

EatSmarter!



T. ROSE



B. FREITAG



A. HERRMANN



C. POLETTO



N. MÜLLER



C. RÜFFER



C. HENZE



A. WAHI

WUNDERWAFFE EIWEISS

Warum Proteine im Nu die Kilos schmelzen lassen



SCHLANK OHNE DIÄT

Die besten Tipps für Ihre Wunschfigur und was Sie besser vermeiden sollten



Unsere ultimative ABNEHM AUSGABE

77
einfache
Schlankrezepte

Nr. 1/2023 4,90 €
Benelux € 5,90 · Italien € 6,50 · Österreich € 5,60 · Spanien € 6,50 · Schweiz sfr 8,20

Schlank ohne Diät • Eiweißwunder • HAWEI-Methode • Stoffwechsel • Bitterstoffe • Gesund naschen

Januar/Februar 2023
EatSmarter!



**Wer Grana Padano wählt, entscheidet sich
für Italienische Werte, die den Käse so besonders machen.**

Seine regionale Ursprünglichkeit. Meisterliches Käsehandwerk.
Die Traditionen. Geselligkeit. Leidenschaft und Lebensqualität für gutes Essen.
Denn in Grana Padano steckt der Geschmack von Italien,
den die ganze Welt liebt.
Ein Genuss zum Teilen.



Ein Italienisches Lebensgefühl.

ZUALLERERST



Während über die Feiertage viel geschlemmt und relaxt wird, steht zum Jahresbeginn oft ein fitterer Lebensstil auf dem Wunschzettel. Damit Sie Ihre Pläne auch erfolgreich umsetzen können und nicht im Februar wieder ad acta legen, präsentieren wir Ihnen Dos and Don'ts für weniger Kilos auf den Hüften, die Sie dauerhaft **in den Alltag integrieren können** (ab Seite 24). Dazu gehört zum Beispiel, die Ernährung langfristig umzustellen sowie den **Allrounder Protein optimal einzusetzen** (ab Seite 36). Passend hierzu stellen wir Ihnen ab Seite 42 die **neue, geniale HAWEI-Methode** vor und verraten, was hinter der **Hafer-Eiweiß-Kombi** steckt und wie Sie diese ohne Mühe zum Wunschgewicht führt.

Vielseitige Kochinspirationen, die einen vitalen Lebensstil inklusive ein paar Kilos weniger begünstigen, finden Sie natürlich ebenfalls bei uns. Ob **sättigende Schlankmacher-Rezepte** (ab Seite 50), **easy 5-Zutaten-Gerichte, die den Stoffwechsel ankurbeln** (ab Seite 118), oder **Exotisches mit Urlaubsfeeling** (ab Seite 130) – für Abwechslung ist gesorgt. Und auch die Kleinsten werden von den **tollen Ideen für Kids** (ab Seite 140) garantiert begeistert sein, ebenso wie große Naschkatzen von den **smarten Süßspeisen** (ab Seite 150).

Apropos begeistert: Wussten Sie, dass **Bitterstoffe ein wahres Heilmittel sind**? Von ihnen profitiert etwa ein empfindlicher Magen. Bei uns bekommen Sie weitere unschlagbare Gründe, warum hier öfter zugegriffen werden sollte (ab Seite 115), sowie spannende Ideen, um die **aromatischen Gesundheitsbooster** selbst zuzubereiten (ab Seite 106).



Egal, was Sie sich für 2023 vorgenommen haben, wir wünschen Ihnen viel Erfolg und eine große Ladung Spaß bei allen anstehenden Projekten, beim Ausprobieren neuer Kreationen wie auch beim Umsetzen Ihrer guten Vorsätze. Wir freuen uns, Sie bei diesen Vorhaben unterstützen und kulinarisch begleiten zu dürfen.

Barebells

JETZT BIS
05.02.23
TEILNEHMEN!



