsere Kunden, die oft an Verdauungsproblemen, Lebensmittelunverträglichkeiten, Gewichtsproblemen, Müdigkeit und anderen Beschwerden litten, individuelle Detox-Pläne erstellt. Heute bieten all unsere Rezepte jenen, die ihre Gesundheit durch nahrhafte Ernährung unterstützen wollen, eine ausgewogene Alternative. Dazu stellen wir pflanzliche Vollwertkost, Abwechslung und

Geschmack ins Zentrum und verzichten völlig auf Weizen, Milchprodukte und raffinierten Zucker. Das mag restriktiv klingen, ist es aber eigentlich nicht, und wenn Sie erst einmal angefangen haben, nach unseren Rezepten zu kochen, werden Sie feststellen, wie einfach es geht.

REZEPTE & PLÄNE

Ich selbst nutze unsere Detox-Pläne flexibel und halte mich an eine 80/20-Verteilung: 80 Prozent der Zeit verzichte ich auf Weizen, Milchprodukte und raffinierten Zucker, und die restlichen 20 Prozent esse ich, was ich will. Sie können dieses Buch genau so nutzen: Suchen Sie sich einzelne Rezepte heraus, oder halten Sie sich an einen festen Wochenplan. Oder greifen Sie einfach samstags zu unserem Buch, wenn der Freitagabend ein wenig zu ausgelassen war.

Zu jedem Rezept ist angegeben, welche Hauptnährstoffe es enthält und für welche Gesundheitsbereiche es besonders zuträglich sein kann – von bestimmten Erkrankungen, wie erhöhtem Cholesterinspiegel, bis hin zu typischen Symptomen wie z. B. in der Menopause. Sie können sich Rezepte heraussuchen oder einem Detox-Plan aus Robs Ernährungsberatung im zweiten Teil dieses Buchs folgen. Jeder der Pläne ist für einen Gesundheitsbereich ausgearbeitet und hilft Ihnen, Ihren individuellen Ernährungsplan zusammenzustellen.

GEMEINSAM ESSEN

Die Gerichte in diesem Buch sind nicht dazu gedacht, allein gegessen zu werden. Wir sind fest davon überzeugt, dass ein Essen mit der Familie und Freunden – das Zusammensitzen, Reden und das gemeinsame Genießen – ein wichtiger Aspekt ist. Es ist viel einfacher, sich gesund zu ernähren, wenn man mit anderen gemeinsam isst. Daher sind die meisten Rezepte für zwei oder vier Personen angelegt, lassen sich aber auch ganz leicht für eine Person anpassen.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen zeigen, wie sie Kräuter, Gewürze, Samen, Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, mageres Fleisch und Fisch so kombinieren können, dass gesunde Ernährung zu einem Vergnügen wird – Essen, das nicht nur lecker schmeckt, sondern spürbar guttut.

DIE DETOX-SPEISEKAMMER

WIE WIR KOCHEN

Auf Weizen, Milchprodukte und raffinierten Zucker zu verzichten, erscheint anfangs etwas schwierig. Dadurch habe ich aber gelernt, mit frischen Kräutern und Gewürzen zu experimentieren, die den Geschmack von Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch und Fleisch erst richtig zur Geltung bringen. Ich verspreche, dass Sie nichts vermissen werden, sobald Sie gelernt haben, ohne diese Zutaten zu kochen.

Weizen Unsere alltägliche Ernährung basiert stark auf Weizen. Vieles, was wir essen, wird aus stark raffiniertem Weizen hergestellt, wie Weißbrot, Nudeln und Gebäck. Diese Nahrungsmittel werden leicht verdaut, wodurch der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt, was wiederum zu Müdigkeit führen kann. Außerdem besteht ein Zusammenhang zwischen dem übermäßigen Verzehr von raffinierten Kohlenhydraten wie Zucker und weizenbasierter Nahrung und der Entstehung von Übergewicht und anderen Gesundheitsproblemen.

Unsere Rezepte sind nicht glutenfrei (obwohl wir gluten- und weizenfreies Mehl verwenden), da diagnostizierte Glutenunverträglichkeit selten ist und die Vermeidung schwierig und sehr einschränkend ist – und zu Nährstoffmangel führen kann. Eine spezifische Weizenallergie ist ebenso selten. Viele Menschen leiden aber an Verdauungsproblemen, wenn sie täglich größere Mengen raffinierten Weizens zu sich nehmen.

Immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass wir weniger Kohlenhydrate zu uns nehmen sollten und dass sie eher in Form von ballaststoffreichen Vollkornprodukten (wie braunem Reis, Hafer, Gerste und Quinoa), stärkehaltigem Gemüse (wie Süßkartoffeln und Butternusskürbis) und Hülsenfrüchten aufgenommen werden sollten – den sog. komplexen Kohlenhydraten. Sie sind eine nährstoffreiche Alternative zu Weizenprodukten und bieten noch weitere Vorteile.

In unserer Detox-Küche geht es aber nicht nur um Nährstoffe, sondern auch um die Liebe zu gutem Essen, daher lautet unsere Devise „Lebe, um zu essen“ und nicht andersherum. Vor diesem Hintergrund möchten wir Ihnen zeigen, wie vielseitig Getreide und Hülsenfrüchte sind, die häufig den Kern unserer Rezepte bilden, und wie Sie sie zu immer neuen Gerichten kombinieren können.

Milchprodukte Wir verwenden in unseren Rezepten keinerlei Milchprodukte, da sie bei manchen Menschen starke Verdauungsprobleme auslösen und bestimmte Erkrankungen

verstärken können. (Seitdem ich persönlich wesentlich weniger Milchprodukte zu mir nehme, haben sich meine Verdauung und meine Haut stark verbessert.) Abgesehen davon, dass Milch für Kleinkinder und Frauen in der Schwangerschaft wichtig ist, sind Milchprodukte kein notwendiger Bestandteil der Ernährung eines Erwachsenen.

Der Hauptnährstoff, den Milchprodukte liefern, ist Kalzium, das gemeinhin mit gesunden Knochen assoziiert wird und das besonders wichtig ist für Frauen nach der Menopause, deren Knochensubstanz häufig abnimmt. Kalzium ist aber in vielen anderen Lebensmitteln, wie etwa mit Kalzium angereicherter Reismilch, grünem Gemüse, Tofu, Mandeln, Trockenfrüchten, Sesamsamen und Tahin sowie Hülsenfrüchten enthalten, die alle in den Speiseplan aufgenommen werden können und viele weitere wertvolle Nährstoffe liefern.

Raffinierter Zucker Wir alle essen zu viel Zucker. Das ist eine Tatsache. Raffinierter Zucker macht süchtig und ist häufig die Zutat, auf die man am schwersten verzichten kann. Die Vorzüge sind aber erstaunlich. Raffinierter Zucker hat außer Kilokalorien keinerlei Nährwert und die Art, wie unser Körper ihn verarbeitet, begünstigt Gewichtszunahme und Fettleibigkeit sowie andere chronische Beschwerden und Erkrankungen. Ein Übermaß an Zucker treibt den Blutzucker in die Höhe, was sich indirekt auf unsere Hormone, unsere Stressbelastung und unser Befinden auswirkt.

Ein wenig Zucker ist bestimmt nicht schlimm, und Süße macht ja einige Speisen erst so köstlich – darauf möchten wir nicht verzichten. Wenn wir in unserer Detox-Küche etwas süßen, möchten wir dies aber auf möglichst natürliche Weise tun. Daher verwenden wir Honig oder Früchte (so wie unsere Vorfahren dies schon taten), wodurch wir auch eine größere Vielfalt an Geschmacksnoten und mehr Nährstoffe erhalten als durch kommerziell hergestellte Süßspeisen. Wir nennen diese Speisen unsere Süßen Verführungen – und Sie werden sehen, wie einfach es ist, mit relativ wenig Zucker süße Verführungen zu schaffen.

Hier finden Sie die Grundzutaten, aus denen Sie jederzeit im Handumdrehen ein gesundes Essen zaubern können. Es gibt keinen Grund mehr, auf langweilige, salzige, hochverarbeitete Zutaten zurückzugreifen, wenn Sie diese Gewürze, Öle, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen zur Hand haben. Sie erlauben Ihnen auch, mit neuen Texturen und Geschmäckern zu experimentieren, und machen Ihre Gerichte umso leckerer.

ÖLE

Die Öle, die wir immer griffbereit haben, sind natives Olivenöl extra, natives Rapsöl, natives Kokosöl und kalt gepresste Nussöle. Wir verwenden ausschließlich kalt gepresste,

native Öle, da bei dieser Herstellungsmethode sauberere Öle mit höherem Nährstoffgehalt entstehen. Mithilfe von Chemikalien oder durch Erhitzen extrahierte Öle werden leicht rancig und sind weniger gesund.

Bestimmte Öle eignen sich am besten für gewisse Zubereitungsmethoden. Generell hängt dies von ihrem Geschmack und ihrem Rauchpunkt ab – denn manche Öle sind hitzebeständiger als andere. Ab einer bestimmten Hitze oxidieren sie, bilden ungesunde Stoffe und schmecken unangenehm.

NATIVES OLIVENÖL EXTRA Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und anderen gesundheitsförderlichen Komponenten; perfekt für Salatsaucen und zum Würzen von Gerichten geeignet. Dabei gibt es dem Essen zusätzlich Geschmack und Feuchtigkeit. Hochwertiges natives Olivenöl extra eignet sich auch zum leichten Anbraten und zum Brühen von Ofengemüse.

NATIVES RAPSÖL Dieses Öl verwenden wir am häufigsten, da es sehr gesund und äußerst vielseitig ist: Es ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und verfügt über Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Das tiefgelbe, nussig schmeckende Öl ist nicht so intensiv wie Olivenöl, wodurch es das ideale Alltagsöl zum Brühen von Salaten oder Würzen von Speisen ist. Dank seines hohen Rauchpunkts eignet es sich auch zum Braten.

NATIVES KOKOSÖL Mit seinem hohen Rauchpunkt eignet sich Kokosöl hervorragend zum Anrösten von Gewürzen, da man eine hohe Temperatur benötigt, um ihre ätherischen Öle und Aromen hervorzulocken. Daher verwenden wir Kokosöl meistens für Currys. Durch sein süßes Aroma eignet es sich auch gut zum Backen. Zudem verfügt Kokosöl über natürliche Eigenschaften, die vor Viren und Bakterien schützen können.

ERDNUSSÖL Erdnussöl wird gemeinhin durch Pressen gewonnen, weshalb es einen intensiv nussigen Geschmack hat. Es eignet sich gut für hohe Temperaturen, da es nicht so schnell verbrennt.

ANDERE NUSSÖLE Walnussöl, Haselnussöl und andere Nussöle erhitzen wir nicht, sondern verwenden sie für Dressings oder zum Würzen von Speisen. Enthält ein Salat beispielsweise Walnüsse, verwenden wir im Dressing kalt gepresstes Walnussöl. Diese Nussöle bewahrt man am besten im Kühlschrank auf, da sie sich so länger halten.

KRÄUTER & GEWÜRZE

Es ist erstaunlich, wie Speisen aufleben, wenn man Kräuter und Gewürze hineingibt. Mein Tipp ist, sich nach dem Geruch zu richten: Ich nehme einfach den Kräuterkorb und atme einmal tief ein. Wenn etwas gut riecht, schmeckt es auch gut zusammen.

Weichblättrige Kräuter, wie Basilikum, Koriander und Minze, gibt man erst kurz vor Schluss zum Gericht, da ihr Aroma durch das Erhitzen sonst verloren geht. Zudem steuern sie dem Essen frische Farbe bei. Hartblättrige Kräuter, wie Rosmarin und Thymian, gibt man besser *am Anfang* hinzu, da sie Zeit benötigen, um ihr Aroma zu entfalten. Das gilt auch für Gewürze – viele Gewürze verändern ihren Geschmack je nach Kochzeit.

Folgende Kräuter und Gewürze verwenden wir am häufigsten. Sie bilden den Charakter unserer Rezepte und verleihen ihnen ihr Aroma.

BASILIKUM 1 Es gibt unzählige Sorten dieses weichblättrigen Krauts. In der italienischen Küche wird meist das süße Basilikum verwendet. Sein intensives Aroma passt gut zu Fleisch und Fisch, und die kräftig grünen Blätter sind über Gazpacho gezupft oder zu Pesto zerstoßen einfach köstlich. In der thailändischen Küche verleihen Thaibasilikum, Limonenbasilikum und Indisches Basilikum Currys und Wokgerichten eine pikante Note.

SCHNITTLAUCH 2 Der kleinste Vertreter der Zwiebefamilie verleiht Salaten eine feine Zwiebelnote. Er eignet sich auch als Garnitur: einfach mit der Schere frisch über das Gericht schneiden.

ZIMT 3 Das beste Gewürz, um die Süße eines Gerichts hervorzulocken und ihm eine aromatische, warme Note zu verleihen. Schon ein wenig Zimt kann bei einem langweiligen Haferbrei Wunder wirken. Das Pulver ist viel intensiver als die Zimtstange, daher Vorsicht beim Würzen.

KREUZKÜMMEL 4 Das in Indien, ums Mittelmeer und im Nahen Osten häufig verwendete Gewürz hat einen intensiv rauchigen Geschmack und verleiht jedem Gericht Tiefe. Es passt gut zu Wurzelgemüsen, die sowohl süß als auch aromatisch sind. Wer einen Mörser besitzt und Zeit hat, sollte die Samen frisch zerstoßen.

KORIANDERSAMEN 5 Sie werden meistens in der indischen Küche verwendet und

verleihen ein feines Zitrusaroma. Vorsichtig rösten, da sie leicht verbrennen und dann ein bitteres Aroma entwickeln. Wieder ist die Nase Ihr bester Freund: Rösten Sie sie in der trockenen Pfanne, bis sie duften.

KORIANDERGRÜN 6 Entweder man liebt dieses Kraut, oder man hasst es. Ich liebe es. Es ist so aromatisch und voller Zitrus-, Pfeffer- und zarten Minzaromen, dass die Blätter jedem Gericht Leben einhauchen. In Currys und Eintöpfen verwende ich die Wurzeln, da ihr Aroma intensiver ist als das der Blätter und eine erdige Note beiträgt.

KNOBLAUCH 7 Er sorgt je nach Gebrauch für ein ganzes Aromenspektrum. In asiatisch angehauchten Salaten und Dressings mag ich ihn roh, da er ihnen Feuer verleiht. In fast all unseren Eintöpfen taucht er mit sanftem Aroma auf. Röstet man eine Knolle ganz, entwickelt sie einen kräftigen, süßen Geschmack, der zu Suppen oder Tomatensauce passt. Grüne Sprossen sollte man entfernen, da sie bitter schmecken und Blähungen verursachen.

INGWER 8 Frische Ingwerwurzel mit ihrem intensiven, scharfen, leicht zitronigen und pikanten Geschmack ist eine meiner Lieblingszutaten. Sie verleiht Gerichten eine herrlich frische Note und gehört bei mir in jedes Curry und jede Brühe. Die Wurzel sollte prall wirken – sonst ist sie faserig und trocken. Häufig schäle ich sie gar nicht, sondern reibe sie einfach mit der Schale.

MINZE 9 Wir verwenden meist krause Minze, da sie gut erhältlich ist. Ich gebe oft auch ein paar Blätter ins Pesto. Ein Minztopf auf dem Balkon ist immer gut, denn so kann man sich jederzeit einen frischen Minztee aufgießen, der gegen Blähungen hilft. Am besten eignet sich hierfür marokkanische Nanaminze mit ihrem sanften, süßen Geschmack.

ROSMARIN 10 Das traditionell zu Lamm, Huhn oder kräftigem Fisch verwendete Kraut passt mit seinem intensiven Aroma auch gut zu Bohneneintöpfen und Wurzelgemüsen. Es hat eine pikante Nadelbaumnote und einen herrlich herzhaften Geschmack. Als Immergrün ist es ganzjährig verfügbar.



HÜLSENFRÜCHTE & QUINOA

Getrocknete Bohnen, Erbsen und Linsen bilden die Basis vieler unserer vegetarischen Gerichte. Da sie reich an Proteinen, Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten sind und eine gute Quelle für Folate, Magnesium, Eisen und Zink darstellen, sind sie ein essenzieller Bestandteil einer jeden vegetarischen oder veganen Ernährung. Zudem sind sie einfach köstlich und geben Textur.

Obwohl sie keine Hülsenfrucht ist (die getrocknete Frucht einer Leguminose), ist auch Quinoa (Samen eines Pseudogetreides) eine gute Proteinquelle und daher hier mit aufgelistet.

Viele Menschen glauben, getrocknete Hülsenfrüchte zu kochen sei eine langwierige Angelegenheit. Dabei muss man sie nur über Nacht in Wasser quellen lassen und die Kochzeit etwas großzügiger bemessen. Ihr Geschmack und ihr Biss sind dies aber allemal wert. Wer wenig Zeit hat, kann auch Konserven verwenden, sollte aber Bioware kaufen – meiner Meinung nach haben Biokonserven mehr Geschmack, andere schmecken schon mal wässrig.

AZUKIBOHNEN 1 Die dunkelroten Bohnen werden wegen ihres süßen, nussigen Aromas und ihrer festen Textur geschätzt und eignen sich ideal für Suppen und Aufläufe.

BELUGA- & PUY-LINSEN 2 Wir kochen Linsen nicht ganz weich, sondern al dente – besonders, wenn wir sie für Salate nutzen. Schwarze Belugalinsen und grüne Puy-Linsen halten ihre Form besser als die roten oder gelben Sorten. Wegen ihres pfeffrigen, kräftigen Geschmacks sind sie ein fester Bestandteil unserer Küche.

SCHWARZE BOHNEN 3 Wir benutzen diese Bohnen, die jedem Gericht einen kräftigen Farbkleks geben, hauptsächlich für südamerikanisch inspirierte Gerichte.

LIMABOHNEN 4 Durch ihre zarte, cremige Textur eignen sie sich ideal für kartoffelfreie Pürees. Ein paar Limabohnen im Salat sorgen dafür, dass er etwas sättigender wird.

CANNELLINI-BOHNEN 5 Die buttrigen, weichen, dicken Bohnen nehmen gut Geschmack an, wodurch sie ideal für Salate und lang kochende Eintöpfe geeignet sind.

KICHERERBSEN 6 Wir verwenden die in den Küchen des Mittelmeerraums, Indiens und des Nahen Ostens beliebten Kichererbsen häufig in unseren Rezepten. Für ein schnelles Hummus eignen sich Kichererbsen aus der Dose, sollen sie im Eintopf eine festere Konsistenz behalten, weicht man getrocknete Kichererbsen über Nacht ein. Geröstet sind sie ein knuspriger Snack.

WEISSE BOHNEN 7 Die den Cannellini-Bohnen ähnelnden Weißen Bohnen sind süßlich und sehr cremig. Wir nutzen sie für unsere Bohnen auf Toast.

KIDNEYBOHNEN 8 Ihren Namen – Nierenbohnen – verdanken sie ihrer Form. Sie haben eine dicke Schale und einen süßen Geschmack. Sie sind als Püree eine herrlich cremige Beilage und wunderbar in Eintöpfen.

MUNGBOHNEN 9 Die erdigen, nussigen, leuchtend grünen Bohnen sind der Star unseres Mungbohnen-Currys.

WACHTELBOHNEN 10 Diese gespenkelten, hellbraunen Bohnen aus Mexiko eignen sich gut für Eintöpfe und Salate.

QUINOA 11 Dank ihres hohen Gehalts an Proteinen, Ballaststoffen und essenziellen Mineralstoffen gilt Quinoa schon lange als eines der nährstoffreichsten Lebensmittel überhaupt. Die Proteine machen Quinoa so einzigartig, denn sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren. Quinoa hat einen köstlichen nussigen Geschmack und einen schönen Biss. Wir nutzen sie viel in Salaten oder verwenden sie weich gekocht in Burgern oder anstelle von Kartoffeln in Fischfrikadellen.

ROTE LINSEN 12 Sie sind fester Bestandteil der indischen Küche – Dhal aus roten Linsen ist eines meiner Lieblingsgerichte. Sie besitzen einen weichen, erdigen Geschmack und sind sehr einfach zu kochen.



NÜSSE & SAMEN

Mit Nüssen und Samen kann man Gerichten wunderbar Biss und geschmackliche Tiefe geben und darüber hinaus sind sie gesund. Die folgenden Nüsse verwenden wir gerne, da sie reich an gesunden Fetten, Proteinen und Mineralstoffen sind.

MANDELN Mandeln sind reich an Vitamin E und daher gut für die Haut. Mit Goji-Beeren (Bocksdornbeeren) gemischt geben sie einen tollen Energieschub für den Vormittag, und geröstet verleihen sie Salat oder Eintopf einen leckeren Biss. Gemahlene Mandeln eignen sich auch ideal zum Backen.

PARANÜSSE Ein toller Snack, gehackt aber auch eine leckere Ergänzung zum Salat oder Müsli. Diese Nüsse sind eine der besten Quellen für das Mineral Selen, dessen antioxidative Wirkung den Körper vor Schäden durch freie Radikale schützen kann.

CASHEWKERNE Da sie die cremigsten aller Nüsse sind, verwenden wir Cashewkerne bei jeder Gelegenheit. In Wasser eingeweicht lassen sie sich wunderbar pürieren und in Saucen oder Dressings einröhren. Sie sind reich an Magnesium und daher gut für gesunde Knochen.

CHIA-SAMEN Diese kleinen schwarzen oder weißen Samen sind reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen und können mühelos in die tägliche Ernährung eingebaut werden. Wir streuen sie einfach über das Frühstück oder mischen sie in Smoothies.

KOKOSNUSS Wir verwenden geröstete Kokosraspel gerne als natürliche Süße in unseren Frühstücken und Nachspeisen.

LEINSAMEN Die gesundheitsfördernden Eigenschaften der kleinen braunen oder goldenen Samen des Flachs sind schon seit Jahrhunderten bekannt. Sie sind eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren und reich an wasserunlöslichen und löslichen Ballaststoffen. Rühren Sie sie zerstoßen in Smoothies oder streuen Sie sie über Ihr Frühstück. Leinsamenöl ist ebenfalls sehr gesund.

HASELNÜSSE Sie eignen sich für süße wie für herzhafte Gerichte. Eines meiner absoluten Lieblingsgerichte ist Salat mit Lachs, grünen Bohnen, Orange & Haselnuss.

PEKANNÜSSE Ohne Pekannüsse wäre unser Granola nicht dasselbe. Leicht geröstet werden sie wesentlich süßer und eignen sich hervorragend für Süßspeisen.

PISTAZIEN Pistazien selbst zu schälen, ist keine verlorene Liebesmüh, denn sie schmecken so viel besser und nussiger als die, die man geschält kaufen kann. Wir verwenden Pistazien in Desserts und Salaten.

KÜRBISKERNE Sie liefern gesunde Fettsäuren und Mineralstoffe, wie Magnesium und Zink, und sind daher eine tolle Ergänzung für jedes Frühstück oder Dessert. Kürbiskerne eignen sich dank ihres feinen Geschmacks aber auch gut als Garnitur für herzhafte Gerichte.

SESAMSAMEN Mit schwarzen und weißen Sesamsamen erhalten Gerichte ein rauchiges Aroma und Biss. Die schwarzen Samen machen sich hübsch in Salaten. Geröstet wird ihr wunderbares Aroma besonders intensiv.

SONNENBLUMENKERNE Sie haben einen vergleichbaren Nährstoffgehalt wie Kürbiskerne (s. oben). Wir nutzen Sonnenblumenkerne massenhaft, rösten sie leicht und streuen sie über Gerichte, um ihnen Biss und Tiefe zu verleihen. Sie passen auch gut in Pestos.

WALNÜSSE Diese Nüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Leicht geröstet und mit ein wenig Honig beträufelt sind sie ein wunderbarer Snack. Je besser ihre Qualität, desto cremiger sind die Walnüsse – die preiswerten schmecken dagegen oftmals bitter.

TROCKENOBST

Getrocknete Früchte sind ein toller natürlicher Süßstoff. Man sollte sie aber nur in Maßen verwenden, da sie sehr kalorienreich sind. Über das Frühstück oder den Salat gestreut geben sie eine wunderbar weiche Textur und Süße. Reich an Ballaststoffen unterstützen

sie die Verdauung. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Früchte ungesüßt und ungeschwefelt sind, also keine Zusatz- oder Konservierungsstoffe enthalten.

APRIKOSEN Ungeschwefelte Aprikosen sind dunkler und nicht so süß wie geschwefelte. Sie schmecken gut in Tajines und Eintöpfen.

DATTELN Wir süßen mit Datteln unsere Desserts, Kuchen und Müsliriegel. Püriert sorgen sie für eine tolle Bindung verschiedener Zutaten – ähnlich wie raffinierter Zucker.

GOJI-BEEREN Die „Superbeeren“ sind reich an Antioxidantien und haben einen leicht bitteren Geschmack. Sie eignen sich gut als gesunder Snack und sind eine schöne Ergänzung in Müslis und Frühstücksflocken.

PHYSALIS Die süßsauren Beeren, die aus Brasilien stammen, werden auch Kapstachelbeeren oder Andenkirschen genannt. Mischen Sie sie ins Frühstück oder genießen Sie sie als Snack.

SULTANINEN Sie sind etwas süßer als Rosinen und eignen sich hervorragend für Frühstücke, Salate und Desserts.

LAKTOSEFREIE ALTERNATIVEN

Selbst wenn man nicht vollständig auf Milchprodukte verzichten möchte, sollte man doch so oft wie möglich zu laktosefreien Alternativen greifen. Am besten eignen sich pflanzliche Produkte, die das gleiche Nährwertprofil wie Kuhmilch besitzen, um eine gesunde Versorgung mit Nährstoffen sicherzustellen.

MANDELMILCH Probieren Sie unser Rezept. Wir verwenden Mandelmilch vor allem beim Backen und in Smoothies.

KOKOSMILCH (UND -JOGHURT) Kokosmilch enthält gute natürliche Fette und eignet sich bestens für Currys, Suppen und Desserts. Sie ist allerdings kalorienreich und sollte daher nur in Maßen verwendet werden, oder man greift, wenn man abnehmen möchte, zu einem kalorienreduzierten Produkt.

NUSSBUTTER Nussbutter ist einfach herzustellen (s. unser Rezept) und ein guter Proteinlieferant. Cremige Nüsse, wie Cashewkerne und Mandeln, eignen sich besonders gut dafür. Nussbutter ist ein toller Butterersatz, wir dicken manchmal auch Eintöpfe damit an.

HAFERMILCH Hafermilch ist die preiswerteste Milchalternative und passt hervorragend zu einem Porridge.

REISMILCH Als süßester Milchersatz eignet sich Reismilch gut für Müsli, Granola und Smoothies.

SOAJOGHURT Sojajoghurt ist lockerer als normaler Joghurt und hat eine leicht bittere Note, schmeckt aber köstlich mit ein wenig Honig und frischem Obst.

NATÜRLICHE SÜSSTOFFE

Obwohl wir Zucker nur selten in unserer Küche verwenden, benötigen auch wir manchmal etwas Süßes. Dafür nutzen wir immer natürliche Zucker aus Früchten (und manchen Gemüsen), Honig oder Gewürzen.

FRUCHTSOFT Der Saft eines Apfels oder einer Birne verleiht dem Frühstück oder Nachtisch eine kräftige Süße. Selbst eingekochtes, feines Apfel- oder Birnenmus ist auch eine tolle Ei-Alternative für Pfannkuchen-, Kuchen- und Muffinteige.

HONIG Guter Honig ist reich an Antioxidantien und ein perfekter Ersatz für raffinierten Zucker. Roher Honig, der nicht erhitzt, pasteurisiert oder verarbeitet wurde, hat den intensivsten Geschmack. Wenn Sie frischen Honig direkt vom Imker bekommen können, verwenden Sie diesen. Verglichen mit Supermarkthonig schmeckt er einfach himmlisch. Für Veganer, die keinen Honig verwenden, ist Ahornsirup eine gute Alternative.

KAKAOPULVER Kakaopulver, die Rohform der Schokolade, hat einen kräftigen und intensiven Geschmack und eine natürliche Süße. Es ist eine gute Eisen- und Magnesiumquelle und enthält Antioxidantien und andere gesundheitsfördernde Stoffe.

Verwenden Sie Kakaopulver als gesunde Schokoladenalternative für Kuchen, Mousse, Schokoladenmilch, Trinkschokolade und Smoothies.

VANILLE Vanille hat eine duftige, süße Note, die keine andere Zutat liefern kann – ein wahrer Genuss. Wir verwenden am liebsten die Schoten. Sie sind zwar teurer als Extrakt, aber mit einer Schote kann man viel machen. Hat man das Mark herausgestrichen, gibt man die Schote in Mandelmilch und verleiht dieser so ein Vanillearoma. Kosten Sie die Vanillemilch in Ihrem Frühstück, um ihm zusätzliche Süße zu verleihen.

MEHL

Wer gesund backen möchte, kann sich glücklich schätzen, denn heute gibt es reichlich Alternativen zu Weizenmehl. In den meisten Supermärkten findet man Mehlsorten mit der Aufschrift „glutenfrei“. Dabei handelt es sich meist um Mischungen aus Reis und Buchweizen. Biomärkte und Reformhäuser bieten häufig eine weit größere Mehl-Auswahl an.

Das Backen mit gluten- und weizenfreiem Mehl kann etwas schwieriger sein, denn es ist ja gerade das Gluten im Weizen, das Kuchen und Brot seine Luftigkeit verleiht. Ohne Gluten werden sie dichter und bröseln leichter. Daher sorgen in unseren Rezepten andere Zutaten für Bindung und Luftigkeit.

MANDELMEHL Fein gemahlene Mandeln ergeben ein wunderbares Mehl für Tortenböden und geben ihnen ein herrlich nussiges Aroma.

PFEILWURZELMEHL Dieses Stärkemehl wird aus den Wurzeln verschiedener tropischer Pflanzen gewonnen. Wir verwenden es als Bindemittel und Glutenersatz, nutzen es also zum Backen und für andere Rezepte, die eine Bindung der Zutaten erfordern.

BACKPULVER UND SPEISENATRON Glutenfreies Backpulver und allgemein übliches Speisenatron sind in vielen Super- und Biomärkten erhältlich. Sie werden ganz normal verwendet.

BUCHWEIZENMEHL Das sehr vielseitig nutzbare Mehl verhält sich ähnlich wie normales Weizenmehl, hat aber eine gröbere Struktur. Wir mischen es zu gleichen Teilen mit Reismehl und machen daraus Pfannkuchen, Scones und Kuchen oder verwenden es als

Bindemittel für Fischfrikadellen und Burger.

GETREIDE Reich an komplexen Kohlenhydraten haben Vollkorngetreide aufgrund ihres hohen Ballaststoffanteils meist eine niedrige GL (glykämische Last). Man vermutet, dass sie Krebs- und Herzerkrankungen vorbeugen können sowie bei der Gewichtsreduzierung unterstützen, da sie sättigen und den Blutzuckerspiegel stabil halten. Getreide sind zudem eine gute Quelle für B-Vitamine, die zur Umwandlung von Nahrung in Energie notwendig sind.

NATURREIS Auch brauner oder Vollkornreis genannt, ist Naturreis wesentlich nährstoffreicher und hat eine geringere GL als weißer Reis, da er ungeschält ist. Ich finde, er hat ein volleres, nussigeres Aroma und deutlich mehr Biss als die weiße Variante. Zudem verwenden wir Nudeln aus Vollkornreis als Alternative zu Spaghetti und Vollkornreismehl für unsere Körner-Kräcker.

BUCHWEIZEN Er wird zwar meist als Getreide betrachtet, ist aber eigentlich der Samen einer Pflanze, die mit dem Rhabarber verwandt ist. Er gehört zu meinen Lieblingszutaten in Salaten und Eintöpfen und hat ein leicht saures Nussaroma. Die dreieckigen Samen haben eine wunderbar weiche Textur und einen feinen Biss. Buchweizen nudeln, die viel in der japanischen Küche verwendet werden, sind ein guter Ersatz für Weizennudeln, und ihr feines Mehl (s. links) ergibt wunderbar leichte und luftige Pfannkuchen.

HAFERFLOCKEN Wir verwenden sowohl zarte als auch kernige Haferflocken in unseren Rezepten. Die zarten Haferflocken sind kleiner und feiner und kochen daher schneller als kernige Haferflocken. Wir verwenden sie meist für Porridge und Smoothies, bei denen eine cremige Konsistenz erwünscht ist. Kernige Flocken machen sich gut in Müslis und ergeben köstlich knusprige Streusel.

GERSTENGRAUPEN Gerste hat eine relativ geringe GL und enthält viele lösliche Ballaststoffe. Ihre Graupen eignen sich besonders gut für Risotto, da sie beim Kochen langsam weich werden. Sie sind aber auch eine wunderbare Ergänzung für Suppen und Eintöpfe und geben Bindung.

GEWÜRZE

Kein Gericht schmeckt ohne die Grundgewürze Pfeffer und Salz wirklich gut – sie erwecken das volle Aromenspektrum der Zutaten erst zum Leben. Gerade beim Salz ist die beste Qualität gerade gut genug. Normales Tafelsalz ist meist mit Jod angereichert und enthält Rieselhilfen. Preiswertere Meersalze sind häufig chemisch gereinigt und hinterlassen einen chemischen oder bitteren Nachgeschmack im Mund. Kaufen Sie außerdem möglichst ganze schwarze Pfefferkörner statt fertig gemahlenen Pfeffer.

PFEFFER Sie sollten immer schwarze Pfefferkörner zur Hand haben. Sie sind schnell im Mörser zerstoßen oder in der Pfeffermühle gemahlen.

SALZ Wir verwenden Maldon-Meersalz, da es einen leichten, reinen Geschmack und eine fein flockige Konsistenz hat. Alternativ kann man aber jedes natürliche, nicht chemisch gereinigte Meersalz verwenden.

SOJASAUCE Sie eignet sich hervorragend, um asiatischen Gerichten ihre Salzigkeit zu geben. Wir verwenden Tamari, eine weizen- und glutenfreie Sojasauce.

NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTEL

Getrocknete Pflanzenextrakte sind eine gute Nahrungsergänzung. Am liebsten verwenden wir Weizengras und Spirulina. Man kann das Pulver einfach in Wasser oder Saft einröhren oder in Smoothies geben – der Körper nimmt die Nährstoffe schnell auf. Man sollte aber darauf achten, dass die Extrakte möglichst rein sind.

SPIRULINA-PULVER Das aus Blaualgen gewonnene Pulver wird schon seit Hunderten von Jahren in der ganzheitlichen Medizin angewendet. Es bietet eine Vielzahl an Nährstoffen wie etwa Proteine, verschiedene B-Vitamine, Eisen und Magnesium.

WEIZENGRAS-PULVER Weizengras ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren und damit ein tolles Stärkungsmittel. Ich trinke jeden Morgen ein Glas Wasser mit Weizengraspulver, was mich richtig wach macht. Grundsätzlich ist Weizengras glutenfrei, da die Pflanze geschnitten wird, bevor sie das Getreidekorn und damit das Gluten ausbildet. Wer aber auf Gluten verzichten muss oder will, sollte die Packungsaufschrift genau beachten, denn Kreuzkontaminationen sind immer möglich.

KÜCHENGERÄTE

Gute Töpfe und Pfannen haben einen entscheidenden Einfluss auf das Kochresultat, deshalb lohnt es sich, in eine gute Grundausstattung zu investieren. Davon abgesehen, macht das richtige Zubehör das Kochen deutlich einfacher und angenehmer. Die folgenden vier Utensilien sind für mich schlicht unverzichtbar.

MIXER Wir haben einen großen und einen kleinen Mixer. Den großen verwenden wir für Desserts, den kleinen für Saucen, Pestos und Dressings. Ein Pürierstab ist zudem für Suppen praktisch.

ENTSAFTER Wir nutzen unseren Entsafter täglich und machen damit Saft zum Trinken, für unsere Frühstücke und Desserts.

JULIENNE-SCHNEIDER Damit lassen sich besonders aus Zucchini wunderbar Gemüse-Spaghetti schneiden.

MÖRSER Mit nichts anderem lassen sich Kräuter und Gewürze so wunderbar zerkleinern und zermahlen wie mit dem Mörser – je schwerer Stößel und Mörser sind, desto besser.



ERNÄHRUNG

ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN

von Rob Hobson

Man wird überschüttet mit Informationen über gesunde Ernährung; Vieles ist seriös, anderes eher gewagt, z. B. wenn sich Ernährungskonzepte auf einzelne Nährstoffe oder Nahrungsmittel konzentrieren bzw. sie als Allheil- und Wundermittel anpreisen. Deshalb sollen an dieser Stelle die Grundlagen der Ernährung dargestellt werden.

Die Ernährungswissenschaft ist eine relativ junge Lehre, und unentwegt machen neue Erkenntnisse über die gesündesten Ernährungsformen Schlagzeilen. Leider werden diese in den Medien oft falsch ausgelegt oder zu sehr propagiert, was zu Verwirrung führt und zu der (falschen) Annahme, dass ein einziges Nahrungsmittel bzw. ein spezieller Nährstoff die Gesundheit verbessern kann (dann gerne als „Superfood“ bezeichnet – ein wenig wissenschaftliches Modewort).

Im Folgenden möchte ich Sie über aktuelle Ernährungsempfehlungen informieren, Ihnen neue Forschungsergebnisse vorstellen, die in letzter Zeit an Bedeutung gewonnen haben, und Ihnen zeigen, wie sich diese im Alltag umsetzen lassen. Einige Erkenntnisse sind recht komplex, aber ich habe mich bemüht, sie so einfach darzulegen, dass man sie auch ohne Doktortitel versteht. Interessanterweise lässt sich unser Detox-Modell sowohl mit traditionellen als auch moderneren Vorstellungen über gesunde Ernährung vereinbaren.

Ausgewogenheit & Vielfalt Über die Jahre betrachtet scheinen die Ernährungstrends meist auf ein und dieselbe Botschaft hinauszulaufen, nämlich dass der Schlüssel zur Gesundheit in einer ausgewogenen, vielseitigen, nährstoffreichen Ernährung liegt. Was man unter „ausgewogen“ verstehen soll, wird in Fachkreisen noch eifrig diskutiert. Im Allgemeinen setzt sich eine ausgewogene Ernährung aus den Hauptnährstoffgruppen (s. Kreisdiagramm) zusammen, wobei die meisten Nährstoffe aus pflanzlichen Quellen stammen.

In manchen Fällen ist der Ein- oder Ausschluss gewisser Nahrungsmittel hilfreich, um bestimmte Krankheiten oder Gesundheitsprobleme in den Griff zu bekommen, sollte aber immer im Rahmen einer ausgeglichenen, vielseitigen Ernährung vollzogen werden.

Kilokalorien = Energie Die Grundlagen der Ernährung haben sich über die Jahre nicht wesentlich verändert. Über unsere Nahrung gewinnen wir Energie, die wir zur Erhaltung aller Körperfunktionen und unserer Aktivitäten benötigen. Diese Energie wird in Kilokalorien bemessen, die wir aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen

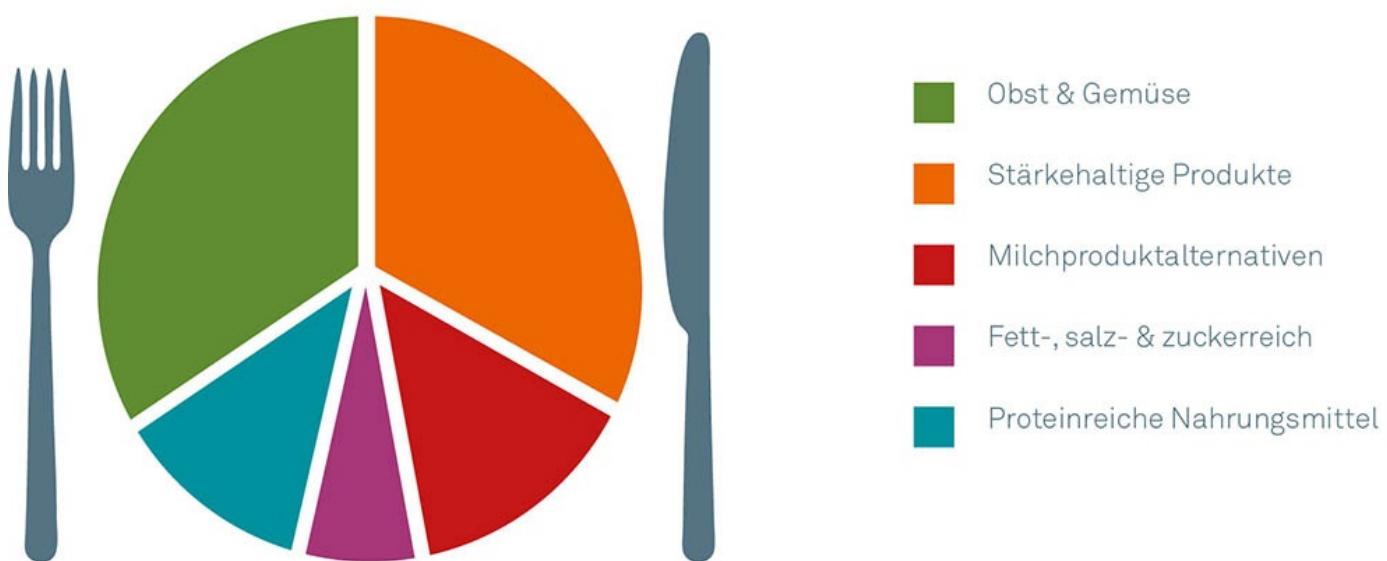
(Makronährstoffen) gewinnen. Andere Nährstoffe unterstützen Stoffwechselprozesse, schützen vor Krankheiten und fördern das Wohlbefinden: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente (Mikronährstoffe).

Alle Rezepte in unserem Buch haben eine Kalorienangabe, weil Kalorienzählen immer noch die einfachste Art ist, die tägliche Energiezufuhr und das Körpergewicht zu kontrollieren. Dennoch sind nicht alle Kilokalorien gleichwertig; Besonders wichtig sind gesunde Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte aus den Hauptnahrungsmittelgruppen (Vollkornbrot ist z. B. hochwertiger als Weißbrot).

DIE HAUPTNAHRUNGSMITTELGRUPPEN

Alle Nahrungsmittel können in die fünf Gruppen eingeteilt werden, die im Diagramm unten dargestellt sind. (Wir meinen damit glutenfreie, milchproduktfreie und zuckerfreie Lebensmittel entsprechend den Grundprinzipien unserer Detox-Küche.) Größtenteils pflanzliche Lebensmittel, gesunde Alternativen zu Milchprodukten, Proteine und gesunde Fette sollten Sie mit allem versorgen, was Sie für eine optimale Gesundheit brauchen.

GESUNDE ERNÄHRUNG



Dieser Teller veranschaulicht, wie hoch der wöchentliche Anteil jeder Lebensmittelgruppe in der Ernährung sein sollte. Die meisten Nahrungsmittel stammen aus pflanzlichen Quellen wie Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten.

OBST & GEMÜSE Die Erkenntnis ist zwar nicht neu, kann aber dennoch nicht oft genug wiederholt werden: Essen Sie mehr Obst und Gemüse! Leisten sie doch mit ihrem hohen Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien einen wesentlichen Beitrag zu einer gesunden Ernährung und zum Schutz vor Krankheiten. So sollten Sie in jedem Fall versuchen, *mindestens fünf Portionen täglich zu essen* (wobei es mehr Gemüse als Obst sein sollte). Neuere Forschungsergebnisse legen sogar nahe, dass es für eine maximale Wirkung eher zehn Portionen sein sollten. Bei Obst und Früchten sollten es nicht mehr als ein paar Portionen pro Tag sein, und Fruchtsäfte sollten möglichst nur zum Frühstück getrunken werden. Denn sie besitzen einen hohen natürlichen Zuckergehalt und werden schnell verdaut, da ihnen die Ballaststoffe entzogen wurden, was sich auf den Blutzuckerspiegel auswirkt (wer viel Saft trinkt, erhöht außerdem die Kalorienzufuhr).

STÄRKEHALTIGE PRODUKTE Nahrungsmittel wie Getreide, Saaten, Kartoffeln, glutenfreie Brote und Pasta liefern leicht verwertbare Energie (Stärke ist ein in Pflanzen vorkommendes Kohlenhydrat). Versuchen Sie deshalb, in *fast jede Mahlzeit ein stärkehaltiges Produkt zu integrieren*. Vollwertsorten wie Naturreis, Quinoa (eigentlich der Samen einer Gräserart, wird aber wie Getreide verwendet), Gerste und Hafer sind darüber hinaus wertvolle Ballaststoffquellen, die für eine gute Verdauung sorgen und den Blutzuckerspiegel regulieren.

Unser heutiges Essen enthält zu viel Weizen, der Verdauungsprobleme verursachen kann. Moderne, hochgezüchtete und stark verarbeitete Weizensorten (in Weißmehlprodukten wie Pasta, Pizza und Weißbrot), die einen großen Teil unseres Weizenkonsums ausmachen, können zu erheblichen Schwankungen des Blutzuckerspiegels führen. Und das schlägt sich langfristig negativ auf die Gesundheit aus (die Forschung beginnt, einen Zusammenhang zwischen übermäßigem Konsum verarbeiteter Kohlenhydrate sowie Zucker und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Problemen zu erkennen).

In unserer Detox-Küche verwenden wir statt Weizen wertvollere Kohlenhydratalternativen wie Reis, Quinoa, Gerste, Mais und Buchweizen sowie stärkehaltige Gemüsesorten wie Süßkartoffeln.

MILCHPRODUKTALTERNATIVEN In unserer Detox-Küche werden keine Milchprodukte verwendet, da sie mittlerweile bei immer mehr Menschen Verdauungsbeschwerden verursachen (das Ausmaß kann von der konsumierten Menge abhängen). In manchen Fällen können dadurch bestehende gesundheitliche Probleme verschlimmert werden.

Zwar sind Milchprodukte eine gute Kalziumquelle, doch lässt sich dieses wichtige „Knochenmineral“ auch durch viele andere Nahrungsmittel zuführen wie mit Kalzium versetzte Pflanzenmilch, Sesam und Tahin, Trockenfrüchte, Tofu, dunkelgrünes Blattgemüse wie Grünkohl, bestimmte Nussarten wie Mandeln, und auch getrocknete Kräuter sind eine gute Quelle. Daneben enthalten diese Nahrungsmittel viele weitere wertvolle Vitalstoffe. Mit *zwei bis drei Portionen* davon haben Sie Ihren täglichen Kalziumbedarf gedeckt.

PROTEINREICHE NAHRUNGSMITTEL Sie sind nicht nur wichtig für das Wachstum und die Regeneration von Körperzellen; proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier oder Hülsenfrüchte helfen auch, den Appetit zu kontrollieren und so besser sein Gewicht zu halten. Deshalb sollte *jede Mahlzeit auch eine Proteinquelle enthalten*. Verlassen Sie sich dabei nicht nur auf tierisches Protein, sondern greifen Sie auch zu

anderen Proteinquellen wie Hülsenfrüchten, Nüssen und Sojaprodukten.

Sojaprodukte stehen häufiger einmal zur Diskussion, wenn es um Nahrungserzeugung geht. Ein Streithema ist genetisch verändertes Soja (so sind bereits 90 Prozent der US-Ernte genmanipuliert), bei der die DNS der Pflanzen verändert ist und dadurch eine Spezies entsteht, wie sie in der Natur eigentlich nicht vorkommt: Genmanipuliertes Soja ist ertragreicher und resistenter gegen Schädlinge und Krankheiten. Einige Experten glauben, dass die genetische Modifikation mehr Schaden als Nutzen bringt, doch fehlt bislang der wissenschaftliche Nachweis. In unserer Detox-Küche verlassen wir uns lieber auf Zutaten, die gedeihen, wie es die Natur vorgesehen hat, und vermeiden deshalb genveränderte Produkte.

Einmal pro Woche sollten Sie Fettfisch in Ihren Speiseplan einbauen, der eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren ist. Die allgemeine Empfehlung lautet, zwei Portionen Fisch pro Woche zu essen, davon sollte eine aus Fettfisch bestehen. Ebenso wird empfohlen, Fettfisch auf maximal vier Portionen pro Woche (zwei bei Schwangeren) zu beschränken, um dem Risiko einer zu großen Schwermetallanreicherung im Körper vorzubeugen.

FETT-, SALZ- & ZUCKERREICHE PRODUKTE Süßigkeiten, Kuchen oder herzhafte Snacks sollten den kleinsten Teil der Ernährung ausmachen, auch wenn Sie ganz hilfreich für alle sind, die an Körpergewicht zulegen wollen/müssen (eine Gruppe, die in Zeiten, da Übergewicht ein immer größeres Problem darstellt, oft vergessen wird; s. hier). In den Rezepten und Ernährungsplänen unserer Detox-Küche verwenden wir statt raffiniertem Zucker natürliche Alternativen wie Obst und Honig und arbeiten mit gesunden Ölen wie kalt gepresstem Oliven- oder Rapsöl sowie Fetten, wie sie in Avocados und Nüssen enthalten sind. Oliven- und Rapsöl empfehlen wir wegen ihrer hohen Anteile an einfach ungesättigten und Omega-3-Fettsäuren. Zum Braten und Backen verwenden wir natives Kokosöl, weil es sehr hitzebeständig ist.

MAKRONÄHRSTOFFE

Als Makronährstoffe werden die energieliefernden Hauptbestandteile der Nahrung bezeichnet, die in Kilokalorien (kcal) gemessen werden. Der Körper benötigt ein Mindestmaß an Energie, um sämtliche Funktionen und Abläufe aufrechtzuerhalten. Man spricht dabei vom Grundumsatz, der bei den meisten gesunden Erwachsenen bei täglich über 1000 kcal liegt (eine Zahl, die die meisten überrascht). Für körperliche Aktivitäten – sei es nun Gartenarbeit oder ein Marathonlauf – wird zusätzliche Energie benötigt.

Makronährstoffe umfassen Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Letztere bestehen aus einzelnen, kleineren Bausteinen (Aminosäuren). Einige davon kann der Körper selbst herstellen, während andere mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

Zwar werden die Makronährstoffe im Körper auf ganz unterschiedliche Weise verarbeitet, um aber als Brennstoff zu dienen, müssen sie alle erst in Glukose umgewandelt werden, die einfachste Form von Zucker (Einfachzucker) und die Hauptenergiequelle für die Körperzellen.

KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate können vom Körper relativ einfach in Energie, sprich Glukose, umgewandelt werden und sind deshalb die einfachste Energiequelle. Deshalb galt lange die Empfehlung, dass der tägliche Energiebedarf zu etwa 50 Prozent durch Kohlenhydrate gedeckt werden sollte (heute geht man von etwas weniger aus). Der Großteil unserer Kohlenhydrate stammt aus pflanzlichen Quellen; die einzige Ausnahme bildet Milchzucker (Laktose).

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE Unverarbeitete kohlenhydratreiche Nahrungsmittel (z. B. bei Reis durch Abschleifen der Außenschichten) enthalten natürliche Stärke und Ballaststoffe. Modifizierte Stärke findet man z. B. in Lebensmitteln wie Pasta, Gebäck und anderen Weißmehlprodukten.

Natürliche Stärke wird aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts nur langsam im Körper aufgespalten, wodurch der Blutzuckerspiegel weniger schwankt und man länger satt bleibt. Zudem ist sie nährstoffreicher. Solche Stärken werden gemeinhin als „komplexe Kohlenhydrate“ bezeichnet und sollten den Großteil der aufgenommenen Kohlenhydrate ausmachen. Nahrungsmittel mit reichlich komplexen Kohlenhydraten sind z. B. Haferflocken, Naturreis, Gerste, Buchweizen (in Sobanudeln), Quinoa und stärkehaltiges Gemüse wie Süßkartoffeln und Butternusskürbis; auch Bohnen und Linsen liefern diese Kohlenhydrate.

Ich halte viel davon, komplexe Kohlenhydrate in den Speiseplan einzubauen. Nichts gegen Low-Carb- oder proteinreiche Diäten (jedem das Seine), aber bislang haben sich alle meine Klienten mit einer ballaststoffreichen Vollkornernährung über mehr Energie, eine verbesserte Verdauung und ein paar Kilo weniger gefreut, was von den Kunden unserer Detox-Küche bestätigt wird. Außerdem finde ich diese Ernährungsform nicht so restriktiv und langfristig nachhaltiger.

Natürliche Zucker (wie Fruchzucker/Fruktose), die in Obst und Gemüse oder Honig vorkommen, sind keine komplexen Kohlenhydrate, liegen aber oft in Form von Ballaststoffen vor (so in Obst und Gemüse), was bedeutet, dass sie sich im Vergleich zu verarbeiteten Zuckern weniger auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Zu den verarbeiteten (raffinierten) Zuckern, wie sie in Süßigkeiten und Süßspeisen, Softdrinks und Backwaren Verwendung finden, gehören alle Arten von weißem und braunem Zucker ebenso wie Agavendicksaft und Ahornsirup. Der Großteil an Zucker in der Ernährung sollte aber aus natürlichen Quellen stammen.

Bei der Umwandlung von Kohlenhydraten zu Glukose, die dem Körper als Brennstoff dient, produziert der Körper das Hormon Insulin, das die Glukose in die Körperzellen transportiert. Wenn die Zellen ausreichend versorgt sind, wird überschüssige Glukose größtenteils in Form von Glykogen in den Muskeln und der Leber eingelagert, der Rest wird zu Fett (Triglyzeride) im ganzen Körper (Insulin steuert auch den Transport von Triglyzeriden in die Fettzellen). Läuft dieser Prozess langsam ab, schnellt der Blutzuckerspiegel nicht so stark in die Höhe, und man wird länger und konstanter mit Energie versorgt, statt kurz vor Energie zu platzen, um sich danach schlapp und antriebslos zu fühlen.

Wie schnell die Nahrung im Körper zersetzt wird und wie stark sich das auf den Blutzuckerspiegel auswirkt (und auf unsere Energie), wird durch den glykämischen Index (GI) angegeben. Weil komplexe Kohlenhydrate langsamer umgewandelt werden, haben sie einen niedrigeren [GI](#).

GLYKÄMISCHER INDEX VS. GLYKÄMISCHE LAST

Der glykämische Index (GI) wurde entwickelt, um den Effekt von Lebensmitteln auf den Blutzuckerspiegel bewerten zu können, sprich, wie schnell ein Nahrungsmittel im Körper umgewandelt und verdaut wird. Nahrungsmittel mit einem hohen GI werden schnell verdaut und verwertet, was zu einem starken Anstieg des Blutzuckerspiegels führt, während andere mit niedrigem GI länger verdaut werden und sich weniger stark auf den Blutzuckerspiegel auswirken.