GEWINNSPIEL

GENUSS IM TASCHENFORMAT

Ob als Post-Work-out-Snack oder köstliche Trinkmahlzeit für unterwegs: Die seidig-weichen Shakes von Barebells lassen Geschmacksknospen explodieren und punkten mit einem unvergleichlichen Nährwertprofil. Ganz ohne Zuckerzusatz, laktosefrei und mit bis zu 36 Gramm Eiweiß pro Portion sind sie der perfekte Begleiter für einen sportlichen und ausgefüllten Alltag – einfach schütteln, aufdrehen und genießen. Mehr Infos zum Sattmacher unter: www.barebells.de

Gewinnen Sie mit etwas Glück ein grandioses **Produktpaket** mit einem vielfältigen Mix aus Proteinbars, FOOD Trinkmahlzeiten sowie Milchshakes in den Sorten Chocolate, Vanilla, Strawberry und Banana im **Wert von rund 148 Euro**.

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/barebells

FOTOS: PR

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

INHALT

THEMEN DIESER AUSGABE

- 22 Interview: Simply V und die Zukunft veganer Alternativen
- 24 Dos and Don'ts für Abnehmwillige
- 36 Mehr als ein Fitnessfood: Hier kommt der Alleskönner Eiweiß
- 42 Neuer Trend: Topfigur mit der HAWEI-Methode
- 104 Warum Grapefruit spitze ist
- 115 Wundermittel Bitterstoffe
- 128 Tricks, die den Stoffwechsel pushen

REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 14 Cremiger Proteinshake
- 50 Volle Teller für eine schlanke Taille
- 90 Veggie-Ideen der Starköche
- 106 Bitterstoff-Highlights mit Gesundheitswirkung
- 118 5-Zutaten-Stoffwechselbooster
- 130 Grüße aus der Ferne
- 140 Einfach kochen für Kids
- 150 Traumhafte Nachspeisen

LIVE SMARTER

- 72 Natürlich besser... für mich – mit Pflanzenpower ins neue Jahr
- 78 Ernährungs-Doktor Matthias Riedl: alles über Ihren Metabolismus
- 160 Positiv durch jede Krise
- 167 10 Expertentipps zum Entspannen

RUBRIKEN

- 8 Saisonkalender
- 10 Aktuelles aus der Forschung
- 12 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 16 Cornelia Polettos Kochschule: Wasabi
- 18 Smart und nachhaltig: So gelingt Indoor-Farming
- 70 Starke Stücke
- 82 EAT SMARTER empfiehlt: Säfte, Smoothies und Shots
- 88 Produkt- und Branchennews
- 168 Besser schlafen
- 170 Buchtipps
- 173 NEU: One more thing
- 176 Vorschau
- 178 Impressum

* Das sind unsere Titelt Themen



24 Das große Abnehm-Special

Gemeinsam mit unseren Experten verraten wir, welche Gewohnheiten überschüssige Kilos endgültig schmelzen lassen, aber auch, was es auf dem Weg zum Wunschgewicht zu vermeiden gilt.



Ab Seite 42 lesen Sie, wieso Hafer auf den smarten Speiseplan gehört.



50

Leichte Genussküche

Dank massig Ballaststoffen sowie Eiweiß machen diese vielseitigen Gerichte lang anhaltend satt und Heißhunger snacks bleiben aus.

Exotische Aussichten 130

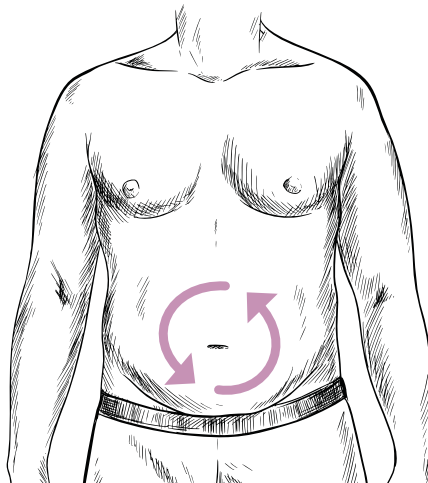
Farbenfrohes zaubert frischen Wind in den aktuell eher dunklen Alltag und erinnert außerdem an den letzten Sommerurlaub.



78

Dr. Riedl heizt ein

Sie haben einen langsamen Stoffwechsel? Der Facharzt erklärt, wodurch Ihr Motor beeinflusst wird und wie Sie bei sich selbst den Turbogang einstellen können.



Ein Leckerwissen

In unserem **TK-ErnährungsCoaching** lernst du, was deinem Körper guttut.

Immer besser – für dich.

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

ABNEHMEN 2023



60 Glutenfreie Möhren-Tarte



61 Weißkohl-Omelett mit Spinat und Feta



60 Gemüsesuppe mit weißen Bohnen



62 Hasselback-Rote-Bete-Salat



62 Jamaikanische Fisch-Tacos



63 Waldorfsalat mit Hähnchenbrust



63 Miso-Lachs mit Nudeln



64 Butternuss-Linsen-Korma



64 Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Rosenkohl



66 Grünkohlsalat mit Grapefruit



66 Süßkartoffeln mit Erbsenpüree



67 Gemüse mit Kichererbsen und Bulgur



68 Edamame-Nudeln mit Rosenkohl



68 Möhrenrösti mit pochierten Eiern



STARKÖCHE



92 Lauchquiche mit Gremolata



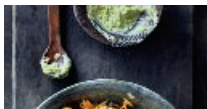
92 Rote Linguine mit Walnuss-Crunch



95 Confiertes Lauch mit Puy-Linsen und Creme



96 Spaghetti mit weißer Soja-Bolognese



98 Knollensellerie-Lasagne mit Tofu-Bolo



99 Kokos-Milchreis mit Zitrusfruchtsalat



100 Würzig gefüllte Kartoffeltaschen



102 Verlorene Eier mit Senfsauce



103 Karotten-Kamillen-Suppe mit Ingwerrahm



94 Wildreisporridge mit Shiitake, Hummus



BITTERSTOFFE



108 Salat mit Roter Bete und Radicchio



108 Kohlrabi-Grünkohl-Gratin mit Nusskruste



110 Orangen-Grapefruit-Salat



111 Bowl mit Grünkern, Grünkohl und Paprika



112 Linsensalat mit Rosenkohl



112 Cremige Polenta mit Chicorée



113 Belgische Waffeln mit Spiegelei



114 Wintersuppe mit Artischocken-Topping



120 Hähnchenspieße mit Wasabi-Gurken-Salat



114 Pasta mit Radicchio



5-ZUTATEN KÜCHE



126 Möhren-Lachs auf Eiweißbrot



120 Pasta mit Roter Bete und Ziegenkäse



124 Feldsalat mit Chili-Orangen und Mozzarella



122 Lachsbratlinge



123 Buchweizen-Pasta mit Rucola-Chili-Pesto



124 Miso-Porridge mit pochiertem Ei

**REZEPT
FINDER**



125 Grünkohlsuppe mit Champignons



127 Zanderfilets mit gegrillten Süßkartoffeln



EXOTISCH



132 Geschmortes Beef Kovu mit Kochbananen



132 Sopa de Tortilla



137 Kaukswe



134 Garnelen-Ananas-Curry mit Reis



135 Chicken Kashmiri



136 Bananen-Kokos-Suppe mit Joghurt



136 Vegetarische Bun Cha



138 Poké Bowl mit Lachs



KINDER



142 Kabeljau mit Brokoli und Kartoffelpüree



142 Pizza-Piraten-Schiffchen



144 Schnelles Hühnerfrikassee mit Reis



145 Auflauf aus Möhren, Fenchel und Buchweizen



147 Nudelnester mit Hackbällchen



148 Orangenquark mit Kernmix



146 Linsen-Couscous-Kroketten mit Pilzrahm



146 Pasta mit Wirsingpesto



148 Schoko-Bananen-Pfannkuchen



**CLEVER
NASCHEN**



152 Blaubeer-Käsekuchen-Schnitten



154 Schichtspeise mit Quark und Kürbispüree



155 Zitronen-Mohn-Kuchen



156 Birnen-Schokoladen-Dessert



156 Mug Cakes mit Roter Bete



152 Sahnedessert mit Mango und Banane



157 Ganache-Brownies mit Haselnüssen