Das Problem mit dem GI ist, dass dabei die Portionsgröße nicht berücksichtigt wird. Deshalb haben definitiv gesunde Nahrungsmittel wie bestimmte Obst- und Gemüsesorten

wie Melonen oder Karotten einen hohen GI, was sie scheinbar ungesund macht.

Die glykämische Last (GL) trägt diesem Faktor Rechnung und gibt deshalb verlässlichere Angaben darüber, wie stark ein Nahrungsmittel den Blutzuckerspiegel beeinflusst. Es scheint nicht praktikabel, für jedes einzelne Gericht, das Sie essen, die GL zu berechnen – dafür ist das Leben wahrlich zu kurz! Vereinfacht gesagt haben Lebensmittel, die süß schmecken, ebenso wie Weißmehlprodukte eine höhere GL. Reduzieren Sie sie also auf ein Minimum!

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Obst (nicht aber Fruchtsäfte), Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten haben eine niedrige GL und sollten im Wesentlichen Ihren Speiseplan bestimmen. Nahrungsmittel mit hoher GL lassen sich in ihrer Wirkung auf den Blutzuckerspiegel durch die Kombination mit Proteinen und Fetten abschwächen, z. B. wenn weißer Reis (hohe GL) mit Gemüse und Lachs serviert wird.

Ein konstanter Blutzuckerspiegel beugt Energie- und Stimmungsschwankungen sowie Heißhungerattacken vor, was besonders hilfreich ist, wenn Sie abnehmen wollen, und ist ein Faktor bei der Prävention und Kontrolle bestimmter Krankheiten wie etwa einer Insulinresistenz, die bei zahlreichen Erkrankungen wie Diabetes eine Rolle spielt.

EINFACHE KOHLENHYDRATE Dabei handelt es sich um modifizierte Stärke und Zucker, die auf der vorherigen Seite schon angesprochen wurden. Produkte mit überwiegend einfachen Kohlenhydraten enthalten fast keine Ballaststoffe mehr (viele ziehen eine solche Kost immer noch der Vollwerternährung vor), was ihren Nährwert erheblich schmälert. Sie werden vom Organismus leichter und schneller verwertet, sprich, sie haben eine hohe glykämische Last.

Ein Übermaß an solchen „leeren Kohlenhydraten“ kann zu einem erhöhten Anstieg des Blutzucker regulierenden Hormons Insulin führen, wodurch Triglyzeride in Form von Fett eingelagert werden und die Gefahr für koronare Herzerkrankungen, Diabetes und Fettleber steigt. Ein gesundes Körpergewicht, der Verzehr [komplexer Kohlenhydrate](#) sowie die Reduzierung gesättigter Fettsäuren zugunsten gesünderer Fette (wie kalt gepressten Oliven- oder Rapsöls) sorgen für einen normalen Körperfettanteil.

Verarbeitete Zucker & Fruktose Der hohe Zuckerkonsum in westlichen Gesellschaften ist mittlerweile ein großes Diskussionsthema. Aus ernährungsphysiologischer Sicht nehmen die meisten von uns zu viel Zucker zu sich, vor allem verarbeitete Zucker beispielsweise in Softdrinks, Süßigkeiten, Fertiggerichten und Backwaren. Die beste Art, den Zuckerkonsum zu kontrollieren und so die Gesundheit zu unterstützen, ist, Mahlzeiten selbst mit frischen Produkten zuzubereiten, statt auf Convenience-Produkte

zurückzugreifen. In unserer Detox-Küche verwenden wir zum Süßen nur Zucker aus natürlichen Quellen wie aus Früchten und Honig (in relativ kleinen Mengen).

Zucker wird auch deshalb verfeindet, weil er in unterschiedlichster Form als billiger Geschmacksträger, Konservierungs- und Füllstoff in industriell verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt wird. Er findet sich auf den Inhaltsangaben von Verpackungen häufig versteckt hinter Bezeichnungen wie Dextrose, Maltose, Fruktose etc.

Zwar kommt Fruktose ganz natürlich in Obst, Früchten und Honig vor, von der Lebensmittelindustrie eingesetzte Fruktose wird aber durch einen Prozess gewonnen, bei dem ein Teil der Glukose aus Maissirup in Fruktose umgewandelt und die Süßkraft verstärkt wird, sodass er wie Saccharose (Haushaltszucker) schmeckt.

Fruktose verhält sich im Körper etwas anders als andere Zuckerarten: Sie kann nur von der Leber verwertet werden, wo sie sich anreichert und, wenn nicht genug Glukose vorhanden ist, verbrannt wird. Der Überschuss wird in Triglyzeride umgewandelt (Fettmoleküle zur Einlagerung im Körper), die in den Blutkreislauf gelangen und freie Radikale produzieren.

Der übermäßige Verzehr von Fruktose in industriell verarbeiteten Produkten wird mitverantwortlich gemacht für die Zunahme von Übergewicht und den damit verbundenen Zivilisationskrankheiten in Ländern, in denen Convenience-Produkte einen großen Teil der Ernährung ausmachen. Begründet wird dies damit, dass der menschliche Körper Fruktose in großen Mengen nicht verarbeiten kann, da ernährungsgeschichtlich diese Art von Zucker nur zugeführt wurde, wenn es saisonal frische Früchte gab. Das bedeutet aber nicht, dass Sie nun kein Obst mehr essen sollen, da die Fruktosemenge darin relativ gering ist.

Wie so oft werden auch solche neuen Erkenntnisse und Forschungsergebnisse in den Medien übertrieben dargestellt und stifteten dann nur Verwirrung in der Öffentlichkeit. Übergewicht und Fettleibigkeit sind natürlich ein großes gesundheitliches Problem, aber wenn Sie lediglich die verarbeiteten Produkte weglassen, erreichen Sie schon eine massive Einschränkung der Zuckerzufuhr und können besser kontrollieren, was Sie essen. Und wenn Sie schnell etwas für unterwegs brauchen, dann greifen Sie zu etwas mit wenig Zucker (unter 5 g pro 100 g).

In Maßen ist verarbeiteter Zucker in der Ernährung ja auch ganz in Ordnung. Vielleicht wollen Sie die Ernährungsprinzipien unserer Detox-Küche nicht vollständig übernehmen, sondern hier und da einen unserer Detox-Pläne ausprobieren, um Ihrem Körper eine kleine Frischekur zu gönnen. Wenn Sie gerade keinen Plan einhalten, ist es dennoch sinnvoll, bewusst darauf zu achten, was und wie Sie essen. Vermeiden Sie es aber, bestimmte Lebensmittel als grundsätzlich gut oder schlecht anzusehen, denn das beeinflusst nur Ihre Haltung und nimmt Ihnen die Freude am Essen.

FREIE RADIKALE

Wenn Sie einen Apfel schälen oder aber sich in den Finger schneiden, tritt ein Prozess in Gang, der als „Oxidation“ bezeichnet wird und bei dem die Zellen mit dem Luftsauerstoff reagieren. Dieser Prozess ist ein natürlicher Vorgang, der in allen Zellen vonstatten geht, ob nun bei einem Apfel oder in Ihrem Körper. Dabei verändern sich die Zellen – der Apfel färbt sich braun; Hautzellen sterben ab (sie werden in einem fortlaufenden Regenerationsprozess durch neue Zellen ersetzt).

Diese Reaktionen finden zwischen Atomen statt, aus denen Zellen aufgebaut sind. In manchen Fällen werden die Atome instabil und werden dann als „freie Radikale“ bezeichnet. Problematisch wird es dann, wenn sich vermehrt freie Radikale bilden und mit anderen Zellbestandteilen reagieren, was zu einer Fehlfunktion oder zum Absterben der Zelle führt.

Freie Radikale sind nicht grundsätzlich schlecht, z. B. werden manche vom Immunsystem zur Abwehr schädlicher Bakterien oder Infektionen eingesetzt. Dem Körper stehen über die Nahrung Antioxidantien zur Verfügung, um mit kleinen Mengen an freien Radikalen zuretzukommen, die bei normaler Zellaktivität entstehen. Durch Umwelteinflüsse wie Sonnenschäden, Stress, Rauchen oder schlechte Ernährung (die unter anderem zu einer nicht ausreichenden Versorgung des Körpers mit schützenden Antioxidantien führt) kann es zu einer vermehrten Bildung von freien Radikalen kommen.

Übrigens, es bringt leider gar nichts, durch sehr große Mengen von Antioxidantien in Nahrungsergänzungspräparaten den Körper vor Krankheiten schützen zu wollen. Diverse Studien haben gezeigt, dass dies genau den gegenteiligen Effekt hat, nämlich dass bestimmte Beschwerden und Krankheiten sogar verschlimmert werden können (z. B. beim Antioxidans Beta-Karotin, das in großen Mengen das Krebsrisiko bei Rauchern sogar erhöhen kann).

In bestimmten Fällen, wenn z. B. die Nährstoffaufnahme gestört ist, können Nahrungsergänzungsmittel durchaus sinnvoll sein, um den Mangel auszugleichen. Grundsätzlich gilt aber: Nährstoffe immer zuerst über die Nahrung aufnehmen!

BALLASTSTOFFE (FASERN)

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenfasern, das heißt, sie passieren den Verdauungstrakt relativ unverändert. Streng genommen zählen sie nicht zu den Makronährstoffen, sollen aber dennoch hier angeführt werden, da sie in erster Linie aus Kohlenhydraten bestehen und als wesentlicher Bestandteil für eine gesunde Ernährung gelten (auch wenn wir erst langsam ihre Bedeutung für die Vorbeugung von Krankheiten

und eine gute Gesundheit verstehen). Derzeit wird eine tägliche Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 g empfohlen, die über Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Nüsse und Saaten erreicht wird. Viele Menschen verfehlten diese Menge allerdings.

Alle pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten Ballaststoffe, bei denen man zwei Arten unterscheidet: wasserlösliche und wasserunlösliche. In vielen pflanzlichen Lebensmitteln liegen sie in unterschiedlicher Gewichtung vor. Lösliche Ballaststoffe wie in Linsen, Haferflocken, Gerste und pektinreichem Obst wie Äpfeln und Birnen binden Wasser, quellen und weichen den Stuhl auf. Unlösliche Fasern wie in Kleie, Nüssen und Saaten werden nicht verdaut. Vielmehr vergrößern sie die Stuhlmenge und verbessern den Stuhlabgang.

Beide Arten haben gesundheitsfördernde Funktionen. Lösliche Fasern wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus (womöglich kennen Sie den Ballaststoff Beta-Glucan von Haferflockenpackungen). Sie bilden eine gelartige Substanz, in der Cholesterin gebunden wird und so nicht wieder vom Körper absorbiert werden kann, was wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle reduziert.

Unlösliche Ballaststoffe lockern Verstopfungen und beugen Verdauungsbeschwerden wie Divertikulitis und Hämorrhoiden vor, da der Stuhl weicher und voluminöser wird. Der World Cancer Research Fund empfiehlt die Zufuhr unlöslicher Ballaststoffe zur Vorbeugung von Darmkrebs.

Eine gesunde Verdauung ist die Grundlage für körperliches Wohlbefinden, und dafür sind Ballaststoffe das A und O. Zudem dienen sie der Regulierung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes und fördern ein gesundes Körpergewicht. Die meisten Rezepte unserer Detox-Küche sind ballaststoffreich (über 30 Prozent der empfohlenen Tagesdosis), weshalb wir sie meist nicht extra ausgewiesen haben. Besonders faserreiche Rezepte sind als günstig für Verdauung oder bei Diabetes in der Nährstoffliste gekennzeichnet.

PROTEINE

Proteine haben eine wichtige Funktion für Wachstum und Entwicklung jeder einzelnen Körperzelle – ob im Gehirn, von Haaren und Nägeln, Knochen oder bei der Hormonproduktion, unter anderem von Insulin, das unerlässlich für die Regulierung des Blutzuckerspiegels ist, und dem stimmungsaufhellenden Endorphin. Nur 15 Prozent unserer Kalorienaufnahme müssen aus Protein bestehen; die täglich erforderliche Menge liegt bei Frauen bei 48 g, bei Männern bei 57 g.

Proteine setzen sich aus kleineren Molekülen, den Aminosäuren, zusammen. Der menschliche Körper benötigt 20 verschiedene Aminosäuren, um die lebenswichtigen Proteine zu synthetisieren. Elf davon können vom Körper selbst produziert werden, die

restlichen neun müssen über die Nahrung zugeführt werden. Diese werden als „essenzielle Aminosäuren“ bezeichnet.

Zwar enthält auch pflanzliche Kost Proteine, doch gelten sie als unvollständig, weil sie nicht alle essenziellen Aminosäuren enthalten, wie sie in Fleisch enthalten sind. Aus diesem Grund müssen Menschen, die auf Fleisch verzichten, pflanzliche Proteinquellen kombinieren, um ihren Bedarf zu decken, und z. B. Reis mit Erbsen mischen (s. Vegetarier & Veganer).

Proteine sind auch hilfreich beim Abnehmen, da proteinhaltige Lebensmittel sehr sättigend sind. Jedoch kann der Trend, auf Kohlenhydrate zugunsten großer Mengen Proteine zu verzichten – wie es manche Diäten empfehlen –, zu Mangelerscheinungen (insbesondere Vitamin-B-Mangel) führen und ist langfristig kaum nachhaltig.

FETTE

Fette übernehmen wichtige Aufgaben bei vielen Stoffwechselprozessen im Körper. In erster Linie dienen sie der Energiespeicherung, stellen aber auch eine schützende Isolierschicht für alle lebenswichtigen Organe dar, sind an der Produktion wachstums- und entwicklungsfördernder Hormone beteiligt und für die Absorption fettlöslicher Vitamine wie A, D, E und K erforderlich (wofür täglich mindestens 25 g Fett benötigt werden).

Von den drei Makronährstoffen liefert Fett die meisten Kilokalorien: In jedem Gramm stecken doppelt so viele Kilokalorien wie in Kohlenhydraten und Proteinen. Jedoch ist es ein Irrglaube, dass fetthaltiges Essen dick macht. Zu viel Fett bedeutet natürlich, dass Sie mehr Kilokalorien aufnehmen, als Sie brauchen. Doch hat auch alles andere, was über Ihren Energiebedarf hinausgeht, dieselbe Wirkung: Sie nehmen zu.

Problematisch bei Fett ist, dass viele Lebensmittel mit hohem Fettgehalt industriell verarbeitete Produkte sind und meist auch zu viel Zucker und Salz enthalten. Auch stehen bestimmte Fette in Zusammenhang mit einem erhöhten Krankheitsrisiko. Deshalb ist es umso wichtiger, die richtigen Fette zu essen, um gesund zu bleiben.

Fette bestehen aus Fettsäuren, bei denen man hauptsächlich zwei Typen unterscheidet: gesättigte und ungesättigte. Die empfohlene Gesamtmenge sollte je nach Alter 30 bis 35 Prozent der täglichen Energiezufuhr ausmachen.

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Hauptlieferanten für gesättigte Fettsäuren sind tierische Fette, z. B. in Butter, Milchprodukten, Wurst und Fleisch, die bei Raumtemperatur häufig in fester Form vorliegen, sowie industriell verarbeitete Produkte. Studien zeigen, dass wir zu viele gesättigte Fette zu uns nehmen, hauptsächlich in Form von Milchprodukten

(insbesondere Käse) und Fleisch. Ein stark erhöhter Konsum von gesättigten Fetten wird für einen zu hohen Cholesterinspiegel verantwortlich gemacht, und seit langen Jahren schon gilt die Empfehlung, einem gesunden Herzen zuliebe die Aufnahme von gesättigten Fetten einzuschränken.

Cholesterin ist eine fettähnliche wachsartige Substanz, die an vielen wichtigen Körperfunktionen beteiligt ist, darunter an der Bildung von Hormonen und Vitamin D. Ein zu hoher Gesamtcholesterinwert allerdings kann zu Arteriosklerose (verengte Blutgefäße durch Ablagerungen) führen, einer der Risikofaktoren für Herzkrankungen. Doch leidet nicht jeder Herzpatient auch an einem hohen Cholesterinspiegel, und manche Kulturen, in denen die höchsten Cholesterinwerte gemessen werden, haben die niedrigsten Raten an Herzkrankungen. Dies hat Forscher vor die Frage gestellt, welche Verbindungen zwischen gesättigten Fetten, Cholesterin und Herzkrankungen bestehen (mehr dazu unter Cholesterin).

Auch wenn unser Verzehr an gesättigten Fettsäuren Anlass zur Sorge gibt, scheinen ein zu hohes Maß an [Transfettsäuren](#) und auch eine hohe Zufuhr bestimmter mehrfach ungesättigter Fettsäuren (Omega-6-Fettsäuren) mindestens genauso gesundheitsschädlich zu sein.

Zwar mögen Nahrungsmittel, die einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren haben, wie Butter, Sahne und durchwachsenes Fleisch, nicht so schlecht sein wie angenommen. Doch rate ich Ihnen, fettreiche Nahrungsmittel nur sehr maßvoll zu konsumieren, insbesondere industriell verarbeitete Produkte, da sie in der Regel auch viel Zucker und Salz enthalten und bei häufigem Verzehr zu Gewichtszunahme führen (und Übergewicht als solches ist bereits ein Risikofaktor für andere gesundheitliche Beschwerden). Der Fokus sollte vielmehr auf einer ausgewogenen Ernährung liegen, bei der Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sowie magere Proteine und gesunde Fette (wie Olivenöl und Fettfisch) die Hauptrolle spielen.

TRANSFETTSÄUREN

Transfettsäuren, die durch die Härtung pflanzlicher Öle entstehen, werden in der Lebensmittelindustrie eingesetzt, um die Lagerfähigkeit und Textur von Lebensmitteln zu verbessern, ohne den Geschmack zu beeinflussen. Sie sind die wirklich „bösen Jungs“ unter den Fetten, und ich rate Ihnen dringend, sie komplett aus Ihrer Ernährung zu verbannen.

Transfettsäuren stören das Cholesteringleichgewicht zugunsten des schlechten LDL-Cholesterins, während das gute HDL-Cholesterin gesenkt wird. Eine Fettstoffwechselstörung (Dyslipidämie) mit einem zu hohen LDL- und einem zu niedrigen HDL-Wert in Verbindung mit einem hohen Triglyzeridwert (in den Zellen eingelagertes

Fett) kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken und insbesondere zu Herz-Kreislauferkrankungen führen (s. Herz). Transfettsäuren steigern auch die Entzündungswerte im Körper (s. Immunsystem), die bei einer Reihe von chronischen Beschwerden zugrunde liegen und zu Insulinresistenz (Prädiabetes) und möglicherweise auch zu Herzerkrankungen führen können.

Irrtümlicherweise wurde Margarine früher als fettarme, gesunde, weil herzschützende Alternative zu Butter beworben, enthielt gleichzeitig aber viele Transfettsäuren. Heute haben die meisten Hersteller Transfettsäuren aus ihren Margarinen verbannt. Dennoch finden sich Transfettsäuren immer noch in vielen Convenience-Produkten und in Fast Food, auch wenn die Lebensmittelindustrie in den letzten Jahren bemüht ist, die Mengen zu reduzieren, sodass sie sich im Schnitt im Rahmen der empfohlenen Höchstgrenzen bewegen. In jedem Fall sollten Sie beim Lebensmitteleinkauf auf die Begriffe „gehärtet“, „hydrogenisiert“ oder „teilweise hydrogeniert“ in den Zutatenlisten auf der Verpackung achten, um Transfettsäuren zu identifizieren. Die beste Strategie ist, von solchen Produkten Abstand zu nehmen.

UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN Diese Fettsäuren, oft auch als „gesunde Fette“ bezeichnet, finden sich in Ölen, aber auch in Nüssen, Saaten, Fettfisch oder Avocados. Es gibt zweierlei Typen: einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren (wie sie in kalt gepresstem Olivenöl vorkommen) können vom Körper selbst produziert werden – übrigens ebenso wie gesättigte Fettsäuren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren müssen über die Nahrung zugeführt werden. Der Großteil der Gesamtfettaufnahme sollte aus beiden ungesättigten Fettsäurearten bestehen, da sie die Gesundheit auf vielfache Weise fördern, so wirken sie beispielsweise regulierend auf den Cholesterinwert.

ESSENZIELLE FETTSÄUREN Omega-3 und Omega-6 sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die zugeführt werden müssen, da sie der Körper nicht selbst herstellen kann. Die ernährungsphysiologisch wichtigsten sind die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, wie sie in Fettfisch (Makrele, Forelle, Lachs, Thunfisch oder Sardinen) vorkommen, weil sie durch ihre cholesterinregulierenden Eigenschaften das Herz schützen, Gerinnungen vorbeugen und den Blutfettwert positiv beeinflussen (Risikofaktor für Herzerkrankungen).

Eine weitere Omega-3-Fettsäure ist Alpha-Linolensäure (ALA), die in pflanzlicher Kost wie Lein- oder Chia-Samen und deren Ölen zu finden ist (streuen Sie zerdrückte Samen aufs Frühstücksmüsli oder auf Smoothies), ebenso wie in Walnüssen und dunkelgrünem Blattgemüse wie Grünkohl. Unser Organismus kann einige Fettsäuren in EPA und DHA umwandeln, was bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung lebenswichtig ist.

Omega-3-Fettsäuren wirken im Körper entzündungshemmend, was vor Beschwerden bzw. Krankheiten schützt. Omega-6-Fettsäuren wiederum können in zu hohen Mengen entzündungsfördernd wirken, und tendenziell nehmen wir über einige Öle wie Sonnenblumen-, Soja-, Pflanzen- und Maiskeimöl (die auch bei industriell verarbeiteten Produkten viel zum Einsatz kommen) zu viel Omega-6-Fettsäuren auf. Eine Omega-3-reiche Kost hilft, das Verhältnis zwischen Omega-3- und -6-Fettsäuren auszugleichen, was der Gesundheit nur zuträglich ist.

Natürlich übernehmen auch Omega-6-Fettsäuren wichtige Aufgaben und sind unerlässlich für eine normale Hirnfunktion, für Zellwachstum und -regeneration, und auch nicht alle sind entzündungsfördernd. So wirkt Gamma-Linolensäure (GLA), wie sie in Nachtkerzenöl vorkommt, tatsächlich entzündungshemmend und wird nicht zuletzt aus diesem Grund gerne zur Behandlung von PMS-Symptomen angewandt.

NICHT ESSENZIELLE FETTSÄUREN Einfach ungesättigte Fettsäuren, die vom Körper synthetisiert werden können, werden als „nicht essenziell“ bezeichnet. Dazu gehören Omega-9-Fettsäuren, von denen die wichtigste Oleinsäure (Ölsäure) ist. Sie enthält wertvolle Antioxidantien: Polyphenole, die herzschützende Eigenschaften haben, da sie antithrombotisch und cholesterinsenkend wirken. Die beste Quelle für Oleinsäure ist kalt gepresstes Olivenöl, das häufig als das gesündeste Öl überhaupt betrachtet wird und eine unverzichtbare Zutat für die oft gepriesene Mittelmeerkost ist.

MIKRONÄHRSTOFFE – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – werden zwar in sehr kleinen Mengen benötigt, sie sind aber unerlässlich für alle Körperfunktionen. Eine ausgeglichene, abwechslungsreiche Ernährung ist die beste Garantie, den Bedarf an allen Mikronährstoffen zu decken. Bei unserem stressigen modernen Alltag, bei Krankheit, Extremdiäten oder großer physischer Belastung durch Arbeit oder Sport kann es aber schon einmal vorkommen, dass man nicht alle erforderlichen Nährstoffe über die Nahrung aufnimmt. Und so manches Mal wirkt sich eine solche Unterversorgung spürbar auf Wohlbefinden und Gesundheit aus.

VITAMINE & MINERALSTOFFE

Diese essenziellen Nährstoffe sind unerlässlich für viele Körpervorgänge wie Immunabwehr, Stoffwechsel, Zellwachstum und -regeneration (s. Tabelle).

Vitamine werden in zwei Gruppen unterteilt: wasser- und fettlösliche. Letztere, die in höchster Konzentration in fetthaltigen Nahrungsmitteln vorkommen, können in der Leber und im Fettgewebe gespeichert werden, müssen also nicht täglich zugeführt werden.

Wasserlösliche Vitamine hingegen, die größtenteils in Obst und Gemüse vorkommen, müssen täglich aufgenommen werden, weil sie wieder aus dem Körper ausgeschwemmt werden.

Mineralstoffe sind in allen Nahrungsmitteln enthalten, wobei sich viele durch einen besonders hohen Gehalt eines Mineralstoffs auszeichnen: So steckt in Fleisch besonders viel Eisen und in Milchprodukten sehr viel Kalzium.

Um einem Mangel vorzubeugen, greifen viele zu Vitamin- und Mineralstoffpräparaten (Supplementen), was völlig überflüssig ist, solange man sich einigermaßen abwechslungsreich ernährt (besonders mit Obst und Gemüse). Der Körper kann nur verwerten, was er wirklich braucht, sodass der Effekt eines Präparats nicht exponentiell mit der Einnahme steigt. Solche Supplemente haben dennoch ihre Berechtigung, beispielsweise bei einer unzureichenden Nährstoffverwertung, restriktiven Diäten, bestimmten Krankheiten und Mängelerscheinungen.

ANTIOXIDANTIEN & SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE Ein Antioxidans ist ein Molekül, das die Oxidation anderer Moleküle verhindert (ein Prozess, bei dem [freie Radikale](#) entstehen). Bestimmte Vitamine und Mineralstoffe haben antioxidative Eigenschaften ebenso wie andere Substanzen, die in Pflanzen vorkommen und als „sekundäre (oder bioaktive) Pflanzenstoffe“ bezeichnet werden (s. unten). Der schützende Effekt antioxidativer Mikronährstoffe sowie der von den Vitaminen A, C und E oder dem Spurenelement Selen bei der Bindung freier Radikaler ist seit Längerem bekannt.

Neuere Forschungen haben erbracht, dass auch sekundäre Pflanzenstoffe diese positive Wirkung haben. Sie sind nicht lebensnotwendig und unterscheiden sich darin von den Mikronährstoffen, ohne die wir nicht lebensfähig wären. Dennoch können sie eine starke gesundheitsfördernde Wirkung haben und das Risiko für viele Krankheiten mindern.

In Pflanzen dienen sekundäre Pflanzenstoffe diversen Zwecken, beispielsweise als Farb- und Geschmacksstoffe oder zur Abwehr von Schädlingen und Krankheiten, und auch im menschlichen Organismus können sie eine gesundheitsfördernde bzw. präventive und heilende Funktion innehaben. Es gibt Tausende sekundäre Pflanzenstoffe, und viele sind noch längst nicht identifiziert. Die Wissenschaft steht also noch am Anfang, um ihre Identitäten und extrem komplexen Wirkweisen im menschlichen Körper zu erforschen.

Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe tragen nachweislich zur Senkung gesundheitlicher Risiken bei, beispielsweise bei kardiovaskulären Erkrankungen, Krebs oder demenziellen Erkrankungen.

FARBEN MISCHEN Auch wenn die Wissenschaft komplex ist, so ist die Botschaft doch

ganz simpel: Um von der positiven Wirkung von Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen zu profitieren, sollten Sie eine möglichst große Farbpalette pflanzlicher Nahrungsmittel zu sich nehmen. Um die Aufnahme von Pflanzenstoffen zu maximieren, empfiehlt es sich, nicht nur die Auswahl der Pflanzenkost abwechslungsreich zu gestalten, sondern auch die Zubereitungsmethoden zu variieren und Obst und Gemüse roh und gegart zu verzehren (z. B. ofengebackene Süßkartoffeln oder Tomaten in einen Salat geben), da bestimmte Pflanzenstoffe je nach Zubereitungsart für den Organismus besser verwertbar sind.

- **Rot** Die meisten roten oder rötlichen Obst- und Gemüsesorten enthalten das Antioxidans Lykopin, ein zur Gruppe der Karotinoide gehörender Pflanzenstoff, die vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden. Vitamin A ist neben den Vitaminen C und E der wirkungsvollste Radikalfänger. Lykopin kann das Risiko für Prostatakrebs senken und fördert die Darmgesundheit. Rote Beeren enthalten darüber hinaus Ellagsäure (unterstützt das Immunsystem) und Anthocyane, die entzündungshemmend wirken, die Gedächtnisleistung unterstützen und degenerative Alterungsprozesse verlangsamen. Des Weiteren werden diesen Antioxidantien schützende Wirkungen vor Tumorentwicklungen und kardiovaskulären Erkrankungen ebenso wie antivirale und antibakterielle Eigenschaften zugesprochen.
- **Gelb & orange** Die wichtigste Antioxidantiengruppe in gelbem und orangefarbenem Obst und Gemüse sind die Karotinoide (die auch in grünem Blattgemüse vorkommen). Sie werden im Körper in Vitamin A umgewandelt, das unverzichtbar für die Haut- und Augengesundheit ist. Eines dieser Karotinoide, das Beta-Karotin, senkt das Risiko für Herzerkrankungen und bestimmte Tumoren, stärkt das Immunsystem, mindert den kognitiven Verfall und möglicherweise auch das Risiko für demenzielle Erkrankungen. Ebenfalls in dieses Farbspektrum fallen die Flavonoide (aus der Gruppe der Polyphenole). Sie wirken entzündungshemmend, beugen Krebs und Herzerkrankungen vor und verlangsamen neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson. Die Absorption von Karotinoiden kann durch die Kombination von gelben bzw. orangefarbenen Nahrungsmitteln mit gesunden Fetten wie in Avocados und Olivenöl unterstützt werden.
- **Grün** Zwei Antioxidantien aus grünem Gemüse, nämlich Lutein (auch in gelbem Obst und Gemüse) und Zeaxanthin, sind Pigmente, die auch im Auge vorkommen und die wichtig sind für das Sehvermögen. Menschen, die größere Mengen dieser beiden Vitalstoffe zu sich nehmen, haben erwiesenermaßen ein geringeres Risiko, an

altersbedingter Makuladegeneration zu erkranken, der Hauptursache für die Erblindung bei Senioren. Zeaxanthin hemmt die Tumorentwicklung in Brust und Lungen und schützt vor Herzerkrankungen und Schlaganfällen. Ein weiteres Antioxidans, Luteolin, das z. B. in grüner Paprika und Stangensellerie vorkommt, reduziert entzündliche Prozesse im Gehirn und zentralen Nervensystem. Grünes Obst und Gemüse wie grüne Chilischoten liefern außerdem das entzündungshemmende Quercetin.

- **Violett & blau** Obst und Gemüse in diesen Farben enthalten Antioxidantien aus der Gruppe der Anthocyane, die als entzündungshemmend gelten. Dadurch unterstützen sie die Gedächtnisleistung und reduzieren das Risiko für bestimmte Tumorarten. Vor allem Heidelbeeren sind Gegenstand wissenschaftlicher Forschungen bezüglich ihrer Wirkung auf degenerative Erkrankungen wie Alzheimer. Blaue Trauben enthalten große Mengen des Polyphenols Resveratrol, das Blutfette bindet und Blutgerinnseln (die zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen können) vorbeugt und somit das Herz-Kreislauf-System schützt. Brombeeren enthalten Ellagsäure und Catechine, die vor Krebs schützen.
- **Weiß** Zwiebeln, Lauch und Knoblauch enthalten Quercetin und Allicin, die beide ein großes antibakterielles Potenzial besitzen und die Kapillaren schützen. Pilze enthalten Polyphenole, die Herzerkrankungen vorbeugen können. Glucosinolate und Thiocyanate, zwei Antioxidantien im Blumenkohl, wirken ebenfalls herzschützend, tumorvorbeugend und außerdem verdauungsregulierend.

FARBENLEHRE DES ESSENS

Durch Gemüse und Obst in unterschiedlichen Farben decken Sie eine große Bandbreite an Nährstoffen ab. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthalten Obst und Gemüse viele gesundheitsfördernde bioaktive Stoffe, die unter anderem als Farbstoff dienen. Diese Stoffe sind zwar nicht lebensnotwendig, aber die Wissenschaft zeigt, dass sie einen überaus positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Die Grafik unten illustriert Beispiele für Obst und Gemüse aus jeder Farbgruppe.



	Vitamin	Aufgaben	Vorkommen
Fettlösliche Vitamine	Vitamin A (Retinol)	Gesunde Haut, Haare und Zähne; Antioxidans zum Schutz vor Infektionen, Herzerkrankungen und Krebs	Leber, Fettfisch, Eier und Milchprodukte
	Vitamin D	Absorption von Kalzium, das für die Knochen unerlässlich ist; Immunabwehr, Muskelfunktion	Provitamin A in Form von Beta-Karotin: Obst und Gemüse in leuchtenden Farben wie Kürbis, Mangos, Tomaten, Paprika, Karotten, grünes Gemüse wie Grünkohl und Brokkoli
	Vitamin E	Antioxidans für die Gesundheit von Haut, Herz und Immunsystem	Sonnenblumenöl und -kerne, Avocados, Papayas, Brokkoli, Nüsse (vor allem Mandeln), Edamame, Petersilie
	Vitamin K	Knochenaufbau und Blutgerinnung	Eier, Fettfisch, Avocados, dunkelgrünes Gemüse wie Rosenkohl, Grünkohl, Spinat und Brokkoli
Wasserlösliche Vitamine	Vitamin B1 (Thiamin)	Energiegewinnung, Verdauung von Kohlenhydraten, Herzfunktionen	Leber, Vollkornprodukte, Quinoa, Hülsenfrüchte, Grünkohl, Brokkoli, Avocados und Spinat
	Vitamin B2 (Riboflavin)	Energieproduktion, Gesundheit von Haaren und Nägeln	Eier, Milchprodukte, Leber, Spargel, Brokkoli, Mangold, Spinat, Mandeln
	Vitamin B3 (Niacin)	Energiegewinnung, Körperregeneration, Zellwachstum	Mageres Fleisch, Geflügel, Eier, Pilze, Spargel, Heilbutt, Lachs, Erdnusscreme, Hülsenfrüchte wie Kidneybohnen und Kichererbsen
	Vitamin B5 (Pantothenäure)	Energiegewinnung, Stimulierung der Nebennieren (Stressregulierung), gesundes Immunsystem	Vollkorngereide, Quinoa, Nüsse, Hühnchen, Eier, Leber, Sonnenblumenkerne, Mais, Brokkoli, Blumenkohl
	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Gesundes Immun- und Nervensystem	Geflügel und mageres rotes Fleisch, Eier, Fettfisch, Tofu, Kartoffeln, Kohl, Lauch, Spinat, Paprika, weißer Fisch, Bananen
	Vitamin B12 (Cobalamin)	Energiegewinnung, Zellwachstum, Verdauung, Nervenfunktion, gesunde Blutzellen, Vorbeugung perniziöser Anämie	Fleisch, Sardinen, Jakobsmuscheln, Eier, Sojamilch, Algen, Spirulina
	Biotin	Energiegewinnung, Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln	Mangold, Bierhefe, Naturreis, Nüsse, Edamame, Eigelb
	Folsäure	Wachstums- und Entwicklungsvorgänge, Risikoreduzierung für Neuralrohrdefekt beim Neugeborenen, stärkt das Immunsystem, beugt Anämien vor	Eier, Karotten, Aprikosen, Kürbis, Melone, Spinat, Brokkoli, Okra, Blumenkohl, Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und schwarze Bohnen
	Vitamin C	Antioxidans für ein starkes Immunsystem, gute Haut und zur Wundheilung; schützende Eigenschaften vor Krebs und Herzerkrankungen	Obst und Gemüse, vor allem Beeren, Kiwis, Orangen, Granatäpfel, Paprika, Kartoffeln, Kürbis und Brokkoli

	Mineral	Aufgaben	Vorkommen
Mineral- stoffe & Spuren- elemente	Chrom	Verbesserung der Insulinausschüttung und in Folge eine Normalisierung des Blutzuckerspiegels	Brokkoli, Leber, Eier, Meeresfrüchte, Nüsse, Saaten, Pflaumen, Vollkornprodukte wie Naturreis und Quinoa
	Eisen	Notwendig für gesundes Wachstum und Entwicklung, essenziell für die Produktion roter Blutzellen (zur Vorbeugung eisenbedingter Anämie)	Mageres rotes Fleisch, Leber, Eier, Linsen, Hafer, Trockenfrüchte, Hirse, Grünkohl, Avocados
	Kalium	Muskel- und Nervenfunktionen; blutdrucksenkend, zur Vorbeugung von Müdigkeit und Reizbarkeit	Avocados, Bananen, Trockenfrüchte, alle Gemüsesorten (vor allem Spinat und Mangold)
	Kalzium	Knochen- und Zahnaufbau, Herzgesundheit, Muskelfunktionen, Blutdruckregulierung	Dunkelgrünes Blattgemüse (außer Spinat und Mangold), Sardinen, Tofu, Mandeln, Sesam (auch Tahin), Trockenfrüchte
	Magnesium	Notwendig für gesunde Knochen, Muskeln und Nervensystem; wichtig zur Stressbewältigung	Dunkelgrünes Gemüse, Cashewkerne, Saaten, Heilbutt, Fleisch, Trockenfrüchte, Tomaten, Auberginen, Zwiebeln
	Selen	Wichtiges Antioxidans für ein gesundes Immunsystem; unterstützt die Regulierung des Schilddrüsenhormons	Paranüsse, Meeresfrüchte, Kleie, Tomaten, Brokkoli, in den meisten Obst- und Gemüsesorten, abhängig vom Mineralgehalt der Erde
	Zink	Unverzichtbar für ein gesundes Immunsystem; wichtig für die Geschlechtsentwicklung, Hirnfunktionen und das Nervensystem	Meeresfrüchte, mageres rotes Fleisch, Pute, Vollkornprodukte wie Haferflocken, Naturreis, Buchweizen und Quinoa, Eier, Cashewkerne, Mandeln, Tahin, Sesam, Linsen, Miso, Kürbiskerne, Pinienkerne

ERSCHÖPFUNGSZUSTÄNDE

Sich erschöpft oder kraftlos zu fühlen, ist ein häufiges Problem mit vielen Ursachen. Mal liegt es am Lebensstil, mal an der Ernährung, vor allem an einem Mangel an B-Vitaminen, die bei der Umwandlung von Nahrung in Energie beteiligt sind, oft aber „verschleudert“ werden zur Bewältigung von Stress, der ebenfalls zu Erschöpfungszuständen führen kann. Und natürlich kann es auch einfach daran liegen, dass Sie zu wenig essen, um Ihren Energiebedarf zu decken.

Das 16-Uhr-Loch ist typisch für alle, die mittags etwas mit hoher glykämischer Last (GL) essen, also Lebensmittel, die schnell verstoffwechselt werden und einen starken Anstieg des Blutzuckerspiegels bewirken, gefolgt von einem raschen Absacken und erneutem Hungergefühl (Ofenkartoffeln haben diesen Effekt aufgrund ihrer hohen GL ebenso wie süße Snacks). Durch die Vermeidung starker Blutzuckerschwankungen kann das Energieniveau konstant gehalten werden.

Oft gibt es aber auch andere Ursachen für Müdigkeit und Erschöpfung wie Depressionen und Angstzustände, Krankheiten wie z. B. das Chronische Erschöpfungssyndrom, Lebensmittelintoleranzen oder ein Vitamin- bzw. Mineralstoffmangel.

DETOX GEGEN ERSCHÖPFUNG

	TAG 1
Frühstück	Bircher-Müsli mit Rote Bete & Apfel
Getränk	Avocado-Apfel-Kiwi-Spinat-Smoothie
Vormittagssnack	Cashew-Goji-Riegel
Mittagessen	Süßkartoffelküchlein mit Grünkohl & grünen Bohnen
Nachmittagssnack	Sprossenbrokkoli & Tahin
Abendessen	Lachs & braune Reisnudeln

	TAG 2
Frühstück	Granola mit Ananas & Erdbeeren
Getränk	Möhren-Rote-Bete-Apfel-Sellerie-Smoothie
Vormittagssnack	Gemischte Beeren (80 g)

Mittagessen	Quinoa-Cashewkern-Salat
Nachmittagssnack	Edamame-Kern-Salat
Abendessen	Kürbis-Tofu-Curry

	TAG 3
Frühstück	Quinoa-Haferflocken-Porridge mit Brombeer-Kompott
Getränk	Chia-Samen-Kokos-Ananas-Smoothie
Vormittagssnack	Wachtelei-Sellerie-Salat mit Kirschtomaten
Mittagessen	Graupen-Risotto mit Kürbis & Salbei
Nachmittagssnack	Kandierte Walnüsse
Abendessen	Cajun-Hähnchen mit Avocadosalat & Mango-Salsa

	TAG 4
Frühstück	Mangojoghurt mit getrockneten Aprikosen & Bananen
Getränk	Gurken-Birnen-Minze-Weizengras-Saft
Vormittagssnack	Gewürznüsse
Mittagessen	Süßkartoffel-Frittata
Nachmittagssnack	Gemischte Beeren (80 g)
Abendessen	Heilbutt mit Kichererbseintopf & Pesto

	TAG 5
Frühstück	Avocado-Salat mit gerösteten Nüssen & Kernen
Getränk	Himbeer-Heidelbeer-Kokos-Smoothie
Vormittagssnack	Cashew-Goji-Riegel

Mittagessen	Gebratener Blumenkohlrabireis mit Shiitakepilzen & Tofu
Nachmittagssnack	Rote-Bete-Falafel
Abendessen	Puten-Burger mit rot-weißem Krautsalat

	TAG 6
Frühstück	Chia-Samen-Pudding mit Brombeer-Limetten-Coulis
Getränk	Möhren-Rote-Bete-Apfel-Sellerie-Smoothie
Vormittagssnack	Guacamole
Mittagessen	Brühe mit braunem Reis, Pak Choi & Ingwer
Nachmittagssnack	Paranüsse (30 g)
Abendessen	Seelachs-Garnelen-Fischküchlein mit Zucchini-Spaghetti

	TAG 7
Frühstück	Gebackene Eier mit Spinat & Tomaten
Getränk	Avocado-Apfel-Kiwi-Spinat-Smoothie
Vormittagssnack	Edamame-Kern-Salat
Mittagessen	Quinoa-Pizza
Nachmittagssnack	Geröstete Curry-Kichererbsen
Abendessen	Gegrillte Makrele mit Ingwer-Safran-Reis

1 EISENMANGEL (ANÄMIE)

Das Spurenelement Eisen ist wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen, die Sauerstoff im Körper transportieren. Blutarmut (Anämie) ist ein Oberbegriff, mit dem eine Reihe von Störungen beschrieben werden, die durch die Unfähigkeit der roten Blutkörperchen, genügend Sauerstoff zu transportieren, gekennzeichnet sind. Am häufigsten ist die durch Eisenmangel bedingte Anämie (andere Anämien werden durch einen Mangel an Folsäure und Vitamin B12 verursacht). Alle drei Mikronährstoffe wirken bei der Produktion von roten Blutzellen mit.

Die Symptome der Anämie werden durch eine ungenügende Sauerstoffversorgung der Organe hervorgerufen. In schwacher Ausprägung sind Müdigkeit und Blässe zu beobachten. In schweren Fällen treten Luftknappheit oder Ohnmachtsanfälle auf. Bei Frauen ist aufgrund der Monatsblutung Eisenmangel die häufigste Ursache. Schwangere sind aufgrund des erhöhten Nährstoffbedarfs des wachsenden Embryos einem erhöhten Risiko ausgesetzt (im letzten Schwangerschaftsdrittel und nach der Geburt). Weitere Risikofaktoren sind hohe körperliche Belastung wie bei Leistungssportlern oder der Verzicht auf tierische Produkte wie bei Vegetariern und Veganern.

Die Zufuhr eisenreicher Nahrungsmitteln ist ein erster offensichtlicher Schritt gegen Eisenmangel. Ebenso sollten Sie ausreichend **Vitamin B12** (Fettfisch, Eier, Spirulina) und **Folsäure** (Obst und Gemüse) zu sich nehmen. In ernsten Fällen sollte Ihr Hausarzt ein Blutbild machen lassen und eventuell ein Eisenpräparat verschreiben.

Eisen lässt sich ganz einfach in erhöhtem Maß über die Nahrung zuführen, und zwar in Form von Hülsenfrüchten und grünem Gemüse, ob nun gegart, als Püree, Mus oder Salat, sowie durch Trockenfrüchte, z. B. in warmen Gerichten, im Müsli oder als Snack. Zu den Nahrungsmitteln, aus denen der Körper am meisten Eisen gewinnt, gehören tierische Produkte wie mageres rotes Fleisch, Geflügel, Fettfisch und Eier. Aber auch viele pflanzliche Nahrungsmittel enthalten große Mengen Eisen wie Hülsen- und Trockenfrüchte, Sojaprodukte, grünes Blattgemüse, Haferflocken sowie getrocknete Kräuter und Gewürze (bereits ein paar Teelöffel getrockneter Thymian oder Majoran, Kreuzkümmelsamen oder Kurkuma enthalten bis zu 2 mg Eisen).

Pflanzliche Eisenquellen sollten möglichst mit **Vitamin-C**-reichen Lebensmitteln verzehrt werden (Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika), denn das Vitamin verbessert die Absorption des Spurenelements im Körper. Servieren Sie also zum Frühstück ein Glas Orangensaft, mischen Sie frische Beeren unter Ihren Haferbrei oder reichen Sie grünes Blattgemüse als Beilage. Auch **Kupfer** unterstützt die Absorption von Eisen. Dieses Spurenelement ist z. B. in Grünkohl, Cashewkernen, Pilzen und Hülsenfrüchten (Kichererbsen, Sojabohnen, Azuki-Bohnen) enthalten.

Wissenswert ist auch, dass bestimmte Substanzen die Absorption von Eisen(-präparaten) behindern können. Dazu gehören Tannine (in Schwarztee), Koffein und Phytinsäure, die in Kleie, bestimmten Nüssen und Hülsenfrüchten vorkommt. Sie sollten nicht mit einer eisenreichen Mahlzeit eingenommen werden.

EMPFEHLENSWERT

Ananas

Avocados

Blumenkohl

Brokkoli

Brunnenkresse

Eier

Erdbeeren

Forellen

Gemahlener Kardamom

Getrocknete Aprikosen

Getrocknete Feigen

Getrockneter Majoran und Thymian

Granatäpfel

Grünkohl

Haferflocken

Himbeeren

Hühnchen

Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen)

Karotten

Kiwis

Kürbis

Lachs

Limetten

Mageres rotes Fleisch

Mangold
Orangen
Petersilie
Rote Bete
Rote Paprika
Spargel
Spinat
Spirulina
Tofu
Thunfisch
Zitronen

VERMEIDEN

Koffein (inkl. Schwarztee)
Rohe Kleie

2 CHRONISCHES ERSCHÖPFUNGSSYNDROM (CFS)

Es ist noch nicht vollständig erforscht, wie und weshalb das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS, engl. Chronic Fatigue Syndrome, auch als Myalgische Encephalopathie, ME, bekannt) entsteht. Eine Theorie lautet, dass sie sich bei manchen Patienten nach einer Viruserkrankung wie dem Pfeifferschen Drüsenfieber oder einer nicht vollständig auskurierten Grippe entwickelt. Weitere mögliche Faktoren sind anhaltender Stress nach einem traumatischen Erlebnis wie dem Verlust eines Menschen oder Depressionen, aber auch Hormonschwankungen oder eine Immunstörung kommen in Frage.

Zu den Symptomen zählen im Wesentlichen eine lähmende geistige wie körperliche Erschöpfung, aber auch Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Konzentrationsmangel, erhöhter Regenerationsbedarf nach körperlicher Anstrengung und nicht erholsamer Schlaf. Viele dieser Symptome sind auch charakteristisch für andere Erkrankungen wie Anämie, Schilddrüsenprobleme, Diabetes oder Fettleibigkeit. Deshalb wird vom Arzt eine Reihe von Untersuchungen durchgeführt, die zum Ausschluss anderer Ursachen führen, bevor CFS diagnostiziert werden kann.

Das Syndrom selbst ist nicht heilbar, jedoch können mit der Zeit die Symptome gelindert werden, und eine gesunde Ernährung kann einen großen Beitrag dazu leisten. Durch regelmäßige Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten (Naturreis, Quinoa, Hülsenfrüchten, Sobanudeln) kann der Blutzuckerspiegel und das Energieniveau stabilisiert werden. **Omega-3-Fettsäuren** sind ebenfalls hilfreich, da Symptome wie Gelenksentzündungen vorübergehend durch Omega-3-reiche Nahrung (Fettfisch, Chia-, Leinsamen und deren Öle, dunkelgrünes Blattgemüse und Walnüsse) gemildert werden können.

Gute Abwehrkräfte sind ebenfalls von Belang, um Infektionen abzuwehren. Sorgen Sie durch eine ausreichende Zufuhr von **Zink** (Meeresfrüchte, Geflügel, Eier, Haferflocken und Nüsse) und **Vitamin C** (Obst und Gemüse, insbesondere Kiwis, Beeren und Paprika) für ein starkes Immunsystem.

Nahrungsmittel mit dem Zuckeraustauschstoff Aspartam (in Diätkost und sogenannten Light-Produkten) und dem Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat (E 621) sind zu vermeiden, weil beide erwiesenmaßen die Symptome des CFS verschlimmern.

EMPFEHLENSWERT

Ananas

Beeren

Blumenkohl

Brokkoli

Chia-Öl

Eier

Erbsen

Forellen

Garnelen

Granatäpfel

Grünkohl

Haferflocken

Hühnchen

Kichererbsen

Krebsfleisch

Lachs

Leinöl

Limetten

Miso

Pilze

Pute

Naturreis

Nüsse (Para-, Walnüsse)

Orangen

Paprika

Quinoa

Rapsöl

Saaten (Kürbiskerne, Sesam)

Sardinen

Sobanudeln

Spitzkohl

Tomaten

Thunfisch

Zitronen

Zucchini

VERMEIDEN

Produkte mit Aspartam und Glutamat

3 SCHLAFSTÖRUNGEN

Von Schlafstörungen (Insomnie) ist jeder Fünfte betroffen. Sie äußern sich in Problemen beim Ein- und Durchschlafen oder in zu frühem Aufwachen. Dadurch ist der Schlaf wenig erholsam, und der Schlafmangel führt zu erhöhter Müdigkeit am Tag, Konzentrationsschwierigkeiten und vor allem zu Unausgeglichenheit. Der Schlafbedarf ist von Mensch zu Mensch verschieden, und auch wenn so mancher mit nur drei bis vier

Stunden Schlaf auskommt, so sind doch sechs bis acht Stunden im Schnitt die Regel.

Für Schlafstörungen gibt es verschiedenste Gründe, manchmal aber liegt auch gar keine konkretere Ursache vor. Es kann sich um ein zeitlich begrenztes Phänomen handeln wie bei privaten oder beruflichen Sorgen oder bei gesundheitlichen Problemen wie Verdauungsbeschwerden, Krämpfen oder Erkältungen. Schlafstörungen können aber auch länger anhalten, beispielsweise bei Angstzuständen oder Depressionen.

Einfache Maßnahmen wie Entspannungsübungen oder eine Bettlektüre ebenso wie ein vollständig verdunkeltes Schlafzimmer (dadurch schüttet das Gehirn größere Mengen des Schlafhormons Melatonin aus) können bereits hilfreich sein. Stimulanzien wie Alkohol und Koffein sowie Sport kurz vor dem Schlafengehen sollten vermieden werden, um zur Ruhe zu kommen. Bestimmte Kräutertees wie Kamille, Baldrian und Passionsblüten fördern die Entspannung.

Hinsichtlich der Ernährung sind Nahrungsmittel, die größere Mengen **Tryptophan** enthalten (Geflügel, Nüsse, Edamame, Avocados, Kichererbsen), dienlich, denn diese Aminosäure wird im Körper zu **Serotonin** umgewandelt (das wiederum für die Produktion von **Melatonin** benötigt wird, das den Schlaf-Wach-Zyklus steuert). Damit Tryptophan über das Blut ins Gehirn gelangen kann, werden Kohlenhydrate benötigt, die den Insulinspiegel erhöhen, der quasi den Weg ebnet. Zur Entspannungs- und Schlafförderung kann also eine Abendmahlzeit eingenommen werden, die reich an komplexen Kohlenhydraten ist, oder versuchen Sie es mit einem kohlenhydratreichen Betthupferl (ein paar Haferkekse mit etwas Honig oder eine kleine Portion Haferbrei).

Auch eine Unterversorgung mit **Magnesium** wird in Verbindung mit Insomnie gebracht. Magnesiumreiche Kost wie weißer Fisch, dunkelgrünes Blattgemüse, Trockenfrüchte sowie Nüsse und Saaten (als Knabbererei für zwischendurch, im Frühstücksmüsli oder in Salaten) ist in diesem Fall empfehlenswert. Ein weiterer Mineralstoff, der bei Schlafproblemen helfen kann, ist **Kalzium**, da es das Gehirn bei der Synthesierung von Melatonin aus Tryptophan unterstützt. Nehmen Sie vor dem Schlafengehen eine kleine Portion Haferbrei mit kalziumversetzter Reismilch zu sich. Das Kalzium in der Pflanzenmilch fördert die Tryptophanresorption aus den tryptophanreichen Haferflocken.

EMPFEHLENSWERT

Auberginen

Avocados

Baldrian- und Kamillentee

Brokkoli
Cashewkerne
Edamame
Gemüsemais
Getrocknete Feigen
Grünkohl
Gurken
Haferflocken
Heilbutt
Hühnchen
Kichererbsen
Knoblauch
Mangold
Mit Kalzium versetzte Reismilch
Mungbohnen
Naturreis
Quinoa
Rosenkohl
Saaten (Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam)
Sobanudeln
Tahin
Tofu
Tomaten
Weißkohl
Zucchini

VERMEIDEN

Alkohol
Koffein

4 KOPFSCHMERZEN

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden, vor allem Spannungskopfschmerzen, bei denen sich in Stirn und Schläfen ein Druckgefühl aufbaut. Kopfschmerz kann aber auch ein Symptom für eine Erkältung oder Nebenhöhlenentzündung sein, das sich in erster Linie durch ein Druckgefühl hinter den Augen bemerkbar macht.

Spannungskopfschmerz ist üblicherweise stressbedingt, aber auch andere Faktoren wie Flüssigkeitsmangel, Schlafmangel, unzureichende Bewegung und übermäßiger Alkoholgenuss können ursächlich sein. Aufgrund hormoneller Veränderungen leiden auch viele Frauen vor ihrer Periode unter Kopfschmerzen, die sich teilweise zu einer richtigen Migräne entwickeln können. Ebenso kann Kopfschmerz nach einem plötzlichen Spannungsabfall auftreten, beispielsweise nach einem traumatischen Ereignis. Der plötzliche Abfall von Stresshormonen verursacht eine Ausschüttung von Neurotransmittern, durch die sich Blutgefäße weiten und zusammenziehen, was sich als Kopfschmerz bemerkbar macht.