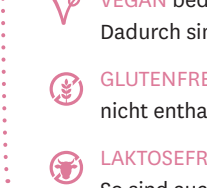
EXOTISCH



158 Trifle mit Zitrusfrüchten und Granola



158 Apfelgrieß



KINDER

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

Ab sofort finden Sie in unseren Rezeptkapiteln kleine Symbole, die Ihnen die Auswahl passender Gerichte erleichtern sollen – ganz easy auf einen Blick.



VEGETARISCH sind Speisen ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten. Übrigens: Parmesan ist nicht vegetarisch, da er mit tierischem Lab hergestellt wird.



VEGAN bedeutet, dass diese Kreationen aus rein pflanzlichen Zutaten bestehen. Dadurch sind sie automatisch auch für die vegetarische Ernährung geeignet.



GLUTENFREI beschreibt Gerichte mit Zutaten, die den Getreidekleber von Natur aus nicht enthalten. Werfen Sie bei Fertigprodukten immer einen Blick auf die Verpackung.



LAKTOSEFREI steht für Mahlzeiten mit weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm. So sind auch einige Ideen mit Hartkäse oder Butter als milchzuckerfrei deklariert.

EXOTEN ZU HAUSE GENIESSEN

Üblicherweise empfehlen wir hier regionale Saisonliebliche. Doch gerade im kargen Winter sorgen diese Vitaminbooster auch hierzulande für kulinarische Erlebnisse, die das Fernweh-Feeling in den Hintergrund rücken lassen.

1



Avocado

Wertvolle Fettsäuren liefert das grüne Gold aus Übersee. Auch in unserer Poké-Bowl auf Seite 138 glänzt die smarte Butterfrucht, die nebenbei noch eine langfristige Sättigung garantiert.



2 Guave

Die Vitamin-C-reiche Quitte der Tropen, wie sie auch genannt wird, verströmt einen süßlich-aromatischen Duft, sobald die ideale Reife erreicht ist. Ein weiterer Hinweis ist die leichte Gelbfärbung der Schale.

3 Honigmelone

Bereits 150 Gramm der honigsüßen Frucht decken den Tagesbedarf an Vitamin A, das für das Zellwachstum und den Sehvorgang wichtig ist. Leichte Narben um den Stiel sprechen für einen optimalen Reifegrad.



4

Ingwer



Gingerole und Shogaole verleihen der frischen Knolle ihren wunderbar scharf-würzigen Geschmack. Probieren Sie unser wohltuendes Chicken Kashmiri auf Seite 135 und lassen Sie sich davon im Nu nach Indien entführen.

Jackfrucht

Der tropische Alleskönner stellt einen prima Fleischersatz dar, der roh vernascht, gekocht oder gebraten werden kann.

5



Kaktusfeige

Vorsicht: Die saftige Frucht ist mit feinen Stacheln überzogen. Zwar werden diese vor dem Verkauf abgebürstet, der ein oder andere piksende Ausreißer ist jedoch meist noch vorhanden.

6

7 Kiwi Gold

Richtig punkten kann sie mit ihrem Vitamin-C-Gehalt von 70 Milligramm je 100 Gramm. Ruhig mal so reinbeißen, die Schale enthält die meisten Vitalstoffe.



8 Kokosnuss

Shake it! Ein Schütteltest vor dem Kauf verrät, welches Exemplar das schmackhafteste ist. Denn je frischer die beliebte Steinfrucht, desto höher ist ihr Wassergehalt.



9

Okraschoten

In nennenswerten Mengen vertreten sind die Mineralstoffe Eisen und Calcium. Eingesetzt werden Okras übrigens gern roh im Salat oder als Ergänzung in Eintöpfen, Suppen und Saucen.