Viele Menschen trinken nicht (regelmäßig) genug. Das führt nicht nur zu Kopfschmerzen, sondern auch zu einem Konzentrationsabfall. Deshalb sollten Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Flüssigkeit trinken, vorrangig Wasser, ob nun warm oder kalt, pur oder mit frischer Minze, Zitrone, Gurke, frischem Basilikum oder Ingwer aromatisiert. Suppen und bestimmte Früchte (insbesondere Melone) führen ebenfalls Flüssigkeit zu und unterstützen den Wasserhaushalt des Körpers. Koffeinfreie Tees wie Rooibos- oder Kräutertee sind ebenfalls eine Option; Koffein verstärkt den Kopfschmerz tendenziell ebenso wie Süßstoffe in vielen kalorienreduzierten Limonaden. Grundsätzlich gilt: Ein Durstgefühl ist bereits ein Zeichen für eine beginnende Dehydrierung.

Andere Auslöser für Kopfschmerzen können Geschmacksverstärker (Glutamat), Zusatzstoffe oder auch die Aminosäure Tyramin sein, die in Rotwein, Schokolade, Fermentiertem und Eingelegtem wie Sauerkraut vorkommt. Nitrat, wie sie in Fleischprodukten vorliegen, gelten ebenfalls als Auslöser.

Wenn Sie bestimmte Nahrungs- und Genussmittel als Verursacher für Kopfschmerzen in Verdacht haben, empfiehlt es sich, ein Ernährungstagebuch zu führen, mit dem Sie durch Ihre Notizen den Übeltäter einfacher ausfindig machen können. Wenn Sie unter ständigen Kopfschmerzen leiden (chronisch gelten Kopfschmerzen, wenn sie an über der Hälfte eines Monats auftreten), unabhängig davon, ob Sie ein bestimmtes Nahrungsmittel essen oder nicht, und insbesondere wenn sie mit anderen Beschwerden einhergehen, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen.

EMPFEHLENSWERT

Keine speziellen Nahrungsmittel

Viel trinken

VERMEIDEN

Alkohol

Geschmacksverstärker

Koffein

Nitrate

Tyramin (in Schokolade, Eingelegtem und Fermentiertem, Rotwein)

5 MIGRÄNE

Auch wenn sich Migräne vorrangig in rasenden Kopfschmerzen äußert, ist das Krankheitsbild komplexer und kann mit weiteren Symptomen wie Sehstörungen, Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Zittern etc. einhergehen. Häufig muss der/die Betroffene über Stunden still in einem dunklen Raum liegen.

Man nimmt an, dass die Betroffenen eine genetische Prädisposition für Migräne haben, und leider gibt es kein Allheilmittel. Die Symptome können stark abweichen, weshalb individuelle Präventivmaßnahmen ergriffen werden müssen. Zu wissen, welche Faktoren einen Migräneanfall auslösen oder dazu beitragen, ist bereits ein wesentlicher Schritt im Umgang mit der Krankheit. Solche Trigger (Auslöser) können sein: Stress, Schlafmangel, Umwelteinflüsse (Flackerlicht, Lärm, Tabakqualm), bei Frauen Hormonschwankungen, bestimmte Nahrungs- und Genussmittel. Aber auch eine ungenügende Flüssigkeitszufuhr kann Migräne begünstigen.

Trigger-Nahrungsmittel Bei einigen wird ein Migräneanfall durch bestimmte Nahrungsmittel ausgelöst. Häufig sind dies Schokolade, Koffein oder Rotwein (sie alle enthalten große Mengen der Aminosäure Tyramin). So wäre es sinnvoll, diese Produkte wegzulassen und zu sehen, ob sich die Häufigkeit und Schwere der Anfälle verbessert.

Viele Betroffene haben direkt vor einem Migräneanfall Heißhunger auf Süßes und glauben, dass dies der Auslöser ist. Dabei ist das Verlangen nach Süßem nur ein Symptom der Erkrankung. Daran sollte man denken, wenn es um die Analyse der persönlichen

Trigger geht.

Viele der Produkte, die häufig als Verursacher genannt werden, enthalten gewisse Zutaten oder Zusatzstoffe. Ganz oben auf der Liste: Mononatriumglutamat (ein Geschmacksverstärker, E 621), Nitrate (in verarbeiteten Fleischprodukten) und Aspartam (Süßstoff, E 951).

Ernährungstagebuch Um alle Trigger ausfindig zu machen, lohnt es sich, ein Ernährungstagebuch zu führen, in dem Sie auch detailliert alle Faktoren wie Umwelteinflüsse (Wetter, Licht oder Lärm) und Symptome notieren. Das Tagebuch muss unbedingt über längere Zeit (einen Monat) geführt werden, um zu erkennen, ob sich bestimmte Muster ergeben, anhand derer sich ein Trigger identifizieren und isolieren (sprich weglassen) lässt. Dann sollten Sie weiter beobachten, ob eine Verbesserung der Migräneschübe in Intensität und Häufigkeit eintritt. Seien Sie nicht frustriert, wenn Sie keinen Auslöser identifizieren können, vielen Betroffenen geht es genauso.

Zu den häufigsten Nahrungsmittel-Triggern gehört unregelmäßiges Essen. Es ist sehr wichtig, keine Mahlzeiten auszulassen. Versuchen Sie es mit häufigen und kleinen Mahlzeiten, um den Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten, und greifen Sie zu Zutaten mit niedriger glykämischer Last ([GL](#)), sprich zu komplexen Kohlenhydraten, z. B. in Vollkornprodukten (Naturreis, Haferflocken, Gerste, Quinoa, stärkehaltigem Gemüse wie Süßkartoffeln).

Lebensmittel mit hohem Vitamin-B2-Gehalt (Riboflavin) haben bei Migränepatienten positive Wirkung gezeigt. Das Vitamin ist z. B. in Fisch, Eiern und dunkelgrünem Blattgemüse vorhanden. Auch ein Mangel an Magnesium wird in Verbindung mit Migräne gebracht. Greifen Sie deshalb zu magnesiumreicher Kost wie weißem Fisch, Nüssen, Saaten, Trockenfrüchten und dunkelgrünem Blattgemüse.

EMPFEHLENSWERT

Auberginen

Avocados

Brokkoli

Eier

Gemüsemais

Getrocknete Feigen

Grüne Bohnen

Grünkohl

Heilbutt

Karotten

Knoblauch

Lachs

Leinsamen

Makrelen

Mangold

Nüsse (Cashewkerne, Mandeln)

Rosinen

Saaten (Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam)

Spargel

Spinat

Tintenfisch

Tomaten

Weißkohl

Zucchini

Zwiebeln

VERMEIDEN

Koffein (in Kaffee, Schwarztee, Cola und Energydrinks)

Produkte mit Aspartam und Glutamat

Tyramin (in Schokolade, Eingelegtem & Fermentiertem, Rotwein)

Rezepte bei Migräne

MIGRÄNEAUSLÖSER UND GEGENSTRATEGIEN

Zwar gibt es bei Migräne keine Heilung, aber zu wissen, durch was sie ausgelöst wird (violette Kreise), hilft bei der Entwicklung von Gegenstrategien (weiße Kreise), um Anfällen vorzubeugen.





REZEPTE

FRÜHSTÜCK

„Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages“ – wir alle kennen den Satz, und wir alle wissen auch, dass er manchmal schwierig im Alltag umzusetzen ist. Jede Minute Schlaf ist schließlich kostbar, und sobald man auf ist, gibt es so viel zu tun. Doch es lohnt sich, auf ein gutes Frühstück zu achten: Studien zeigen, dass es wichtig für eine ausgewogene Ernährung ist und es einfacher macht, ein gesundes Gewicht zu halten.

Wer in Eile ist, greift gerne zu süßen Cerealien oder Convenience Food aus raffinierten Kohlenhydraten wie weißem Mehl. Deren schneller Energieschub hält nur kurzzeitig an, und danach sinkt der Blutzuckerspiegel wieder. Kurze Zeit später hat man erneut Hunger und greift zu irgendwelchen Snacks. Dieser Teufelskreis entsteht erst gar nicht, wenn wir zum Frühstück lange wirksame Kohlenhydrate (die stetig Energie liefern), etwas Eiweiß und gesunde Fettsäuren zu uns nehmen, die einfach länger sättigen.

Machen Sie Ihr Frühstück deshalb mit gesunden Zugaben zu einer wahren Energietankstelle. Streuen Sie Leinsamen über Ihre Cerealien, rühren Sie Nüsse und Samen unter ihren Früchtejoghurt oder probieren Sie verschiedene Gemüsesäfte aus.

Es gibt keinen Grund, auf ein nährstoffreiches Frühstück zu verzichten. Die Rezepte in diesem Kapitel werden Sie inspirieren, diese wichtige Mahlzeit jeden Morgen zu zelebrieren und auf diese Weise gesund in den Tag zu starten.

Am Ende der meisten Rezepte haben wir die wichtigsten Nährstoffe aufgelistet, die in einer Portion enthalten sind, sowie erläutert, bei welchen gesundheitlichen Problemen es sich empfiehlt, das jeweilige Rezept regelmäßig in den Speiseplan aufzunehmen.

BIRCHER-MÜSLI MIT ROTE BETE & APFEL

FÜR 2 PERSONEN • 450 KCAL PRO PORTION

Der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner, der das Müsli in den 1890er-Jahren erfand, verwendete dafür mehr Früchte als Haferflocken. Auch unser Müsli ist sehr fruchtlastig und erhält durch den leuchtend rosa Fruchtsaft eine erfrischende Süße. Sie können natürlich stattdessen auch Milch nehmen – wir schwören auf Reismilch –, sollten aber dem Rote-Bete-Apfelsaft eine Chance geben. Er hat eine köstliche Säure, die schön munter macht.

FÜR DAS MÜSLI

160 g kernige Haferflocken

1 EL Rapsöl

50 ml Reismilch

1 TL Kokosflocken

1 EL Mandelblättchen

20 g getrocknete Physalis oder Sultaninen

20 g getrocknete Goji-Beeren

2 EL Sojajoghurt zum Servieren

FÜR DEN SAFT

4 große Tafeläpfel

1 kleine rohe Rote Bete

1 Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Die Haferflocken mit Rapsöl und Reismilch in eine große Schüssel geben. Alles mit den Händen gut vermischen, sodass alle Flocken gleichmäßig befeuchtet werden. Sie sollten keine Klumpen bilden.

3 Die getränkten Flocken auf das Backblech geben und gleichmäßig auf dem Backpapier verteilen. 12 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

4 Die abgekühlten Flocken in eine Schüssel geben und mit Kokosflocken, Mandelblättchen, Physalis oder Sultaninen und Goji-Beren mischen (Sie können das Müsli in 1-kg-Portionen vorbereiten. Dazu verfünfachen Sie einfach die Zutatenmengen und bewahren das Müsli bis zu 4 Wochen luftdicht verschlossen auf).

5 Äpfel und Rote Bete abwaschen, dann halbieren und entsaften. Es sollte ca. 400 ml Saft ergeben.

6 Das Müsli auf zwei Schalen verteilen. Den Saft auf beide Portionen verteilen und auf jede Portion einen Löffel Sojajoghurt geben. REICH AN Folsäure • Kalium • Magnesium • Eisen • Phytoöstrogenen • Nitraten • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Knochen **1** • Verdauung **1** • Immunsystem **1** • Psyche **2** • Müdigkeit **1 5** • Männer **1** • Frauen **1 3 4**

MANGOJOGHURT MIT GETROCKNETEN APRIKOSEN & BANANEN

FÜR 2 PERSONEN • 400 KCAL PRO PORTION

Fertig gekaufte Fruchtjoghurte sind meist viel zu süß. Dieser selbst gemachte Joghurt aus Sojajoghurt, Früchten und Nüssen schmeckt hingegen frisch, und die natürliche Süße ist einfach unwiderstehlich lecker.

1 reife Mango

4 EL Sojajoghurt

1 Banane, in Scheiben geschnitten

100 g getrocknete Aprikosen, grob gehackt

50 g Paranüsse, grob gehackt

1 Handvoll Sonnenblumenkerne

1 Die Mango halbieren, dabei beiderseits am Stein entlang schneiden. Das Fruchtfleisch der beiden Hälften rautenförmig einschneiden und mit einem Löffel auslösen. Das restliche Fruchtfleisch vom Stein ablösen und alles fein würfeln.

2 Die Mangowürfel mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und verrühren. Dann den Mangojoghurt abdecken und 20 Minuten kalt stellen, damit sich die Aromen entfalten können.

3 Zum Servieren den Joghurt auf zwei kleine Schalen verteilen und Bananenscheiben, Trockenfrüchte, Nüsse und Kerne darauf verteilen.

REICH AN Vitamin B1 (Thiamin), C und E • Selen • Kalium • Magnesium • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz 1 2 • Knochen 1 • Verdauung 1 • Immunsystem 1 • Psyche 2 • Müdigkeit 5 • Männer 1 • Frauen 3



GRANOLA MIT ANANAS & ERDBEEREN

FÜR 2 PERSONEN • 335 KCAL PRO PERSON

Ananas und Erdbeeren sind eine wunderbare Kombination: Beide sind saftig und ergänzen sich gegenseitig in ihrem Verhältnis von Säure und Süße. Besonders lecker ist die Kombination mit Granola und einem leicht säuerlichen Sojajoghurt. Ananas enthält das Enzym Bromelain, das Eiweiß aufspaltet und so die Verdauung unterstützt (vor allem nach einer eiweißreichen Mahlzeit).

100 g Erdbeeren, je nach Größe halbiert oder geviertelt

100 g Ananas, in Stücke geschnitten

100 g Pekannuss-Kokos-Granola (siehe links)

150 ml Sojajoghurt

25 g Kürbiskerne, geröstet

2 Zweige Minze, Blätter abgezupft

1 Erdbeeren, Ananas, Granola und einen Löffel Joghurt in zwei kleine Schalen schichten.

2 Vor dem Servieren mit gerösteten Kürbiskernen und Minzeblättern garnieren.

REICH AN Vitamin C • Magnesium • Phytoöstrogenen • Bromelain • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz 1 2 3 • Knochen 1 • Immunsystem 1 • Psyche 2 • Müdigkeit 5



QUINOA-HAFERFLOCKEN-PORRIDGE MIT BROMBEER-KOMPOTT

FÜR 2 PERSONEN • 425 KCAL PRO PORTION

Dieses Rezept ist perfekt für jene Morgen geeignet, an denen man etwas mehr Zeit fürs Frühstück hat. Es passt vor allem im Winter, wenn man etwas Warmes und Sättigendes braucht. Kernige Haferflocken und Quinoa sorgen bei diesem Rezept für eine etwas gröbere Textur, es ist aber dank der Mandelmilch immer noch angenehm cremig. Zudem ist es sehr sättigend, weil die kohlenhydratarme Quinoa ihre Energie nur langsam freisetzt und so den Blutzuckerspiegel stabil hält. Das süß-saure Brombeerkompott rundet den Geschmack dieses Porridges ab.

50 g Quinoa

250 ml Mandelmilch

100 g kernige Haferflocken

FÜR DAS KOMPOTT

1 Birne | 100 g Brombeeren

1 TL flüssiger Honig

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1 Die Quinoa in einem Topf mit der Mandelmilch und 100 ml Wasser bedecken. Alles bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und die Masse unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen für das Kompott die Birne schälen und entkernen, dann klein würfeln. Mit Brombeeren, Honig, Muskat und etwas Wasser in einen Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze aufkochen, dann die Temperatur auf schwache Hitze reduzieren und alles 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen (ich mag das Kompott gerne stückig, aber Sie können es auch im Mixer pürieren und danach durch ein Sieb streichen).

3 Wenn die Quinoa weich ist, die Haferflocken mit in den Topf geben und 3 Minuten unter Rühren erhitzen. Nach Belieben noch etwas mehr Mandelmilch zugeben.

4 Das Porridge auf Schalen verteilen und das warme Kompott darübergeben.

REICH AN Folsäure • Magnesium • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz **1 3** • Knochen **1** • Verdauung **1** • Immunsystem **1** • Psyche **2** • Müdigkeit **5** •
Frauen **1 3**

CHIA-SAMEN-PUDDING MIT BROMBEER-LIMETTEN-COULIS

FÜR 4 PERSONEN • 270 KCAL PRO PORTION

Ein fantastisches Frühstück, das man gut am Abend zuvor vorbereiten kann. Chia-Samen sind reich an Antioxidantien und Ballaststoffen (dieser Pudding liefert mehr als ein Drittel der empfohlenen Tagesdosis an Ballaststoffen). In Flüssigkeit eingelegt gelieren sie und erinnern in ihrer Textur stark an Tapioka. Das Brombeer-Coulis liefert bei diesem Rezept zudem eine frische Säure, die durch den Honig wieder ausgeglichen wird.

400 ml Mandelmilch

3 EL flüssiger Honig

100 g weiße Chia-Samen

FÜR DAS COULIS

abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Biolimette

150 g Brombeeren

1 EL flüssiger Honig

ZUM GARNIEREN

Brombeeren

Minzeblätter

1 Für den Pudding Mandelmilch, Honig und Chia-Samen in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2 Alle Zutaten für das Coulis in den Mixer geben und glatt pürieren. Durch ein Sieb in eine kleine Schüssel streichen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen.

3 Am Morgen den Pudding durchrühren, dann auf vier kleine Schalen oder Gläser verteilen. Das Coulis darübergeben und mit einigen Brombeeren und Minzeblättern garnieren.

REICH AN Vitamin B2 (Riboflavin) und E • Magnesium • Kalzium • Selen • Omega-3-

Fettsäuren • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz 1 2 3 • Knochen 1 2 • Verdauung 1 2 3 • Immunsystem 1 • Psyche 1 • Müdigkeit 2 3 5 • Männer 1 2 • Frauen 1 3 4



AVOCADO-SALAT MIT GERÖSTETEN NÜSSEN & KERNEN

FÜR 2 PERSONEN • 460 KCAL PRO PORTION

Ein Salat zum Frühstück mag zunächst seltsam klingen, aber wenn Sie diesen Salat erst einmal mit Toast probiert haben, werden Sie ihn lieben. Die cremige Avocado schmeckt mit den Nüssen, Samen und eiweißreichen Linsensprossen wunderbar frisch und macht zudem bis zum Mittagessen satt. Avocados enthalten große Mengen des pflanzlichen Beta-Sitosterins. Dieser Nährstoff soll dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu regulieren.

20 g Cashewkerne | 20 g Haselnüsse

1 TL Sonnenblumenkerne

1 TL helle Sesamsamen

1 TL schwarze Sesamsamen

2 reife Avocados

Saft von 1 Zitrone

4 Stängel Schnittlauch, fein gehackt

Salz und Pfeffer

50 g Linsensprossen

ZUM SERVIEREN

Korianderblätter, gehackt oder Mikro-Koriander

Limettenspalten

1 Den Ofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen.

2 Nüsse und Samen auf einem Backblech ausbreiten und 8 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb rösten. In einen Mörser geben und leicht zerstoßen. Dann beiseitestellen.

3 Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und in eine große Schüssel geben. Zitronensaft, Schnittlauch und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und alles mit einer Gabel zerdrücken. Die Textur sollte cremig, aber auch noch leicht stückig sein. Die Linsensprossen hinzugeben und alles gut vermischen.

4 Die zerstoßenen Nüsse und Samen zur Avocadomischung geben. Mit Koriander bestreuen und mit Limettenspalten zum Beträufeln servieren.

REICH AN Vitamin B6 und E • Kalium • Magnesium • Phytoöstrogenen • Beta-Sitosterin • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Knochen **1** • Verdauung **1 2** • Psyche **1 2** • Müdigkeit **3 5** • Männer **1**
• Frauen **1 3 4**



GEBACKENE EIER MIT SPINAT & TOMATEN

FÜR 2 PERSONEN • 265 KCAL PRO PORTION

Diese gebackenen Eier auf einem bunten Gemüsebett sind ein tolles Frühstück für zwei. Die Zutatenmenge lässt sich aber auch problemlos für mehr Personen erhöhen. Reichen Sie dazu eine große Kanne frischen Pfefferminztee und getoastetes Quinoa-Brot. Neben anderen gesunden Nährstoffen liefern Eier auch Jod, das wichtig für die Schilddrüsenhormone ist, die den Stoffwechsel steuern. Gerade viele Frauen nehmen nicht genügend Jod zu sich.

1 TL Rapsöl

2 Schalotten, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

4 große Fleischtomaten, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten

10 Kirschtomaten, halbiert

2 Handvoll Korianderblätter, fein gehackt

1 Prise Paprikapulver

2 Handvoll junge Spinatblätter

4 Eier | 1 TL Sonnenblumenkerne

Salz und Pfeffer

1 Den Ofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen.

2 Das Öl in einer hitzebeständigen Bratpfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch hineingeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, bis die Schalotten glasig werden.

3 Die Tomaten, die Hälfte des Korianders, das Paprikapulver und etwas Wasser hinzugeben. Unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten kochen, bis die Mischung einreduziert ist und andickt.

4 Den Spinat hinzugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit einem Löffel vier Mulden in die Spinatmischung drücken und jeweils ein Ei darin aufschlagen, ohne das Eigelb zu verletzen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Alles in den vorgeheizten Ofen geben und dort 8 Minuten backen, bis die Eier gar sind (festes Eiweiß, weiches Eigelb oder ganz nach Belieben). Mit dem restlichen Koriander bestreuen und heiß servieren.

REICH AN B-Vitaminen • Vitamin C und D • Kalium • Eisen • Tryptophan • Lykopin

GUT FÜR Herz **2 3** • Knochen **1** • Immunsystem **1** • Psyche **1** • Müdigkeit **1 3** • Männer **1**

SÄFTE & SMOOTHIES

In den letzten Jahren scheint kaum ein Tag ins Land gegangen zu sein, an dem nicht ein Foto von einem Promi mit einem grünen Smoothie in der Hand durchs Internet geisterte. Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte sind derzeit angesagt, und Köche in aller Welt investieren in Hightech-Entsafter. Auch die Presse folgte dem Boom mit Unmengen an Informationen darüber, ob und wie gesund Säfte und Smoothies sind. Die Frage ist also: Sind sie wirklich gut für uns?

Beim Entsaften von Obst und Gemüse trennt man die Faserstoffe vom Saft. Dabei gehen zwar einige Inhaltsstoffe verloren, es bleiben aber auch jede Menge Nährstoffe und Antioxidantien erhalten. Die Pflanzenfasern – die Ballaststoffe – helfen, den Blutzucker zu regulieren, wenn wir Obst oder Gemüse zu uns nehmen. Daher sollte man frischen Saft möglichst zum Frühstück oder zu einer anderen Mahlzeit dazu trinken. Obwohl Säfte einen hohen Nährstoffgehalt haben, enthalten sie nicht alle notwendigen Nährstoffe und sind daher kein vollständiger Ersatz für eine Mahlzeit.

Säfte und Smoothies sind aber eine wunderbare Ergänzung für unsere Ernährung. Ein schneller, gesunder Smoothie oder Saft kann uns an einem hektischen Tag den nötigen Energieschub geben. Sie sollten aber eher als zusätzlicher Nährstofflieferant, also als gesunde Nahrungsergänzung, gesehen werden. Zudem enthalten sie genauso viel Zucker und Kalorien wie andere Erfrischungsgetränke, weshalb man sich auf ein Glas pro Tag beschränken sollte.

Trinken Sie einen Saft immer frisch gepresst, um in den Genuss aller Nährstoffe zu kommen. Je länger der Saft steht, desto weniger Nährstoffe enthält er da wasserlösliche Vitamine schnell ausgelaugt werden (das gilt auch für gekaufte frisch gepresste Säfte).

Wir fügen unseren Säften und Smoothies gerne noch ein paar Haferflocken hinzu, um sie sättigender zu machen. Aber auch mit einem Löffel Weizengraspulver (aus den jungen Sprossen der Weizenpflanze gewonnen) oder Spirulina (Pulver aus Blaualgen) wird aus ihnen ein sättigender Snack, und Sie erhalten weitere Nährstoffe wie bestimmte B-Vitamine, Eisen, Magnesium und Kupfer. Vegetarier können für eine zusätzliche Portion Omega-3-Fettsäuren auch Chia-Samen oder zerstoßene Leinsamen unterrühren.

Am Ende der meisten Rezepte haben wir die wichtigsten Nährstoffe aufgelistet, die in einer Portion enthalten sind, sowie erläutert, bei welchen gesundheitlichen Problemen es sich empfiehlt, das jeweilige Rezept regelmäßig in den Speiseplan aufzunehmen.

HIMBEER-HEIDELBEER-KOKOS-SMOOTHIE

FÜR 2 PERSONEN • 110 KCAL PRO PORTION

Dieser Smoothie ist eine wunderbar cremige Leckerei. Kokoswasser und Joghurt geben ihm eine seidige Textur und die Beeren eine angenehme Säure. Heidelbeeren enthalten wie alle violetten/blauen Früchte Anthocyane – eine Gruppe von Flavonoiden, die sowohl antioxidative als auch entzündungshemmende Wirkung haben. Im Tiefkühlschrank wird aus dem Smoothie schnell ein Frozen Yoghurt – perfekt für den Sommer.

100 g Himbeeren

100 g Heidelbeeren

350 ml Kokoswasser

2 EL Sojajoghurt

1 TL flüssiger Honig

2 Eiswürfel

1 Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.

2 Den fertigen Smoothie auf Gläser verteilen und servieren.

REICH AN Vitamin C • Kalium

GUT FÜR Herz 2 • Immunsystem 1

CHIA-SAMEN-KOKOS-ANANAS-SMOOTHIE

FÜR 2 PERSONEN • 120 KCAL PRO PORTION

Dieser Smoothie entführt Sie auf eine tropische Insel. Die Chia-Samen verleihen ihm zudem knusprigen Biss. Ist der Mittelstrunk der Ananas weich genug, kann er ruhig mitverwendet werden, da er das Enzym Bromelain enthält, das dem Körper bei der Aufspaltung von Proteinen und damit bei der Verdauung hilft.

2 Birnen

1 reife Ananas, geschält, Strunk entfernt (falls nötig) und gewürfelt

300 ml Kokoswasser

1 TL Chia-Samen

1 EL Sojajoghurt

1 Die Birnen waschen und entsaften.

2 Die Ananas in einen Mixer geben und 5 Minuten pürieren. Kokoswasser, Birnsaft, Chia-Samen und Sojajoghurt hinzugeben und noch einmal 1–2 Minuten glatt rühren. Sofort servieren.

REICH AN Vitamin C • Kalium • Bromelain

GUT FÜR Herz 2 • Verdauung 4 • Immunsystem 1 • Männer 2

AVOCADO-APFEL-KIWI-SPINAT-SMOOTHIE

FÜR 2 PERSONEN • 200 KCAL PRO PORTION

Die Avocado in diesem Frühstücksgetränk sorgt nicht nur für eine gute Portion gesunder Fettsäuren, sondern liefert auch wichtige Nährstoffe wie Beta-Karotin (das unser Körper zu Vitamin A umbaut) und Vitamin E. Genau wie eine Banane sorgt die Avocado außerdem für eine cremige Konsistenz des Smoothies, bietet aber einen erdigen, weniger süßen Geschmack. Der Smoothie wird mit einer Avocado sogar noch cremiger.

4 Tafeläpfel

6 Stangen Sellerie

2 Kiwi

1 Avocado, geschält und entkernt

2 Handvoll Spinatblätter

2 Eiszwürfel

etwas Zitronensaft

1 Äpfel und Sellerie waschen, die Kiwis schälen und alles in den Entsafter geben.

2 Den Saft in den Mixer umfüllen und Avocado-Fruchtfleisch, Spinat, Eiszwürfel und Zitronensaft hinzugeben. 1–2 Minuten glatt pürieren, dann sofort servieren.

REICH AN Vitamin C und E • Kalium • Beta-Karotin • Beta-Sitosterin

GUT FÜR Herz 1 2 • Immunsystem 1 • Männer 1 2 • Frauen 3

MÖHREN-ROTE-BETE-APFEL-SELLERIE-SMOOTHIE

FÜR 2 PERSONEN • 105 KCAL PRO PORTION

Der kräftig erdige Geschmack aus drei verschiedenen Gemüsesorten und einer Frucht wird bei diesem Smoothie gepaart mit einer leichten Süße. Der Limettensaft zum Schluss bringt den säuerlichen Kick. Der in diesem Smoothie enthaltene Rote-Bete-Saft ist zudem reich an Nitraten, die die Blutgefäße weiten und so den Blutdruck senken können.

1 rohe Rote Bete

3 Möhren

4 Tafeläpfel

5 Stangen Sellerie

2 Eiszürfel

etwas Limettensaft

1 Rote Bete, Möhren, Äpfel und Sellerie waschen und in den Entsafter geben.

2 Den Saft in den Mixer gießen. Eiszürfel und Limettensaft hineingeben und mixen, bis das Eis geschmolzen ist. Sofort servieren.

REICH AN Vitamin C • Folsäure • Kalium • Nitraten

GUT FÜR Herz 2 • Immunsystem 1 • Männer 2

GURKEN-BIRNEN-MINZE-WEIZENGGRAS-SAFT

FÜR 2 PERSONEN • 115 KCAL PRO PORTION

Dieser frische Gurkensaft mit nährstoffreichem Weizengraspulver vermischt ist ein wunderbarer Muntermacher für den Tag. Minze verleiht dem Drink zusätzlich einen frischen Geschmack. Der Grünkohl wird bei diesem Rezept zu Püree zerkleinert und nicht entsaftet, da auf diese Weise mehr Nährstoffe erhalten bleiben. Er sorgt außerdem für die cremige Konsistenz und die kräftig grüne Farbe des Getränks.

2 Gurken

4 Birnen

200 g Grünkohl

1 TL Weizengraspulver

1 Handvoll Minzeblätter

2 Eiszürfel

etwas Zitronensaft

1 Gurken und Birnen waschen und in den Entsafter geben.

2 Den Saft in den Mixer geben und mit Grünkohl, Weizengraspulver, Minze, Eiszürfel und Zitronensaft glatt pürieren. Sofort servieren.

REICH AN B-Vitaminen • Vitamin C • Kalium • Kalzium • Magnesium • Eisen

GUT FÜR Herz 2 • Knochen 1 • Immunsystem 1 • Psyche 1 2 • Müdigkeit 1 3 5 • Männer 2

• Frauen 1 3

SNACKS & DIPS

Ungesunde Snacks tragen zu Übergewicht bei. Wir sind aber fest davon überzeugt, dass gesunde Snacks sinnvoll sind, denn an hektischen Tagen entwickelt man auch zwischen den Mahlzeiten Hunger. In den Detox-Plänen am Ende des Buchs – und auch bei unserem Lieferservice – sieht der Ernährungsplan für einen Tag immer folgende Reihenfolge an Mahlzeiten vor: Frühstück, Snack, Mittagessen, Snack, Abendessen.

Es ist also eine gute Idee, einfache Snacks wie Nüsse oder getrocknete Beeren immer zur Hand zu haben – ein paar Handvoll retten einen bis zur nächsten Mahlzeit und verhindern das Verlangen nach süßen Nahrungsmitteln. Außerdem halten sie den Blutzuckerspiegel konstant.

In diesem Kapitel finden Sie daher Rezepte für verschiedenste Snacks, die schnell Ihren Hunger stillen. Viele unserer Hauptgerichte sind bewusst sehr leicht – ein nahrhafter Dip zwischendurch oder als Vorspeise kann also genau das sein, was Sie benötigen, um sich richtig satt zu fühlen.

Am Ende der meisten Rezepte haben wir die wichtigsten Nährstoffe aufgelistet, die in einer Portion enthalten sind, sowie erläutert, bei welchen gesundheitlichen Problemen es sich empfiehlt, das jeweilige Rezept regelmäßig in den Speiseplan aufzunehmen.

GUACAMOLE

FÜR 4–6 PERSONEN • 140–200 KCAL PRO PORTION

Dieser klassische mexikanische Dip ist einfach und schnell zubereitet. Damit er seine kräftige Farbe und seinen Geschmack behält, sollte er immer frisch zubereitet werden. Guacamole ist eine der beliebtesten Zubereitungsarten für Avocado. Sie enthält Ölsäure, die LDL-Cholesterin (das ungesunde Cholesterin) senken kann. Dazu passen Körner-Kräcker.

4 reife Avocados

Saft von 1 Limette

3 reife Strauchtomaten, entkernt und fein gewürfelt

½ rote Zwiebel, fein gehackt

1 Handvoll Korianderblätter, fein gehackt

½ rote Chili, Samen und Trennhäute entfernt, fein gehackt

Salz und Pfeffer

1 Zwei Avocados entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und mit der Hälfte des Limettensafts im Mixer glatt pürieren.

2 Das Fruchtfleisch der restlichen Avocados auslösen und mit den restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben. Das Avocadopüree hinzugeben und alles mit einer Gabel vermischen, sodass kleine Avocadostücke übrig bleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

REICH AN Vitamin B6 und E • Kalium • Lykopin • Beta-Sitosterin

GUT FÜR Herz 1 2 • Psyche 1 • Männer 1 • Frauen 1 3

SPROSSENBROKKOLI & TAHIN

FÜR 2 PERSONEN • 240 KCAL PRO PORTION

Sprossenbrokkoli hat einen etwas süßeren Geschmack als der normale Brokkoli. Seine Strünke erinnern eher an Spargel. Sie lassen sich wunderbar in die Tahin-Avocado-Mischung dippen und sind eine tolle Alternative zu den üblichen Gemüsesticks. Tahin ist eine gute Ergänzung für jede vegane Ernährung, da sie reich an Eisen und Kalzium ist, die beim Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte schnell fehlen können.

Salz

200 g Sprossenbrokkoli

1 TL Rapsöl

1 EL Sesamsamen

1 EL Tahin

½ Avocado, geschält, entkernt und gewürfelt

Saft von 1 Zitrone

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

1 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 1 Prise Salz hineingeben. Den Sprossenbrokkoli 30 Sekunden darin blanchieren, in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.

2 Den Sprossenbrokkoli auf einem Servierteller anrichten, mit Rapsöl beträufeln und mit Sesamsamen bestreuen.

3 Die restlichen Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren. In eine Schüssel füllen und zum Sprossenbrokkoli servieren.

REICH AN Vitamin B6, C und E • Kalium • Eisen • Kalzium • Chrom • Beta-Sitosterin • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Verdauung **1** • Immunsystem **1** • Psyche **1** • Müdigkeit **1** • Männer **1**
• Frauen **1 4**

EDAMAME-KERN-SALAT

FÜR 2 PERSONEN • 230 KCAL PRO PORTION

Edamame-Bohnen sind reich an Proteinen und arm an Fett. Wenn man immer eine Portion im Tiefkühlfach hat, kann man sich auch bei Zeitmangel mit diesem leckeren Snack schnell eine Stärkung zubereiten. Dieser Salat ist nicht nur köstlich nussig und frisch, sondern macht auch erstaunlich gut satt. Er ist zudem ein toller Snack nach dem Sport.

10 g Sesamsamen

20 g Sonnenblumenkerne

20 g Kürbiskerne

1 Granatapfel

100 g Edamame-Bohnen, Tiefkühlware auftauen

1 Stange Sellerie, in dünne Scheiben geschnitten

1 TL Korianderblätter, gehackt und ein paar Blätter extra

Saft von 1 Limette und Limettenspalten zum Servieren

Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen.

2 Samen und Körner auf einem Backblech auslegen und 8 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten.

3 Inzwischen den Granatapfel halbieren und mit den Schnittflächen nach unten auf Küchenpapier legen. Mit einem Holzlöffel sanft auf die Schale klopfen, bis alle Kerne herausgefallen sind. Die herausgefallenen Kerne von den weißen Innenhäuten befreien – diesen Aufwand sind die roten Perlen wert!

4 Granatapfelkerne, Edamame-Bohnen, Sellerie, Koriander (gehackte und ganze Blätter) in einer Schüssel mit dem Limettensaft vermischen. Die gerösteten Samen und Kerne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals mischen. Sofort mit Limettenspalten zum Beträufeln servieren.

REICH AN Vitamin E • Folsäure • Magnesium • Beta-Sitosterin • Phytoöstrogenen • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz 1 2 3 • Knochen 1 • Verdauung 1 • Psyche 2 • Müdigkeit 3 5 • Männer 1 2 •
Frauen 1 3 4



WACHTELEIER-SELLERIE-SALAT MIT KIRSCHTOMATEN

FÜR 2 PERSONEN • 285 KCAL PRO PORTION

Es ist ein Ammenmärchen, dass der Verzehr von Eiern den Cholesterinspiegel erhöht. Es gibt also keine Höchstmenge an Eiern, die man pro Woche verzehren darf. Wer nach einem herzhaften, nahrhaften Snack für zwischendurch sucht, kann sich ruhig ein paar Wachteleier gönnen. Sie sind zwar klein, aber sehr sättigend, und mit Selleriesalz schmecken sie einfach köstlich.

12 Wachteleier

1 Prise Selleriesalz

100 g Kirschtomaten

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

1 Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und die Wachteleier hineingeben. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen.

2 Abgießen und die Eier unter kaltem Wasser abschrecken, dann vorsichtig schälen.

3 Die Wachteleier mit Selleriesalz bestreuen und dann mit Tomaten und Pfeffer mischen.

REICH AN Vitamin B6 (Riboflavin) • Eisen • Lykopin • Tryptophan

GUT FÜR Psyche 1 • Müdigkeit 1 3 • Männer 1

GEWÜRZNÜSSE

FÜR 2 PERSONEN • 260 KCAL PRO PORTION

Obwohl sie Kalorienbomben sind, sind Nüsse ein gesunder Snack, da sie einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, die den Cholesterinspiegel senken, was gut für das Herz ist. Die Gewürze geben den Nüssen erst den richtigen Kick, und der Honig sorgt für eine willkommene Süße. Für dieses Rezept eignen sich alle Nüsse. Nehmen Sie einfach, was Sie im Vorratsschrank haben.

50 g Mandeln

50 g Cashewkerne

50 g geschälte Pistazien

50 g Paranüsse, halbiert

1 TL Paprikapulver

1 TL Chilipulver

1 Prise gemahlener Zimt

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise Kurkuma

1 TL flüssiger Honig

1 Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Die Nüsse in eine Rührschüssel geben, Gewürze und Honig hinzufügen und gut vermischen.

3 Die Nüsse auf dem Backblech verteilen und 8 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. Anschließend vollständig auskühlen lassen. In einem luftdicht verschließbaren Behälter halten sich die Nüsse mehrere Wochen.

REICH AN Vitamin E • Selen • Magnesium • Beta-Sitosterin • Phytoöstrogenen

GUT FÜR Herz 1 2 3 • Knochen 1 • Immunsystem 1 • Müdigkeit 3 5 • Männer 1 • Frauen 1
3 4

GERÖSTETE CURRY-KICHERERBSEN

FÜR 250 G (FÜR 2 PERSONEN) • 210 KCAL PRO PORTION

Dieses Rezept ist unser Lieblingssnack: würzig, knusprig, gesund und einfach köstlich. Er ist schnell und einfach vorzubereiten und muss dann nur im Ofen knusprig werden. Die Kichererbsen geben auch jedem Salat eine tolle Schärfe. Außerdem sind sie eine gute Eisenquelle für Veganer, die darauf achten müssen, dieses Mineral in ausreichender Menge zu sich zu nehmen.

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener Koriander

½ TL Paprikapulver

½ TL Garam Masala

1 Prise Meersalzflocken

1 EL Rapsöl

250 g Kichererbsen (aus der Dose; Abtropfgewicht), abgespült

1 Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen.

2 Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Garam Masala, Salz und Öl in einer kleinen Schüssel zu einer Paste verrühren.

3 Die Kichererbsen mit Küchenpapier trocken tupfen. In die Schüssel geben und mit der Würzpaste überziehen. Dann auf einem Backblech ausbreiten.

4 1 Stunde im vorgeheizten Backofen knusprig rösten. Dann vollständig auskühlen lassen. Innerhalb von 2–3 Tagen verzehren.

REICH AN Eisen • Phytoöstrogenen • Ballaststoffen

GUT FÜR Verdauung 1 • Müdigkeit 1 • Frauen 1 3 4

CASHEW-GOJI-RIEGEL

FÜR 9 RIEGEL • 275 KCAL PRO STÜCK

Es gibt nichts Tolleres als gesundes Fastfood. Diese Quadrate sind gesunde Energiebomben, die einen über Stunden mit Energie versorgen. Sie sind nicht zu süß und haben genau das richtige Verhältnis zwischen knusprig und weich mit Biss. Die Goji-Beeren sind reich an den Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin, die dem altersbedingten Nachlassen der Sehkraft entgegenwirken können. Eine Handvoll der Beeren in heißem Wasser ergibt einen tollen Tee.

300 g zarte Haferflocken

30 g Mandelblättchen

80 g Cashewkerne

200 g flüssiger Honig

1 TL gemahlener Zimt

1 Prise Salz

2 Reiswaffeln, in 2,5 cm große Stücke gebrochen

1 Handvoll getrocknete Goji-Beeren

1 Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Ein quadratisches Backblech (20 × 20 cm) mit Backpapier auslegen.

2 Haferflocken und Nüsse auf einem zweiten Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten zart goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Ofen weiterheizen.

3 Honig, Zimt, Salz und 2 EL Wasser in einer großen Rührschüssel verrühren. Haferflocken, Nüsse, Reiswaffelstücke und Goji-Beeren hinzugeben und alles gut mischen.

4 Die Mischung auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben und leicht andrücken (nicht zu viel Druck ausüben, da die Riegel sonst zu fest werden). Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen, dann in 9 Quadrate schneiden. In einem luftdicht verschließbaren Behälter halten sie sich bis zu 2 Wochen.

REICH AN Magnesium • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Knochen **1** • Verdauung **1** • Immunsystem **1** • Psyche **2** • Müdigkeit
5 • Frauen **1 3**

KANDIERTE WALNÜSSE

FÜR 3 PERSONEN • 380 KCAL PRO PORTION

Die süßen Walnüsse sind nicht nur ein leckerer Snack, sondern schmecken auch toll in Salaten oder Desserts, denen sie Biss und eine feine Süße geben. Walnüsse sind eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

300 g Walnusshälfte

2 EL flüssiger Honig

1 EL Erdnussöl

1 TL gemahlener Zimt

1 TL frisch geriebene Muskatnuss

1 Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Alle Zutaten in einer Rührschüssel vermischen und dann gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen. In einem luftdicht verschließbaren Behälter sind die Nüsse bis zu 1 Monat haltbar.

REICH AN Vitamin B6 • Omega-3-Fettsäuren • Phytoöstrogenen

GUT FÜR Herz 1 • Knochen 2 • Verdauung 3 4 • Haut, Haare & Nägel 1 3 • Psyche 1 • Müdigkeit 2 • Männer 2 • Frauen 1 3 4

SUPPEN

Eine wärmende Suppe ist gut für die Seele und den Körper. Abgesehen davon liefert sie überraschend viele Nährstoffe und ist damit das perfekte Essen, wenn man nicht allzu hungrig ist oder wenn man sich nicht ganz wohl fühlt. Die meisten Suppen in diesem Kapitel reichen für zwei der empfohlenen fünf Mahlzeiten pro Tag. Die Rezepte mit Hülsenfrüchten ergeben eine komplette Mahlzeit, die leichteren eignen sich als nahrhafter Snack.

Das Geheimnis einer guten Suppe ist eine gute Brühe. Bewahren Sie die Reste vom Gemüseputzen (im Kühlschrank) auf und kochen Sie sie mit Wasser, Zwiebeln und einem Lorbeerblatt zu einer Brühe ein, die die leckere Grundlage für zukünftige Suppen bildet (das Rezept für unsere Gemüsebrühe finden Sie hier).

Den besten Geschmack geben Zutaten der Saison. Damit Sie wirklich das Beste aus Ihrem Gemüse herausholen, sollten Sie es nicht zerkochen. Es braucht dann etwas länger, wenn Sie die Suppe sämig pürieren wollen, aber der Lohn sind eine sattere Farbe, mehr Geschmack und mehr Nährstoffe. Noch mehr Geschmack erhalten Sie, wenn Sie die Suppe zusätzlich mit gehackten Kräutern und gewürzten Ölen verfeinern.

Suppen sind auch ein fantastischer Weg, Ihre Ernährung aufzuwerten: Hülsenfrüchte liefern Ballaststoffe, Chia-Samen Omega-3-Fettsäuren und Linsen Eisen. Natürlich bringen weitere Gemüsesorten noch mehr Gutes in die Suppe.

Am Ende der meisten Rezepte finden Sie eine Liste der wichtigsten Nährstoffe pro Portion sowie eine Liste der gesundheitlichen Vorzüge, die das Rezept als Teil einer gesunden Ernährung bietet.

BRÜHE MIT BRAUNEM REIS, PAK CHOI & INGWER

FÜR 2 PERSONEN • 350 KCAL PRO PORTION

Diese Brühe steckt voller guter Dinge fürs Herz (brauner Reis, Chili, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer), die gegen hohen Cholesterinspiegel, Entzündungen und Kreislaufbeschwerden helfen. Reis und Gemüse sorgen für Substanz und machen die Suppe nicht nur gesund, sondern auch sättigend.

150 g brauner Reis

1 TL Olivenöl

1 rote Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

2 daumengroße Stücke Ingwer, ungeschält, gerieben

1 Stängel Zitronengras, leicht mit einer Teigrolle weich geklopft, dann fein gehackt

½ frische rote Chili, Samen und Trennhäute entfernt, fein gehackt

Saft von 1 Limette

1 Stange Sellerie, fein gewürfelt

1 TL Salz

2 Köpfe Pak Choi

1 Frühlingszwiebel, schräg in dünne Ringe geschnitten

½ Eisbergsalat, klein geschnitten

1 Handvoll Korianderblätter, fein gehackt

1 Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Reis hineingeben und 20 Minuten gar kochen (er sollte noch etwas Biss haben). Abgießen und beiseitestellen.

2 Währenddessen die Suppe kochen. Einen großen Topf mit dem Olivenöl stark erhitzen. Die Zwiebel hineingeben und die Temperatur reduzieren. 10 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer, Zitronengras, Chili und Limettensaft hinzugeben und weitere 3 Minuten kochen. Sellerie, Salz und 600 ml Wasser hinzugeben. Aufkochen, dann 20 Minuten köcheln lassen.

3 Den Strunk der Pak-Choi-Köpfe abschneiden, dann den Kohl längs in 1 cm dicke

Scheiben schneiden. Mit dem Reis und der Frühlingszwiebel in die Suppe geben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Salat und Koriander einrühren. Sofort in tiefen Tellern servieren.

REICH AN Vitamin B1 (Thiamin), B6 und C • Folsäure • Kalium • Magnesium • Eisen • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz 1 2 3 • Knochen 1 • Verdauung 1 • Psyche 1 • Müdigkeit 1 3 5 • Frauen 1

SALAT & GEMÜSE

Ich hoffe, Sie werden mir die folgende Binsenweisheit verzeihen: Alle Gemüse sind gut für uns. Sie alle enthalten Vitamine und Mineralien (wenn auch nicht alle im gleichen Maße) sowie eine Reihe von Antioxidantien, die uns vor Krankheiten schützen können. Es ist also sinnvoll, dass Gemüse den Großteil einer gesunden Ernährung ausmacht und daher Teil aller Mahlzeiten und der meisten Snacks sein sollte. Das muss aber nicht bedeuten, dass Sie mit karger Kost vorliebnehmen müssen. Sie können Gemüse sehr köstlich zubereiten und sollten die Vielfalt und den Abwechslungsreichtum genießen.

Die meisten Menschen nehmen durchschnittlich vier Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu sich. Neueste Forschungen zeigen, dass man sogar zehn Portionen am Tag anstreben sollte statt nur fünf, da hier zu gelten scheint: je mehr, desto gesünder. Das sollte Sie aber nicht erschrecken. Essen Sie morgens eine Portion (meist Obst) zum Frühstück, ein paar Gemüse zum Mittagessen und zwei oder drei Portionen zum Abendessen. Wenn Sie dann noch Obst- und Gemüsesnacks und einen Saft einschieben, sind Sie schon im grünen Bereich!

Wählen Sie Ihr Gemüse so bunt wie möglich. Grüngemüse sind sehr nahrhaft, wer aber einige andersfarbige Gemüse miteinbezieht, bekommt das komplette Spektrum an essenziellen Nährstoffen, die unsere Gesundheit stützen. Es gibt ein paar Gemüse, die auf unserer Superstar-Liste ganz oben stehen. Dazu zählen Grünkohl, Brokkoli, Kürbis, Rote Bete, Avocado, Knoblauch, Edamame-Bohnen, Weißkohl und Tomaten. Diese bunten Gemüse werden Sie daher in vielen unserer Rezepte wiederfinden.

Am Ende der meisten Rezepte finden Sie eine Liste der wichtigsten Nährstoffe pro Portion sowie eine Liste der gesundheitlichen Vorzüge, die das Rezept als Teil einer gesunden Ernährung bietet.

SÜSSKARTOFFELKÜCHLEIN MIT GRÜNKOHL & GRÜNEN BOHNEN

FÜR 4 PERSONEN • 355 KCAL PRO PORTION

Verwenden Sie für dieses Rezept kleine bis mittelgroße Süßkartoffeln. Sie sind gekocht weicher und damit ideal für Püree geeignet. Süßkartoffeln haben eine geringe glykämische Last, was bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel nach dem Essen nicht so stark ansteigen lassen. Eine Ernährung mit geringer glykämischer Last kann bei der Gewichtsreduktion helfen.

4 EL Steinsalz (nicht zum Essen)

4 kleine/mittelgroße Süßkartoffeln

1 Eigelb

2 EL gluten- und weizenfreies Mehl

½ rote Zwiebel, klein gewürfelt

2 Zweige Thymian, Blätter abgezupft

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

Salz

200 g Grünkohl, in feine Streifen gehobelt

150 g grüne Bohnen

40 g Haselnüsse

40 g Kürbiskerne

abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange

150 g Kirschtomaten, halbiert

1 Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Auf dem Backblech vier kleine Hügel aus Steinsalz auftürmen und jeweils eine der Süßkartoffeln daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen 35 Minuten weich garen.

3 Aus dem Backofen nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen, dann schälen (röstet man

die Schale etwas länger, kann man sie als knusprige Chips extra genießen). Das Innere der Kartoffeln in eine Schüssel geben (das Salz wegwerfen).

4 Die Süßkartoffeln mit Eigelb, Mehl, Zwiebel, Thymian, Pfeffer und 1 Prise Salz zu einer relativ feuchten Mischung verarbeiten. Zu acht 2 cm dicken Küchlein formen und diese auf das Backblech setzen. Im Backofen 25 Minuten knusprig backen.

5 Inzwischen einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Kohl und Bohnen hineingeben und 1 Minute blanchieren. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken, dann in eine große Schüssel geben.

6 Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Haselnüsse und Kürbiskerne darin 4 Minuten trocken goldgelb rösten. Die Nüsse mit Orangenschale, Tomaten und 1 Prise Salz zu dem Kohl und den Bohnen geben und alles gut vermischen.

7 Die Süßkartoffelküchlein auf einem Bett aus Grünkohl und grünen Bohnen servieren.

REICH AN Vitamin B1 (Thiamin), B6, C und E • Folsäure • Kalium • Eisen • Beta-Karotin • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz 1 2 • Verdauung 1 • Haut, Haare & Nägel 1 3 • Psyche 1 • Müdigkeit 1 • Frauen 1

ROTE-BETE-FALAFEL

FÜR 4 PERSONEN • 385 KCAL PRO PORTION

Dieses Rezept entstand nach einer großen Anzahl von Falafel-Versuchen. Meist gehen Falafel schief, weil man versucht, sich mit Kichererbsen aus der Dose Arbeit und Zeit zu ersparen. Das Ergebnis sind feuchte, matschige, ziemlich traurig aussehende Falafel. Weicht man getrocknete Kichererbsen aber selbst ein und kocht sie, werden die Falafel knusprig, rund und haben Biss. Wir haben bei diesem Rezept noch Rote Bete wegen ihrer schönen Farbe hinzugefügt. Sie enthält viel Folsäure, die zur Produktion roter Blutkörperchen gebraucht wird und so Anämie vorbeugen hilft.

200 g getrocknete Kichererbsen

2 rohe Rote Bete, geschält und fein gewürfelt

1 Möhre, fein gewürfelt

50 g Cashewkerne

30 g Pistazien, geschält

1 TL Olivenöl

½ rote Zwiebel, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Ei, leicht mit der Gabel verquirlt

abgeriebene Schale von 1 Biozitrone

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL geräuchertes Paprikapulver

1 EL Sesamsamen

FÜR DEN JOGHURT-DIP

3 EL Sojajoghurt

abgeriebene Schale und Saft von 1 Biozitrone

1 TL Tahin

1 Salatgurke, geschält, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise Salz

ZUM SERVIEREN

Eisbergsalat, in einzelne Blätter zerteilt

einige Minzeblätter

1 Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und in einen Topf mit frischem Wasser geben. Zum Kochen bringen und 50 Minuten köcheln lassen. Abgießen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2 Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3 Kichererbsen, Rote Bete, Möhren, Cashewkerne und Pistazien im Mixer fein hacken. In eine große Schüssel geben und beiseitestellen.

4 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch braten, bis sie weich sind. Mit den restlichen Zutaten (bis auf die Sesamsamen) in die Schüssel geben und alles gut vermischen.

5 Die Mischung zu kleinen Kugeln formen und in den Sesamsamen rollen, bis sie rundum bedeckt sind. Die Kugeln auf das Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 50 Minuten backen.

6 Inzwischen für den Dip alle Zutaten miteinander in einer kleinen Schüssel verrühren.

7 Die fertigen Falafel mit Dip, Salatblättern und Minze servieren. Zum Essen legt man einige Minzeblätter auf ein Salatblatt, gibt 1 Esslöffel Dip und eine Falafel dazu und wickelt alles ein.

REICH AN Vitamin B1 (Thiamin) und B6 • Folsäure • Kalium • Eisen • Magnesium • Beta-Karotin • Phytoöstrogenen • Beta-Sitosterin • Nitraten

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Knochen **1** • Haut, Haare & Nägel **1 3 4** • Psyche **1 2** • Müdigkeit **1 3 5** • Männer **1** • Frauen **1 3 4**



KÜRBIS-TOFU-CURRY

FÜR 2 PERSONEN • 515 KCAL PRO PORTION

Das Rösten ist eine der einfachsten Methoden, um einem Gericht Geschmack zu verleihen. Sind Kürbis und Tomaten erst einmal vorbereitet, ist die meiste Arbeit bereits getan. Das Kokosdressing bringt die klassische asiatische Geschmacksnote und passt perfekt zum Tofu, der seinerseits ein großartiger laktosefreier Lieferant von Kalzium und Protein ist.