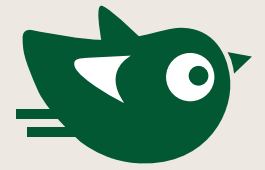


10 Sternfrucht

Insbesondere eignet sich der aus Südostasien stammende Hingucker für dekorative Zwecke auf dem Teller. Halten Sie im gut sortierten Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt danach Ausschau.



Sieh den Januar mit neuen Augen.



SimplyV – pflanzliche Käse-Alternativen ganz nach deinem Geschmack.



Entdecke noch mehr Produkte und Rezepte unter www.simply-v.de

SimplyV

Offizieller Sponsor von
VEGANUARY

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

Egal ob Ernährung, Medizin oder Fitness – wir liefern Ihnen aktuelle Erkenntnisse und spannende Ergebnisse aus der Wunderwelt der Wissenschaft.

JULI 2022, SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY, CHINA

Pistazien zu rösten erhöht ihren Gesundheitswert

Dass es vermutlich Großes bewirkt, die kleinen Kerlchen kurz in der heißen Pfanne zu schwenken, zeigt eine In-vitro-Studie, also eine Untersuchung im Reagenzglas. Die Forschenden betrachteten dazu unterschiedliche entzündungshemmende Verbindungen,

die in Pistazien enthalten sind. Dabei bemerkten sie, dass beim Erhitzen der grünen Nüsschen eine Reihe von vorteilhaften Mechanismen abläuft. Dadurch entstehen beispielsweise zellschützende Faktoren, die Brust-, Leber- und Dickdarmkrebszellen bekämpfen.



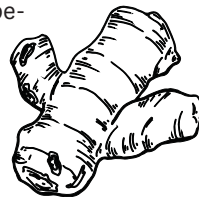
JUNI 2022, TUFTS UNIVERSITY IN MASSACHUSETTS, USA

Grüntee reduziert Gedächtnisverlust

Zwar konnte die Ursache von genetischem Alzheimer noch nicht vollständig geklärt werden, doch bekannt ist, dass sich bei Betroffenen Plaque im Gehirn entwickelt. Unter Verwendung einer Nachbildung lebender menschlicher Gehirnzellen wurde nun entdeckt, dass

gängige Lebensmittelbestandteile die Bildung des unerwünschten Belags in den Nervenzellen verringern. Insbesondere bei Catechinen aus grünem Tee sowie Resveratrol, das etwa in dunklen Beeren steckt, stellte sich ein sehr starker

Effekt heraus. Denn durch den Einsatz der Stoffe in Supplementform war schon nach einer Woche praktisch kein Plaque mehr sichtbar. Daher lohnt es sich in jedem Fall, öfter mal ein Tässchen mit grünem Tee aufzubrühen.



ZAHL DES MONATS

656

Muskeln besitzt der menschliche Körper – der stärkste davon ist übrigens der Kaumuskel. Wie sie allesamt fit gehalten werden, verraten wir Ihnen ab Seite 36.



OKTOBER 2022, HARVARD MEDICAL SCHOOL, USA

Zu wenig Schlaf fördert chronische Krankheiten

Wird weniger als fünf Stunden pro Nacht geschlummert, erhöht sich das Risiko, ein chronisches Leiden wie Herzprobleme oder Diabetes zu entwickeln, um 20 Prozent. Mehr als ein Drittel der Probanden, die im Durchschnitt 50 Jahre alt waren, betrafen sogar mehrere solcher Krankheiten. Die Studiendaten dokumentierten zudem, wie sich die Sterberate in der Nachbeobachtungszeit von 25 Jahren entwickelte, und verdeutlichen, dass ein frühzeitiger Tod bei Kurzschläfern ganze viermal so häufig vorkam wie bei ausreichend Ausgeruhten.