1 kleiner Kürbis

1 EL mildes Currysauce

½ rote Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

40 ml Rapsöl

5 nicht ganz reife Tomaten, geviertelt

100 g fester Tofu, in kleine Würfel geschnitten

FÜR DAS DRESSING

2 EL Kokosjoghurt

1 EL Rapsöl

abgeriebene Schale und Saft von ½ Biozitrone

1 Handvoll Kürbiskerne, geröstet

FÜR DEN SALAT

100 g junge Spinatblätter

½ Salatgurke, geschält und gewürfelt

1 Handvoll Korianderblätter, fein gehackt

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Den Kürbis halbieren, Kerne und Fasern entfernen. Das Fruchtfleisch in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

3 Currysauce, Zwiebel, Knoblauch und Öl in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren. Kürbis, Tomaten und Tofu hineingeben und alles vermischen.

4 Auf dem Backblech verteilen und 25 Minuten im Ofen rösten, dabei das Blech regelmäßig rütteln, damit der Kürbis nicht ansetzt und anbrennt.

5 Inzwischen alle Dressingzutaten miteinander verquirlen.

6 Den Spinat klein schneiden und mit Gurke und Koriander vermischen. Den Spinatsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Hälfte des Dressings darübergeben und alles mischen.

7 Das Curry mit dem restlichen Dressing übergießen und zusammen mit dem Salat servieren.

REICH AN Vitamin B6, C und E • Folsäure • Eisen • Kalium • Magnesium • Kalzium • Tryptophan • Phytoöstrogenen • Curcuminoiden • Beta-Karotin • Lykopin • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Knochen **1 2** • Verdauung **1** • Immunsystem **1** • Haut, Haare & Nägel **1 2 3** • Psyche **1 2** • Müdigkeit **1 3 5** • Männer **1** • Frauen **1 3 4**

GEBRATENER BLUMENKOHLREIS MIT SHIITAKEPILZEN & TOFU

FÜR 2 PERSONEN • 620 KCAL PRO PORTION

Der Blumenkohl verleiht diesem Gericht eine knackige Textur, und das erst am Ende hinzugefügte Ei trägt die Aromen ganz hervorragend. Der Knüller ist aber die Garnitur: salzige Tamari mit Cashews und frischem Koriander. Shiitakepilze enthalten einen Ballaststoff namens Beta-Glukan, der dabei helfen kann, das Immunsystem zu stärken.

1 Blumenkohl, äußere Blätter entfernt

1 EL Kokosöl

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 rote Chili, Samen und Trennhäute entfernt, in dünne Ringe geschnitten

5 frische Shiitakepilze, in Scheiben geschnitten

2 EL geröstetes Sesamöl

150 g fester Tofu, in 1 cm große Würfel geschnitten

4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

3 Eier

1 Handvoll Korianderblätter, grob gehackt

1 Handvoll Cashewkerne, geröstet und gehackt

2 EL Tamari

1 Die Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden. Stiele und Strunk in den Mixer geben und auf Reiskorngröße zerkleinern. In eine Schüssel geben, dann die Röschen im Mixer auf die gleiche Größe zerkleinern.

2 Eine große Schüssel mit einem Küchenhandtuch auslegen und den Blumenkohl-„Reis“ hineingeben. Die Ecken des Tuchs zusammennehmen und überschüssige Flüssigkeit aus dem Blumenkohl pressen.

3 Einen Wok stark erhitzen und das Kokosöl hineingeben, dann Knoblauch, Chili und Pilze hinzufügen. Alles 2–3 Minuten pfannenröhren. Die Mischung in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

4 Den Wok mit Küchenpapier auswischen, stark erhitzen und das Sesamöl hineingeben. Die Tofuwürfel hineingeben und rundum goldgelb anbraten. Den Blumenkohlkreis und die Frühlingszwiebeln hinzugeben. Alles 1 Minute pfannenrühren, um den Blumenkohl rundum mit Öl zu überziehen. Die Pilzmischung wieder in den Wok geben und alles verrühren.

5 Eine Mulde in die Mitte der Mischung im Wok drücken. Die Eier in die Mulde aufschlagen und verrühren, bis das Eigelb aufplatzt und das Eiweiß den Blumenkohl überzieht. Mit Koriander und gehackten Cashews bestreuen, mit Tamari beträufeln und heiß servieren.

REICH AN B-Vitaminen • Vitamin C und D • Kalium • Magnesium • Zink • Kalzium • Eisen • Phytoöstrogenen • Tryptophan • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Knochen **1** • Verdauung **1** • Immunsystem **1** • Haut, Haare & Nägel **1 4** • Psyche **1 2** • Müdigkeit **1 3 5** • Männer **1 2** • Frauen **1 3 4**

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

Die Grundlage für die vegetarischen Gerichte in diesem Kapitel bilden Getreide und Hülsenfrüchte. Diese Rezepte machen sowohl Vegetarier wie auch Fleischesser satt. Viele sind durch die Küchen anderer Länder inspiriert und zeigen, auf welch spannende Art man mit diesen einfachen Lebensmitteln kochen kann.

Getreide und Hülsenfrüchte sind reich an Ballaststoffen, die für ein gesundes Verdauungssystem unerlässlich sind. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist gesund, da sie unter anderem den Cholesterinspiegel sowie das Risiko, an Darmkrebs oder Diabetes zu erkranken, senkt und bei der Gewichtskontrolle hilft. Außerdem enthalten Getreide und Hülsenfrüchte viele Proteine und andere wichtige Nährstoffe wie etwa B-Vitamine, Eisen, Zink und Kalium.

Die meisten großen Supermärkte bieten inzwischen auch Zutaten aus aller Welt und Biolebensmittel an. Dadurch hat sich das Angebot an Getreide und Hülsenfrüchten erweitert. Quinoa, Perlgraupen und Buchweizen, Adzukibohnen und Belugalinsen findet man inzwischen fast überall, und sie bieten eine wunderbare Alternative zu Gerichten auf Weizen- oder Fleischgrundlage.

Am Ende der meisten Rezepte haben wir die wichtigsten Nährstoffe aufgelistet, die in einer Portion enthalten sind, sowie erläutert, bei welchen gesundheitlichen Problemen es sich empfiehlt, das jeweilige Rezept regelmäßig in den Speiseplan aufzunehmen.

QUINOA-PIZZA

FÜR 4 PERSONEN • 664 KCAL PRO PORTION

Mit dem Teig unseres Quinoa-Brots als Pizzaboden entsteht eine gesunde und sättigende, gluten- und laktosefreie Pizza. Für das herzhafte Käse-Aroma sorgen Hefeflocken. Sie sind in den meisten Reformhäusern und Bioläden, aber auch in Supermärkten erhältlich. Das Saucenrezept ergibt etwas mehr Sauce, als für die Pizza benötigt wird. Sie können sie auch zu weizenfreier Pasta oder Zucchini-Spaghetti genießen.

FÜR DEN PIZZABODEN

[Rezept für Quinoa-Brotteig](#)

FÜR DEN BELAG

400 g Kirschtomaten (aus der Dose), abgetropft

1 Knoblauchzehe

1 Handvoll Thymianblättchen

1 Prise Salz

4 große Fleischtomaten, in Scheiben geschnitten

2 Handvoll Brokkoliröschen

2 EL Hefeflocken

1 Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen (oder ein großes Backblech, wenn Sie eine große Pizza machen wollen).

2 Den Brotteig in vier Portionen teilen. Jedes Viertel zu einer 1 cm dicken runden Scheibe formen und auf die Backbleche legen. Die Pizzaböden im vorgeheizten Backofen 40 Minuten backen.

3 Inzwischen für die Tomatensauce Kirschtomaten, Knoblauch, Thymianblättchen und Salz in den Mixer geben und glatt pürieren.

4 Die Pizzaböden aus dem Ofen nehmen und gleichmäßig mit der Tomatensauce bestreichen. Erst mit den Tomatenscheiben und dann mit den Brokkoliröschen belegen und anschließend mit Hefeflocken bestreuen.

5 Die Pizzen wieder in den Ofen geben und 15 Minuten backen, bis der Brokkoli leicht gegrillt und weich ist. Die Pizza heiß servieren.

REICH AN Vitamin B3 (Niacin), B6 und C • Folsäure • Zink • Kalium • Magnesium • Eisen • Chrom • Lykopin • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Knochen **1** • Verdauung **1** • Immunsystem **1** • Haut, Haare & Nägel **1 4** • Psyche **1 2** • Müdigkeit **1 3 5** • Männer **1 2** • Frauen **1 4**



QUINOA-CASHEWKERN-SALAT

FÜR 2 PERSONEN • 405 KCAL PRO PORTION

Cashewkerne geben jedem Salat einen gewissen Biss und ein tolles Aroma. Sie sind außerdem sehr nahrhaft und eine gute Quelle für Magnesium. Dieser Salat liefert 50 Prozent der empfohlenen Tagesdosis des wichtigen Minerals, das vor allem zu einem gesunden Knochenwachstum beiträgt.

40 g Cashewkerne

100 g Quinoa

Salz

1 rote Paprika, Samen und Trennhäute entfernt, in feine Streifen geschnitten

50 g Edamame-Bohnen, Tiefkühlware aufgetaut

2 Stangen Sellerie, fein gewürfelt

½ rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

10 g Sultaninen

2 Stängel Schnittlauch, fein gehackt

1 Handvoll Korianderblätter, fein gehackt

1 TL Rapsöl

Saft von 1 Zitrone

1 TL Meersalzflocken

1 TL frisch gemahlener Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Die Cashewkerne auf einem Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backofen 8 Minuten goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

2 Die Quinoa in einem Topf mit der dreifachen Menge Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Das Salz ins kochende Wasser geben und weitere 6–8 Minuten kochen, bis die Quinoa weich ist. Dann die Quinoa in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Beiseitestellen und gut abtropfen lassen.

3 Die Quinoa in eine große Salatschüssel geben und mit den gerösteten Cashewkernen und

den restlichen Zutaten vermischen. Der Salat kann auch gut am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

REICH AN Vitamin B6 und C • Folsäure • Magnesium • Kalium • Eisen • Zink • Phytoöstrogenen • Beta-Karotin • Präbiotika

GUT FÜR Herz **1 2** • Verdauung **2** • Immunsystem **1** • Haut, Haare & Nägel **1 3 4** • Psyche **1 2** • Müdigkeit **1 5** • Männer **1 2** • Frauen **1**

GRAUPEN-RISOTTO MIT KÜRBIS & SALBEI

FÜR 4 PERSONEN • 315 KCAL PRO PORTION

Bei diesem Gericht sorgen die Perlgraupen für die cremige Konsistenz. Das Geheimnis liegt darin, die Graupen langsam zu kochen und die Flüssigkeit nach und nach dazuzugeben.

30 g Sonnenblumenkerne

1 l Gemüsebrühe

3 Stängel Salbei, Blätter abgezupft

1 TL Rapsöl

3 Bananen-Schalotten, in Ringe geschnitten

3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt

200 g Perlgraupen

1 Butternusskürbis, geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten

1 Handvoll grüne Bohnen, fein gehackt

Salz und Pfeffer

1 kleines Bund Schnittlauch, fein gehackt

abgeriebene Schale von 1 Biozitrone

1 Den Ofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen.

2 Die Sonnenblumenkerne auf einem Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten goldbraun rösten.

3 Die Brühe in einen Topf gießen, die Salbeiblätter dazugeben und erhitzen, bis die Brühe köchelt.

4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin 6 Minuten anbraten. Den Knoblauch dazugeben und weitere 3 Minuten braten.

5 Nun die Graupen in die Pfanne geben und rühren, bis sie rundum mit Öl benetzt sind. Eine Kelle Brühe dazugeben, köcheln lassen und dabei rühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

6 Den Kürbis und eine weitere Kelle Brühe hinzufügen. Sobald die Brühe aufgesogen ist, eine weitere Kelle hineingießen und weiterrühren. So fortfahren, bis die ganze Brühe aufgesogen ist. Die Bohnen mit der letzten Kelle Brühe unterrühren. Dann den Topf vom Herd nehmen.

7 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Schnittlauch und Zitronenschale unterrühren. Alles 5 Minuten ziehen lassen, dann mit gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.

REICH AN Vitamin B1 (Thiamin), C und E • Folsäure • Kalium • Magnesium • Eisen • Beta-Karotin • Ballaststoffen

-
GUT FÜR Herz 1 2 3 • Knochen 1 • Verdauung 1 • Immunsystem 1 • Haut, Haare & Nägel 1 3 • Psyche 2 • Müdigkeit 5 • Frauen 1 3



EIER

Eier haben vor allem wegen ihres hohen Cholesteringehalts und einer in diesem Zusammenhang vermuteten Verbindung zu Herzerkrankungen einen schlechten Ruf. Dieser ist aber vollkommen unverdient: Heute weiß man, dass das in Eiern (und anderen Nahrungsmitteln) natürlich vorkommende Cholesterin den Cholesterinspiegel im Blut nur wenig beeinflusst und nicht zum Risiko von Herzerkrankungen beiträgt. Sie dürfen also so viele Eier essen, wie sie mögen. Dies ist auch eine gute Nachricht für Ihre körperliche Gesundheit, denn Eier sind mit das Nahrhafteste, was man essen kann. Sie sind eine fantastische Proteinquelle, reich an Vitamin B2 und B12, Selen und Jod, und zudem eine gute Quelle für Vitamin D. Zusätzlich sind sie reich an den Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin, die vor Augenerkrankungen schützen sollen.

Eier sind wunderbar vielseitig. Mit ihnen lassen sich ganz einfach schnelle, sättigende Gerichte wie Omeletts und Frittatas zaubern sowie viele leckere Gemüsegerichte. Auf den folgenden Seiten finden Sie Rezepte, die wir in unserer Detox-Küche immer wieder als Mittags- oder Abendessen unter der Woche zubereiten.

Am Ende der meisten Rezepte haben wir die wichtigsten Nährstoffe aufgelistet, die in einer Portion enthalten sind, sowie erläutert, bei welchen gesundheitlichen Problemen es sich empfiehlt, das jeweilige Rezept regelmäßig in den Speiseplan aufzunehmen.

SÜSSKARTOFFEL-FRITTATA

FÜR 4 GROSSE STÜCKE • 300 KCAL PRO PORTION

Diese Frittata ist ein köstliches Mittag- oder Abendessen, eignet sich aber auch für Picknicks. Wer mag, kann die Süßkartoffeln durch Butternusskürbis ersetzen. Karamellisieren Sie die Süßkartoffeln zuerst im Ofen, damit ihr süßes Aroma voll zum Tragen kommt. Für die Zubereitung der Frittata benötigen Sie nur eine ofenfeste Pfanne.

3 Süßkartoffeln, geschält und in 2,5 cm große Würfel geschnitten

1 EL Olivenöl und etwas Öl zum Beträufeln

1 Zweig Rosmarin

½ rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

6 Eier

100 ml Reismilch

Salz und Pfeffer

1 Handvoll Kürbiskerne

1 Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Die Süßkartoffelwürfel auf dem Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Die Rosmarinblätter abzupfen, nach Belieben ganz lassen oder fein hacken und über die Süßkartoffeln streuen. Die Süßkartoffel im vorgeheizten Backofen 20 Minuten rösten.

3 Zwiebeln und Knoblauch über die Süßkartoffeln streuen und nochmals 10 Minuten in den Ofen geben, bis die Süßkartoffelwürfel weich und leicht gebräunt sind.

4 Inzwischen Eier und Reismilch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen.

5 1 Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne mit ca. 24 cm Durchmesser stark erhitzen. Sobald es heiß ist, die Süßkartoffel-Zwiebel-Mischung in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Die Eimischung darübergießen, dann die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren. Das Ei etwas stocken lassen (es stockt zuerst an den Rändern).

6 Wenn die Oberseite der Frittata fast fest ist, die Kürbiskerne darüberstreuen und die

Pfanne 10 Minuten in den Backofen geben.

7 Die fertige Frittata aus dem Ofen nehmen, einige Minuten abkühlen lassen und dann auf dem Schneidebrett in Stücke schneiden.

REICH AN Vitamin B2 (Riboflavin), B12 und D

GUT FÜR Knochen 1 • Psyche 1 • Müdigkeit 5



FLEISCH

Ob Sie nun Fleisch essen oder nicht, ist eine ganz persönliche Entscheidung. Meist essen diejenigen, die gerne Fleisch essen, aber zu viel davon. Sicher ist, dass bei Weitem nicht jede Mahlzeit Fleisch enthalten muss, um vollwertig zu sein.

Es ist aber auch wahr, dass Fleisch sehr nährstoffreich ist. Es ist eine gute Proteinquelle und einer der Hauptlieferanten für Vitamin B12 und Eisen (sie helfen gegen Erkrankungen wie Eisenmangel oder Anämie, die Müdigkeit und Erschöpfung auslösen). Ausreichende Mengen dieser wichtigen Nährstoffe nehmen wir aber schon durch kleine Fleischmengen auf, was mehr Raum für nähr- und ballaststoffreiche Pflanzennahrung lässt.

Der Genuss von kleinen Mengen Fleisch ist also durchaus gesund. Übermäßiger Fleischgenuss dahingegen wird mit verschiedenen Erkrankungen in Zusammenhang gebracht. In unserer Detox-Küche verzichten wir deshalb vollständig auf rotes und vorverarbeitetes Fleisch und halten uns an mageres weißes Fleisch (Hähnchen und Pute) sowie Fisch.

Für die meisten Rezepte in diesem Buch verwenden wir Hähnchen- oder Putenbrust. Brustfleisch ist aus gutem Grund so beliebt: Es nimmt auch kräftige Aromen gut an und lässt sich vielseitig einsetzen – von Grillen über Rösten bis Braten und Schmoren. Außerdem schmeckt Brustfleisch meiner Meinung nach gut zu Obst, was eine leckere Kombination von herhaft und süß ergibt. Hähnchen mit Quinoa und süßen Pfirsichen, eine gegrillte Hähnchenbrust in Cashew-Basilikum-Pesto-Kruste, Thai-Hähnchen in Nudelsuppe oder ein herzhafter Hähnchen-Gemüse-Pie sind für mich einfach unschlagbar leckere Gerichte.

Am Ende der meisten Rezepte haben wir die wichtigsten Nährstoffe aufgelistet, die in einer Portion enthalten sind, sowie erläutert, bei welchen gesundheitlichen Problemen es sich empfiehlt, das jeweilige Rezept regelmäßig in den Speiseplan aufzunehmen.

CAJUN-HÄHNCHEN MIT AVOCADOSALAT & MANGO-SALSA

FÜR 4 PERSONEN • 415 KCAL PRO PORTION

Dieses Gericht steht und fällt mit der Marinade. Kräftige Gewürze und reichlich Knoblauch geben ihm einen rauchigen, aromatischen Geschmack. Durch leichtes Flachklopfen der Hähnchenbrüste wird die Fleischoberfläche größer und das Fleisch zarter. Das Hähnchen harmoniert perfekt mit dem leichten, cremigen Avocadosalat und der süßlich scharfen Mango-Salsa. Mangos enthalten das Antioxidans Beta-Karotin, das neben vielen anderen Vorzügen auch dabei helfen kann, im Alter geistig fit zu bleiben.

1 EL geräuchertes Paprikapulver

1 EL gemahlene Kurkuma

1 EL gemahlener Koriander

1 TL Chiliflocken

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 TL Olivenöl | Salz

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut (à ca. 150 g)

FÜR DEN SALAT

150 g junge Spinatblätter

1 Handvoll Korianderblätter

1 Handvoll Minzeblätter

1 Handvoll glatte Petersilie

¼ rote Zwiebel, grob gewürfelt

1 TL Rapsöl | 2 reife Avocados

Salz und Pfeffer

FÜR DIE MANGO-SALSA

1 Mango, gewürfelt

4 Kirschtomaten, gewürfelt

1 Handvoll Korianderblätter, fein gehackt

Saft von 1 Limette

1 rote Chili, Samen und Trennhäute entfernt, fein gehackt

Salz und Pfeffer

1 Alle Gewürze mit Knoblauch, Öl und einer Prise Salz in einer großen Schüssel verrühren. Die Hähnchenbrüste in der Marinade wenden, bis sie rundum benetzt sind.

2 Eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

3 Inzwischen die Hähnchenbrüste einzeln auf ein Stück Frischhaltefolie legen, die Folie darüberlegen und die Brüste vorsichtig mit der Teigrolle auf ca. 1 cm Dicke plattieren. Die Folie vom Fleisch entfernen und die Hähnchenbrüste in der Grillpfanne von jeder Seite 6 Minuten grillen.

4 Inzwischen für den Salat Spinat, Koriander, Minze, Petersilie fein hacken und mit der roten Zwiebel sowie dem Öl in einer großen Schüssel vermischen. Die Avocados schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Avocadowürfel in die Schüssel geben und alles vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Alle Zutaten für die Salsa in einer weiteren Schüssel mit den Händen vermischen. Dabei die Tomaten leicht zerdrücken, sodass der Saft austritt. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Hähnchenbrüste jeweils mit einer großen Portion Avocadosalat und der Mango-Salsa servieren.

REICH AN Vitamin B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B6, C und E • Folsäure • Kalium • Beta-Karotin • Tryptophan • Beta-Sitosterin • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz 1 2 3 • Verdauung 1 • Immunsystem 1 • Haut, Haare & Nägel 1 • Psyche 1 • Müdigkeit 3 5 • Männer 1 • Frauen 1 3



PUTEN-BURGER MIT ROT-WEISSEM KRAUTSALAT

FÜR 4 BURGER (FÜR 2 PERSONEN) • 350 KCAL PRO PORTION

Wie wäre es einmal mit einer ganz anderen Art, das Geflügel für den klassischen Weihnachtsbraten zuzubereiten, dessen Fleisch leider meist als trocken und geschmacksarm verschrien ist? Inzwischen ist Putenfleisch auch in den meisten Supermärkten ganzjährig erhältlich. Und das ist gut so, denn Putenfleisch ist gesund: Es enthält die Aminosäure Tryptophan, die im Gehirn zum „Wohlfühlhormon“ Serotonin umgewandelt wird. Testen Sie daher statt Hähnchen-Burger das nächste Mal einfach einmal diese leckeren Puten-Burger mit Kräutern.

300 g Putenbrustfilet ohne Haut

1 Ei

1 TL getrockneter Thymian

1 Prise getrockneter Estragon

1 Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt

1 Handvoll Schnittlauch, fein gehackt

abgeriebene Schale von 1 Biozitrone

100 g Maiskörner (frisch oder Tiefkühlware, aufgetaut)

1 EL gluten- und weizenfreies Mehl

FÜR DEN KRAUTSALAT

$\frac{1}{2}$ kleiner Rotkohl, in feine Streifen gehobelt

$\frac{1}{4}$ kleiner Weißkohl, in feine Streifen gehobelt

$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Saft von 1 Zitrone

1 Handvoll Korianderblätter, fein gehackt und einige Blätter zum Garnieren

1 Handvoll Schnittlauch, fein gehackt

1 Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt

2 EL Sojajoghurt

- 1** Den Backofengrill auf mittlerer Hitze vorheizen.
- 2** Die Hälfte der Putenbrust klein würfeln und in eine große Schüssel geben. Den Rest der Putenbrust in den Mixer geben und auf Intervallschaltung zu feinem Brät (Fleischpaste) zerkleinern. Zu den Fleischwürfeln in die Schüssel geben.
- 3** Ei, Thymian, Estragon, Petersilie, Schnittlauch, Zitronenschale, Maiskörner und Mehl dazugeben und alles mit den Händen gut vermischen. Die Fleischmasse mit den Händen zu mittelgroßen Burgerpatties formen.
- 4** Die Burgerpatties auf ein Backblech legen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen von jeder Seite 8 Minuten goldbraun grillen.
- 5** Inzwischen die Salatzutaten in einer großen Schüssel miteinander vermischen.
- 6** Die Burgerpatties zusammen mit dem Salat servieren.

REICH AN B-Vitaminen • Vitamin C • Folsäure • Kalium • Eisen • Selen • Tryptophan • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Verdauung **1** • Immunsystem **1** • Psyche **1** • Müdigkeit **1 3** • Männer **1** • Frauen **1**



FISCH

Gut zubereiteter Fisch in Kombination mit einer ordentlichen Portion Gemüse ergibt eine wirklich leckere und nahrhafte Mahlzeit. In den nachfolgenden Rezepten stellen wir unterschiedliche, aber doch einfache Kochtechniken vor, um Fisch zuzubereiten – Dämpfen, Grillen, Backen und Rösten – , kombiniert mit verschiedenen Aromen, Gewürzen, Kräutern und wunderbaren Beilagen. Unsere Vorschläge sollen Sie so zu neuen Fisch-Zubereitungsarten inspirieren.

Zu einer gesunden Ernährung gehört Fisch einfach dazu – die aktuelle Empfehlung liegt bei mehreren Fischmahlzeiten pro Woche, eine davon mit einem Fettfisch wie Lachs, Forelle, Thunfisch, Sardinen oder Hering , denn diese enthalten viele gesunde Omega-3-Fettsäuren (in Fettfischen finden sich aber auch Inhaltsstoffe, die in großen Mengen schädlich sein können, deshalb bitte nicht mehr als vier Fischmahlzeiten pro Woche essen; im Falle einer Schwangerschaft sollten es sogar nur zwei sein). Fisch und Krustentiere enthalten allgemein viele essenzielle Vitamine und Mineralstoffe, darunter Zink und die Vitamine B6, B12 und D, außerdem Selen, das in unserer Ernährung oft zu kurz kommt.

Ein breites Spektrum an unterschiedlichen Fischarten ist nicht nur für eine ausgewogene Ernährung wichtig, auch die Fischbestände sollten durch eine breitere Auswahl unsererseits geschützt werden. Aus diesem Grund verwenden wir in unseren Rezepten keine gefährdeten Fischarten. Beim Kauf von Fisch sollte man zudem auf Label achten, die garantieren, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt.

Am Ende der meisten Rezepte haben wir die wichtigsten Nährstoffe aufgelistet, die in einer Portion enthalten sind, sowie erläutert, bei welchen gesundheitlichen Problemen es sich empfiehlt, das jeweilige Rezept regelmäßig in den Speiseplan aufzunehmen.

LACHS & BRAUNE REISNUDELN

FÜR 2 PERSONEN • 460 KALORIEN PRO PORTION

Eine große Schüssel Nudeln essen zu dürfen, ist etwas Wunderbares, und bei diesem asiatisch inspirierten Lachsgericht darf man das auch. Saurer Limettensaft, schmackhafter Sesam, salzige Tamari und süßer Lachs – hier werden die Geschmacksknospen so richtig gekitzelt. Wer es schärfer mag, kann eine fein geschnittene, rote Chili zugeben. Das Gericht enthält über 200 Prozent der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin B12, das für die Produktion der roten Blutkörperchen mitverantwortlich ist.

2 Lachsfilets (à 110–130 g)

1 daumengroßes Stück Ingwer, ungeschält, gerieben

Saft von ½ Limette

1 EL Tamari

1 TL geröstetes Sesamöl

Salz

100 g braune Reisnudeln

2 Handvoll kleine Brokkoliröschen

Limettenspalten zum Servieren

1 Den Ofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen.

2 Den Lachs auf ein Backblech geben und mit Ingwer bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 12 Minuten backen, bis der Fisch gar ist. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

3 Die Haut vom Lachs entfernen. Die Filets können entweder im Ganzen bleiben, und jeder sticht sich selbst Stücke mit der Gabel ab, oder man zerteilt den Lachs gleich mit den Fingern. Lachs und Ingwer in eine Schüssel geben und Limettensaft, Tamari und Sesamöl zugießen.