NOVEMBER 2022, LEIDEN UNIVERSITY MEDICAL CENTER, NIEDERLANDE

ABENDS ZU SPORTELN SENKT DEN BLUTZUCKER

Gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit erscheint es sehr verlockend, sich nach der Arbeit direkt aufs Sofa fallen zu lassen. Wir empfehlen dennoch, sich auch zu vorgerückter Stunde aufzuraffen und noch eine kleine Trainingsrunde einzulegen. Denn dass Fitness zu dieser Tageszeit besonders smart ist, zeigte sich bei Teilnehmenden einer neuen Studie. Mithilfe von Herzfrequenzmessgeräten wurde nachgewiesen, dass sich bei denjenigen, die am späten Nachmittag oder Abend am aktivsten waren, die Insulinreaktion um 25 Prozent erhöhte, wodurch der Blutzuckerspiegel deutlich stabiler blieb. Aber auch Frühsportler können sich freuen: Der positive Effekt trat ebenfalls bei morgendlichen Work-outs auf, jedoch in geringerem Ausmaß.



Grünteextrakt hält die grauen Zellen fit und unterstützt somit auch die Aufmerksamkeit.

NOCH BESSER INFORMIERT



Weitere spannende Erkenntnisse finden Sie unter: www.eatsmarter.de/studien

Passend dazu erhalten Sie aktuelle Breaking News in unserem **Themen des Tages-Newsletter**, den Sie unter www.eatsmarter.de/newsletter abonnieren können. Dieser steckt voller frischer Studien sowie überraschender Neuigkeiten rund um Themen wie Ernährung und Gesundheit.

NOVEMBER 2022, TECHNISCHE UNIVERSITÄTEN KAISERSLAUTERN UND BRAUNSCHWEIG, DEUTSCHLAND

Rote Fruchtsäfte unterstützen den Fettstoffwechsel

Ab und an ein naturbelassenes Getränk zu schlürfen, kann durchaus eine gute Idee sein. Zumindest, wenn Sie zu Granatapfel-, Aronia- oder Cranberry-saft greifen. Denn dank des Konsums von 750 Millilitern täglich schmälerete eine Studiengruppe ihre Kalorien- sowie Fettaufnahme. Zudem erhöhte sich ihre fettfreie Körpermasse signifikant. Auch wir haben uns für Sie im Saftregal umgeschaut und präsentieren Ihnen ab Seite 82 unsere Gewinner.



POWER DANK PAUSEN

Mit voller Kraft neu starten: Schaffen wir uns zwischen den Herausforderungen des Alltags rechtzeitig Freiräume, bedeuten Belastungen keinen Stress mehr. Im Gegenteil, wir gehen erfrischt und motiviert an die nächste Aufgabe heran. Ich verrate simple Prinzipien, mit denen Sie Ihren Akku jederzeit und überall wieder aufladen können.

Erfolgreich im Job sein, die Fitness stärken und den Haushalt schmeißen – manchmal können die Erwartungen an uns selbst ganz schön hoch sein. Bleiben da die Momente zum Innehalten auf der Strecke, gleicht unser Leben schnell einem Marathonlauf. Dabei sind es die regelmäßigen Ruhepausen, die uns davor bewahren, am Ende eines ausgefüllten Tages völlig erledigt zu sein. Auch beim Spitzensport sehen wir, wenn die Regeneration nicht passt. Abstriche bei der Erholung führen immer zu einer schlechteren Leistung und höheren Verletzungsanfälligkeit. So ist das bewusste Integrieren von Auszeiten in unseren Routinen, ebenso wie bei den Trainingsplänen von Athleten, der Garant für klare Gedanken, mehr Kraft und das Wohlbefinden. Doch mit welchen Strategien schaffen wir ein Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Ruhe? Die Grundregel lautet:

Erholung sollte nicht nebenbei geschehen, sondern aktiv geplant werden.

Der biologische Rhythmus von Anspannung und Entspannung in unserem Organismus gibt hierfür das ideale Timing vor. Agieren wir in 90-Minuten-Einheiten und schalten anschließend jeweils für mindestens 5 bis 10 Minuten mit gutem Gewissen ab, bleiben wir hochproduktiv.