4 Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Etwas Salz hinzufügen, dann Nudeln und Brokkoli zugeben und 1 Minute kochen. Beides abgießen.

5 Nudeln und Brokkoli auf zwei Teller verteilen und mit dem Lachs krönen. Tamarisauce darübergießen und mit Limettenspalten servieren.

REICH AN Vitamin B3 (Niacin), B6, B12, C und D • Kalium • Chromium • Selen • Omega-3-Fettsäuren • Tryptophan • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Knochen **1 2** • Verdauung **1 4** • Immunsystem **1** • Haut, Haare & Nägel **1 2 3** • Psyche **1** • Müdigkeit **2 3** • Männer **2** • Frauen **1 3 4**

HEILBUTT MIT KICHERERBSENEINTOPF & PESTO

FÜR 4 PERSONEN • 340 KALORIEN PRO PORTION

Dieser rustikale, italienisch beeinflusste Eintopf ist ein wärmendes und sättigendes Abendessen. Jede Portion ist mit einem Stück frischem Heilbutt gekrönt, der mit seiner zarten Konsistenz hervorragend die Flüssigkeit aufnimmt. Das Rapsöl und die Sonnenblumenkerne enthalten viel Vitamin E. Unser Körper braucht dieses Antioxidans für unser Immunsystem, damit es sich gegen Viren zur Wehr setzen kann.

1 EL Rapsöl

4 Heilbuttfilets (à 110–130 g)

FÜR DEN EINTOPF

1 EL Rapsöl | 1 Zwiebel, gehackt

1 Knolle Fenchel, fein gehackt

2 Stangen Sellerie, in dünne Streifen geschnitten

2 kleine Karotten, in dünne Streifen geschnitten

1 gelbe Paprika, Samen entfernt und in dünne Streifen geschnitten

400 g Kirschtomaten (aus der Dose)

1 Handvoll glatte Petersilie, Blätter fein gehackt

1 TL getrockneter Oregano

1 TL getrockneter Thymian

300 ml Gemüsebrühe

400 g Kichererbsen (aus der Dose), abgespült und abgetropft

Salz und Pfeffer

FÜR DAS PESTO

1 Bund Basilikum

1 Handvoll glatte Petersilie

1 Knoblauchzehe

1 Handvoll Sonnenblumenkerne, geröstet

1 EL Olivenöl

abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Biozitrone

Salz und Pfeffer

1 Zunächst den Eintopf zubereiten. Dafür Öl in einem Topf erhitzen, dann Zwiebel und Fenchel einige Minuten darin braten, bis die Zwiebel leicht glasig ist. Sellerie, Karotten und Paprika zugeben und weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

2 Dosentomaten, Kräuter und Brühe zugeben und alles umrühren. Die Mischung zum Kochen bringen und 2 Minuten kochen. Dann die Temperatur reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und alles 40 Minuten köcheln lassen.

3 Einige Basilikumblätter zum Garnieren beiseitelegen. Für das Pesto entweder die Kräuter und den Knoblauch sehr fein hacken und dann die Sonnenblumenkerne gemeinsam mit den anderen Zutaten in einem Mörser zerstoßen oder alles in einen Mixer geben und die Zutaten zu einer groben Paste zerkleinern.

4 Nach 40 Minuten die Kichererbsen in den Eintopf rühren und weitere 7 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Inzwischen in einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen. Dann die Heilbuttfilets mit der Haut nach unten in die Pfanne geben. Beim Hineingeben die Filets vorsichtig mit den Fingerspitzen ein paar Sekunden nach unten drücken, damit sie flach aufliegen und gleichmäßig garen können. Die Filets ca. 4 Minuten braten, danach behutsam wenden und weitere 2 Minuten braten.

6 Den Eintopf in vier Servierschüsseln geben und jeweils mit einem Heilbuttfilet krönen. Mit dem Pesto und einigen Basilikumblättern garnieren.

REICH AN Vitamin B6, B12, C und E • Folsäure • Kalium • Eisen • Magnesium • Kalzium • Lykopin • Beta-Karotin • Tryptophan • Ballaststoffen

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Knochen **1** • Verdauung **1** • Immunsystem **1** • Haut, Haare & Nägel **1 3** • Psyche **1 2** • Müdigkeit **1 3 5** • Männer **1** • Frauen **1 3**

SEELACHS-GARNELEN-FISCHKÜCHLEIN MIT ZUCCHINI-SPAGHETTI

FÜR 2 PERSONEN • 460 KALORIEN PRO PORTION

Fischküchlein sind eine Spezialität unseres Freundes Ed, die wir in diese weizenfreie Variante verwandelt haben. Das Geheimnis liegt darin, den Fisch tatsächlich in winzige Stücke zu schneiden, anstatt ihn im Mixer zu zerkleinern. Die Konsistenz wird so deutlich interessanter. Die Zucchini-Spaghetti sorgen für die nötige Frische und sind ein kalorienarmer Ersatz für gewöhnliche Pasta. Wer es etwas reichhaltiger möchte, kann dazu noch Naturreis servieren.

1 Seelachsfilet, ohne Haut (à 150 g)
6 rohe Riesengarnelen, geschält
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Kapern, grob gehackt
abgeriebene Schale von 1 Biozitrone
1 Prise Chiliflocken
1 gehäufter EL gluten- und weizenfreies Mehl
 $\frac{1}{2}$ TL Natron
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
2 Zucchini
Zitronenspalten zum Servieren

FÜR DAS PESTO

30 g Sonnenblumenkerne
1 EL Korianderblätter, fein gehackt
4 Minzeblätter
3 Stängel Schnittlauch, gehackt
30 g Cashewkerne

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

2 EL Rapsöl

Salz und Pfeffer

1 Die Seelachsfilets und Garnelen in 5 mm kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Knoblauch, Kapern, Zitronenschale, Chili, Mehl, Natron, etwas Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer zufügen. Mit den Händen gut vermischen. Die Masse halbieren und jeweils zu einem Fischküchlein formen. Beiseitestellen.

2 Für das Pesto alle Zutaten in einem Mixer zu einer groben Paste verarbeiten.

3 Das restliche Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Antihaftbeschichtung 30 Sekunden erwärmen. Dann die Fischküchlein zugeben und auf jeder Seite 6 Minuten braten.

4 Inzwischen für die Zucchini-Spaghetti die Zucchini mit einem Julienneschäler bis zur weichen Mitte mit den Kernen abschälen. Statt eines Julienneschälers kann auch eine Reibe verwendet werden. Das hat zwar nicht den gleichen optischen Effekt, schmeckt aber genauso gut.

5 Einen kleinen Topf bei mittlerer Temperatur erwärmen, das Pesto hinzufügen und 3 Minuten durchwärmen. Die Zucchini-Spaghetti zugeben und unter gelegentlichem Rühren weitere 3 Minuten garen.

6 Die Fischküchlein auf den Zucchini-Spaghetti mit Pesto anrichten und alles mit Zitronenspalten servieren.

REICH AN Vitamin B1 (Thiamin), B12, C und E • Folsäure • Kalium • Selen • Magnesium • Eisen

GUT FÜR Herz 2 3 • Knochen 1 • Immunsystem 1 • Psyche 1 2 • Müdigkeit 3 5 • Männer 1
• Frauen 3

GEGRILLTE MAKRELE MIT INGWER-SAFRAN-REIS

FÜR 2 PERSONEN • 585 KALORIEN PRO PORTION

Gegen intensive Aromen kommt nur ein fetthaltiger, schmackhafter Fisch wie die Makrele an. Die Makrele steckt voller gesunder Omega-3-Fettsäuren, die nicht nur gut fürs Herz, sondern auch stark entzündungshemmend sind.

200 g Naturreis | 1 TL Salz

2 Gewürznelken | 2 Lorbeerblätter

1 kleine Prise Safranfäden

1 Handvoll Edamame-Bohnen, Kerne ausgelöst, Tiefkühlware aufgetaut

2 Makrelenfilets

1 daumengroßes Stück Ingwer, ungeschält, gerieben

1 grüne Chili, Samen und Trennhäute entfernt

Saft von 1 Limette | 1 Prise Meersalzflocken

1 TL Olivenöl

2 Handvoll Spinatblätter, gehackt

1 Handvoll Kirschtomaten, fein gehackt

frisch gemahlener Pfeffer

1 Den Backofengrill auf mittlerer Hitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Den Reis in einen Topf geben und mit der dreifachen Menge an Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, Salz, Nelken, Lorbeerblatt und Safran zufügen und 16 Minuten kochen. Die Edamame-Bohnen zugeben und weitere 2 Minuten kochen, bis der Reis gar ist. In einem Sieb abtropfen lassen, Nelken und Lorbeerblätter entfernen.

3 Während der Reis kocht, die Makrelenfilets mit der Haut nach unten auf das Backblech legen. Auf jedes Filet die Hälfte des Ingwers, der Chili, des Limettensafts und des Meersalzes geben und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. 6 Minuten grillen, bis die Filets gar sind.

4 Die Makrelenfilets auf den Reis legen, mit gehacktem Spinat und Tomaten garnieren und mit Pfeffer würzen. Sofort servieren.

REICH AN B-Vitaminen • Vitamin D • Selen • Kalium • Magnesium • Phytoöstrogenen • Omega-3-Fettsäuren • Tryptophan • Beta-Karotin

GUT FÜR Herz **1 2 3** • Knochen **1 2** • Verdauung **1** • Immunsystem **1** • Haut, Haare & Nägel **1 2 3** • Psyche **1 2** • Müdigkeit **2 3 5** • Männer **1 2** • Frauen **1 3 4**

GLOSSAR

AMINOSÄUREN Die Bausteine von Nahrungsproteinen und Endprodukte bei der Proteinverwertung, die über den Blutweg zu den Körperzellen geführt werden. Lebenswichtig für Wachstum und Regeneration der Körperzellen. Insgesamt gibt es 20 Aminosäuren, von denen elf vom Körper selbst synthetisiert werden können. Die restlichen neun, auch „essenzielle Aminosäuren“ genannt, müssen über die Nahrung zugeführt werden.

ANTIOXIDANTIEN Nährstoffe, die freie Radikale binden und somit unschädlich machen. Vitamine wie A, C und E sowie Mineralstoffe wie Selen gelten als wirkungsvolle Antioxidantien und werden über die Nahrung zugeführt.

BALLASTSTOFFE Pflanzenfasern, die der Nahrung Volumen verleihen und wesentlich zu einer gesunden Verdauung beitragen.

BETA-GLUCAN Ein wasserlöslicher Ballaststoff in Haferflocken, der sich positiv auf den Cholesterinwert auswirkt und so zum Schutz von Herzerkrankungen beiträgt.

BLUTZUCKERSPIEGEL Gibt die Konzentration von Glukose im Blut an. Eine Insulinresistenz (Resistenz gegen das Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert) kann zu einem erhöhten Blutzucker führen und ist ein Indikator für Diabetes.

CHOLESTERIN Fettähnliche Substanz, die für die Produktion von Hormonen und für die Synthese von Vitamin D nötig ist. Cholesterin liegt in zwei Formen vor: als LDL (low-density lipoprotein), das der Körper in der Leber und anderen Organen produziert, und HDL (high-density lipoprotein), das LDL bindet und zurück zur Leber transportiert, wo es abgebaut wird. LDL wird häufig als „schlechtes Cholesterin“ bezeichnet, da ein überhöhter Wert das Risiko für diverse Krankheiten erhöht. Anders gilt HDL als gut, da es den LDL-Wert senkt.

CHRONISCHE ENTZÜNDUNG Tritt ein, wenn der Körper nicht in der Lage ist, eine Infektion wirksam zu bekämpfen. Dabei wird das Immunsystem überaktiv (als „niedriggradige chronische Entzündung“ bezeichnet). Sie wird mit übermäßigem Körperfett (Fettleibigkeit) in Zusammenhang gebracht und gilt als Risikofaktor für viele

Erkrankungen.

EINFACHE KOHLENHYDRATE Solche „leeren Kohlenhydrate“ stellen unmittelbar Energie zur Verfügung, weil sie schnell verdaut werden, sorgen aber für einen starken Anstieg des Blutzuckerspiegels und enthalten keine Vital- oder Ballaststoffe. Alle Zucker wie Glukose und Fructose (Fruchzucker) sind einfache, „leere“ Kohlenhydrate.

ENTZÜNDUNG Schützende Reaktion des Immunsystems bei einem Angriff auf den Körper durch eine Krankheit oder Infektion. Symptome sind Wärmeentwicklung und Rötung, Schwellungen und Schmerzen.

ENZYME Proteine, die chemische Reaktionen im Körper beschleunigen. Verdauungsenzyme werden für die Aufspaltung der Nahrung benötigt.

FETTSÄUREN Bausteine von Nahrungsfetten und Endprodukte der Fettverdauung, die über das Blut zu den Körperzellen gelangen. Hauptenergiespeicher im Körper und essenziell für zahlreiche Körperfunktionen und -prozesse.

FLAVONOIDE Sekundäre Pflanzenstoffe, die in Pflanzen als Farbpigmente fungieren, z. B. Anthocyane in violettem und blauem Obst und Gemüse. Flavonoide haben eine schützende Wirkung auf die Gesundheit, da sie entzündliche Prozesse hemmen, welche die Ursache vieler chronischer Krankheiten sind.

FODMAP Engl. Abkürzung für: fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole. Diätform bei Reizdarmsyndrom, bei der diese fermentierbaren Kohlenhydrate vermieden werden.

FREIE RADIKALE Instabile Moleküle, die als Abbauprodukt im Stoffwechsel entstehen. Eine erhöhte Menge freier Radikaler schädigt die Körperzellen und verstärkt das Risiko für chronische Erkrankungen. Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse wie Rauchen, Stress und Luftverschmutzung können ebenfalls zu einer erhöhten Bildung freier Radikaler führen.

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN Liegen bei Raumtemperatur meist in fester Form vor wie Butter oder Fett-ränder am Fleisch. Verarbeitete Produkte enthalten oft große Mengen gesättigte Fettsäuren. Ein Über-maß davon gilt aufgrund eines zu hohen Blutcholesterins als Risikofaktor für Herzerkrankungen.

GLYKÄMISCHER INDEX (GI) Klassifizierung kohlenhydrathaltiger Nahrungsmittel nach ihrer Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Kohlenhydrate werden im Körper zu Glukose verarbeitet, die den Zellen als primäre Energiequelle dient. Die Geschwindigkeit, mit der diese Lebensmittel verarbeitet werden, spiegelt sich im GI wider. Nahrungsmittel mit komplexen Kohlenhydraten haben einen niedrigen GI, da ihr Ballaststoffgehalt eine zu schnelle Verbrennung verhindert.

INSULIN Hormon, das den Blutzuckerspiegel steuert und Glukose (das Endprodukt der Kohlenhydrataufspaltung) zur Energiebereitstellung zu den Körperzellen führt sowie zur Leber und den Muskelfasern, um dort in Form von Glykogen gespeichert zu werden.

KOHLENHYDRATE Einer der drei Makronährstoffe, die den Körper mit Energie versorgen. Kohlenhydrate liefern 4 kcal/g und sollten die Hälfte der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Sie werden in Stärken, Zucker und Ballaststoffe unterteilt. Anders als bei Zucker und Stärke kann nur ein kleiner Teil der Ballaststoffe verdaut werden; sie liefern weniger Energie (2 kcal/g).

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE Ballaststoffreiche Kohlenhydrate, die vom Organismus nur langsam zersetzt werden können und so den Blutzuckerspiegel stabiler halten. Sie liegen in natürlich stärkehaltigem Gemüse wie Kürbis, Süßkartoffeln oder in Vollkornprodukten wie Naturreis, Gerste und Hülsenfrüchten vor.

LEBENSMITTELALLERGIEN Unmittelbare Immunreaktion auf Nahrungsmittel, die zu Symptomen wie Hautrötungen und -schwellungen, Hitzeschüben, Krämpfen, Durchfall und in seltenen Fällen sogar zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock führen kann.

LEBENSMITTELINTOLERANZEN Anders als bei einer Allergie können Symptome wie Krämpfe und Blähungen langsamer und oft erst mehrere Stunden nach dem Verzehr des unverträglichen Nahrungsmittels einsetzen.

LYKOPIN Sekundärer Pflanzenstoff, z. B. in Tomaten, mit antioxidativer Wirkung. Schützt unter anderem vor Prostatakrebs.

MAKRONÄHRSTOFFE Die drei energieliefernden Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Proteine.

MIKRONÄHRSTOFFE Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen benötigt werden. Sie müssen (bis auf Vitamin D) über die Nahrung zugeführt werden.

NEUROTRANSMITTER Biochemische Botenstoffe, die zwischen den Zellen über Nervenenden hinweg transportiert werden.

OMEGA-3-FETTSÄUREN Essenzielle Fettsäuren, die über die Nahrung zugeführt werden müssen. Die wichtigsten Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) liegen in Fettfisch vor. Alpha-Linolensäure (ALA) kommt in pflanzlicher Kost wie Lein- und Rapsöl, Walnüssen und Grünkohl vor, kann teilweise in EPA und DHA umgewandelt werden und ist die Hauptquelle für Omega-3 bei einer fleischlosen Ernährungsform.

OMEGA-6-FETTSÄUREN Müssen wie auch Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung zugeführt werden, da sie der Körper nicht selbst produzieren kann. Sie sind bedeutsam für die Hirnfunktion, für Wachstum und Entwicklung. Allerdings sind sie in erhöhten Mengen tendenziell entzündungsfördernd. Hauptquellen sind verarbeitete pflanzliche Öle, Margarinen und verarbeitete Produkte.

PEKTIN Löslicher Ballaststoff, z. B. in Äpfeln, Birnen und Trauben, der durch seine LDL-Cholesterin-regulierende Wirkung vor Herzerkrankungen schützt.

PHYTOÖSTROGENE Natürliche Pflanzenöstrogene wie Isoflavonoide in Sojaprodukten (in Edamame oder Miso). Sie wirken sich günstig auf den LDL-Cholesterinspiegel aus und tragen zur Regulierung des weiblichen Hormonspiegels bei.

PRÄBIOTIKA/PREBIOTIKA Nicht verdauliche Ballaststoffe in bestimmten Nahrungsmitteln, die die Vermehrung darmfreundlicher Bakterien stimulieren. Solche Ballaststoffe liegen beispielsweise in Bananen, Chicorée, Knoblauch, Zwiebeln, Artischocken und Spargel vor.

PROBIOTIKA Darmfreundliche Bakterien in Joghurts und fermentierten Lebensmitteln, die sich günstig auf die Darmflora und so auch auf eine gesunde Verdauung auswirken, beispielsweise *Lactobacillus*- und *Bifidobacterium*-Kulturen.

PROSTAGLANDINE Hormonähnliche Pflanzenstoffe, die im Körper aus Fettsäuren synthetisiert werden. Man unterscheidet zwei Typen: aus Omega-6-Fettsäuren gewonnene und entzündungsfördernde Stoffe sowie entzündungshemmende aus Omega-3-Fettsäuren. Deshalb sollte auf ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren geachtet werden.

RDA Engl. Abkürzung für Recommended daily allowance. Angabe der empfohlenen Tagesdosis für alle essenziellen Nährstoffe, wie sie von Ernährungsexperten vorgegeben werden.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE/BIOAKTIVE STOFFE Natürlich in pflanzlicher Kost vorkommende Vitalstoffe. Sie sind nicht essenziell, sprich lebensnotwendig, doch haben sie eine starke gesundheitsförderliche Wirkung. Obst und Gemüse sind ausgezeichnete Quellen für Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Phytoöstrogene.

SEROTONIN Im Gehirn synthetisiertes Hormon, das sich günstig auf Gemüt und Schlaf auswirkt.

SOJA-ISOFLAVONOIDE Antioxidantien aus der Gruppe der Flavonoide in Sojaprodukten (Tofu, Tamari, Edamame, Miso). Sie haben die gleiche, wenn auch wesentlich schwächere Wirkung wie körpereigenes Östrogen und können sich günstig auf den weiblichen Hormonhaushalt auswirken. Isoflavonoiden wird auch eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel zugesprochen, und sie schützen so vor Herzerkrankungen.

SPURENELEMENTE Mineralstoffe müssen entweder als Mengenelemente (etwa 1–2 g) oder

in geringeren Mengen als Spurenelemente (weniger als 5 mg) täglich zugeführt werden, beispielsweise Eisen, Selen, Zink, Kupfer oder Mangan.

TRANSFETTSÄUREN Hauptsächlich in verarbeiteten Produkten vorkommende Fettsäuren mit schädlichem Einfluss auf den Organismus. Sie sorgen für eine Erhöhung des schlechten LDL-Cholesterins und eine Reduzierung des HDL-Cholesterins, wirken entzündungsfördernd und stellen so ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Geringe Mengen an Transfettsäuren liegen in tierischen Produkten wie rotem Fleisch und Milcherzeugnissen vor. Wesentlich größere Mengen stecken in gehärteten Fetten, wie sie in industriell verarbeiteten Produkten vorkommen.

UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN Diese gesünderen Fettsäuren liegen in einfach oder mehrfach ungesättigter Form vor. Sie tragen zur Herzgesundheit bei und sind in größeren Mengen in Ölen, Nüssen, Saaten, Avocados und Fettfisch zu finden.

VERARBEITETE STÄRKE Stärkehaltige Produkte, denen bei der Verarbeitung Hülle, Kleie und Ballaststoffe entzogen werden. Sie werden auch als einfache Kohlenhydrate bezeichnet, weil sie vom Organismus schnell in Energie umgewandelt werden können, eine deutliche Insulinausschüttung verursachen und den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen.

VERARBEITETER ZUCKER Zucker in Süßwaren, Softdrinks und Backwaren, die weißen oder braunen Zucker, aber auch Honig, Agavendicksaft und Ahornsirup enthalten. Wie verarbeitete Stärke gelten sie als einfache oder „leere“ Kohlenhydrate.

VITAMINE UND MINERALSTOFFE Nicht energieliefernde, lebenswichtige Nährstoffe, die einen reibungslosen Ablauf aller Stoffwechselreaktionen gewährleisten und über die Nahrung zugeführt werden müssen.

ÜBER DIE AUTOREN

LILY SIMPSON ist ausgebildete Köchin, die sich in der Küche von ihren Reisen durch Frankreich, Spanien, Italien, Thailand, Marokko und Indien inspirieren lässt. 2012 gründete sie *The Detox Kitchen*, einen Lieferservice für Detox-Essen, mit dem sie sofort großen Erfolg hatte. Dank eines treuen Kundenstammes serviert ihre Detox-Küche mittlerweile diverse köstliche, gesunde Gerichte auch in zwei Lokalen in London: in der Kingly Street und bei Harvey Nichols.

ROB HOBSON Der talentierte Koch liebt gutes Essen und zählt zu den besten britischen Ernährungsexperten. Seine Beiträge über gesundes Essen und Ernährung werden in den unterschiedlichsten Medien veröffentlicht. Er betreibt zwei Praxen für Essen und Ernährung in London, in denen er Privatpersonen ebenso wie Regierungsbehörden berät. Außerdem arbeitet er mit dem staatlichen britischen Gesundheitssystem *National Health Service (NHS)* zusammen.

DANKSAGUNG

Unser Dank geht an unsere wunderbare Agentin Dorie Simmonds, deren Engagement so unglaublich ansteckend ist; an die klugen Lektorinnen unseres Originalverlags Bloomsbury, Natalie Bellos und Xa Shaw Stewart, mit ihrem Gespür für Stil und Eleganz, das sich deutlich in diesem Buch widerspiegelt. Ein großer Dank gebührt der unglaublichen und geduldigen Norma MacMillan für ihre bemerkenswerte Liebe fürs Detail; der großartigen Polly Webb-Wilson und Keiko Oikawa: Ihr seid ein echtes Traumpaar. Ebenfalls bedanken möchten wir uns bei Marian Alonso und Marina Asenjo für die Autorenfotos sowie ihr Know-how in Produktionsfragen; Danke an Peter Dawson und Namkwan Cho von Grade Design für ihre Ruhe und Kreativität.

Danksagung von Lily

Danke an alle unsere *The-Detox-Kitchen*-Kunden: Durch eure Treue können wir auch weiterhin das Essen zubereiten, das wir lieben. Bedanken möchte ich mich auch bei unserer Küchenchefin Claire Herrick, Sous-Chefin Lucy Cheyne und bei allen unseren talentierten Köchen, die mich mit ihren kulinarischen Kreationen immer wieder inspirieren. Danke an Harriet Jenkins für ihre tagtägliche Unterstützung, ihren kühlen Kopf und ganz einfach dafür, dass sie so fantastisch ist. Mein Dank geht auch an Jules Miller, Jayne Robinson und unser ganzes Büro- und Küchenteam, das, wie ich, so fest an unsere Marke glaubt. Danke, Papa, dass du mir mit der Zutatendreifaltigkeit aus Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch das Kochen beigebracht hast. Danke, Mama, für einfach alles. Danke an meinen Ehemann, der mir immer sagt, dass alles, was ich kuche, köstlich schmeckt.

Danksagung von Rob

Danke an meine ganze (sehr geduldige) Familie und all meine Freunde.

Lily Für Mama und Papa

Rob Für Adie und meine Schwester Claire

Edel Books

Ein Verlag der Edel Germany GmbH

Copyright © 2016 Edel Germany GmbH, Neumühlen 17, 22763 Hamburg

www.edel.com

1. Auflage 2016

First published in Great Britain 2015

by Bloomsbury Publishing Plc

50 Bedford Square

London WC1B3DP

Text © Lily Simpson und Rob Hobson 2015

Rezepte © Lily Simpson 2015

Fotografien © Keiko Oikawa 2015

Bilder auf Seite 6-7 © Marian Alonso

Design: Peter Dawson, Namkwon Cho gradedesign.com

Projektkoordination: Julia Sommer

Übersetzung: Scriptorium GbR Brigitte Rüßmann & Wolfgang Beuchelt, Köln

Lisa Heilig, Köln (Ernährungsgrundlagen)

Manuela Schomann, Grafing (Fisch)

Satz, Lektorat und Redaktion der deutschen Ausgabe: Anne Wahler und Maja Mayer, bookwise GmbH, München

Regine Schmidt, Karlsruhe (Lektorat Suppen, Salate & Gemüse)

Umschlagfotos: Keiko Oikawa

Coveradaption: Groothuis. Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH | www.groothuis.de

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

eBook-Produktion: [rombach digitale manufaktur, Freiburg](http://rombach-digitale-manufaktur.de)

ISBN 978-3-8419-0449-2

Die Ideen, Methoden und Ratschläge in diesem Buch können und sollen keine ärztliche Beratung ersetzen. Ihre persönliche Gesundheit sollte immer unter Aufsicht eines Arztes stehen. Weder Verleger noch Autor dieses Buches sind für spezielle Gesundheits- oder allergische Probleme verantwortlich zu machen. Der Verlag oder der Autor übernehmen keine Verantwortung für eventuelle negative gesundheitliche Reaktionen auf die Rezepte in diesem Buch. Die hier enthaltenen Ernährungspläne sind für gesunde Erwachsene ausgelegt. Schwangere sollten ihren Arzt befragen, bevor sie Ratschläge oder Ernährungspläne aus diesem Buch umsetzen.