Prof. Dr. Ingo Froböse

Leiter des Instituts für Bewegungstherapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln

Wird es zur Gewohnheit, das Hamsterrad immer wieder mal zu durchbrechen, ist das bereits die halbe Miete. Für den vollen Effekt kommt es außerdem darauf an, die geschaffenen Zeitinseln sinnstiftend zu nutzen. Wenn wir meinen, vor dem

Fernseher oder am Handy aufzutanken, nachdem wir den ganzen Tag vor dem Computer gesessen haben, dann irren wir. Damit bestrahlen wir die identischen Kanäle, die ohnehin stark beansprucht wurden. Worin wir geeignete Kraftquellen finden, fällt je nach Anforderung und Vorlieben verschieden aus. Es hilft, in den eigenen Körper hineinzuhorchen, um die persönlichen Bedürfnisse zu erkennen. Stellen Sie sich dazu die Frage, was Ihnen in diesem Augenblick fehlt und was Sie brauchen, um sich wieder ausgeglichen zu fühlen. Sei es ein anregendes Gespräch mit der Kollegin, eine Minimeditation oder der Theaterbesuch nach Feierabend.

Es ist alles erlaubt, was Freude bringt, die Seele inspiriert und wobei wir die Welt vergessen.

Auch Yoga, moderater Sport oder ein Spaziergang an der frischen Luft können Wunder bewirken. Und so gehe ich nach getaner Arbeit sehr gern laufen, um den Kopf wieder freizubekommen. Die leichte Bewegung funktioniert bei mir wie eine geistige Waschmaschine. Beim richtigen Pausemachen werden unsere Ressourcen übrigens nicht nur wieder auf Ausgangsniveau aufgefüllt, sondern können sogar darüber hinauswachsen. Entschleunigen lohnt sich also nachhaltig. Nun ist es an Ihnen: Wann haben Sie zuletzt die Stoptaste gedrückt?





The POWER of
PISTACHIOS®

GUTE NACHRICHTEN: PISTAZIEN SIND VOLLER ANTIOXIDANTIEN

In einer kürzlich von der Cornell University durchgeführten Studie, veröffentlicht in der Zeitschrift *Nutrients*, wurde die antioxidative Kraft von in den USA angebauten Pistazien mit den Testprotokollen 'Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC)' und 'Cellular Antioxidant Activity (CAA)' gemessen. Weitere Informationen finden Sie unter AmericanPistachios.de

© 2022 American Pistachio Growers



AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.de



DER ULTIMATIVE PROTEINSHAKE FÜR STARKE MUCKIES

Wer abnehmen möchte, braucht Muskeln und eine ordentliche Portion Eiweiß. Direkt nach dem Training ist daher ein Proteinshake empfehlenswert. Handelsübliche Pulver enthalten oft viel Zucker, Süßungsmittel oder unnötige Zusatzstoffe. Mit unserem Drink zeigen wir, wie es ganz ohne geht.

Ein Glas voller Power:

- **Baustoffgeber:** Mit diesem Trunk können Sie dank Sojaquark, Leinsamen, Cashewkernen und Haferflocken ganz leicht etwa 20 Gramm Eiweiß aufnehmen. Das begünstigt sowohl den Kraftzuwachs als auch den Zellaufbau.
- **Erholung pur:** Nach dem Sport ist es wichtig, die Glykogenspeicher mit Kohlenhydraten aufzufüllen, um die Regeneration des Körpers zu unterstützen. Das Getränk liefert reichlich davon.
- **Bauchschmeichler:** Die enthaltenen Ballaststoffe aus den Samen, Kernen und Flocken tun der Körpermitte gut, denn die Faserstoffe regen die Verdauung an und stärken die Darmflora.
- **No sugar:** Durch Banane und Datteln wird der Mix auf natürliche Weise gesüßt. Zudem punkten diese Zutaten mit entspannendem Magnesium und blutdrucksenkendem Kalium.

Cremiger Soja-Hafer-Shake



FÜR 2 GLÄSER (À 300 ML):

- | | |
|---|--|
| 1 Möhre | 2 EL Cashewkerne (30 g) |
| 1 kleine Banane (100 g) | 1 EL geschrotete Leinsamen |
| 2 getrocknete Datteln (ohne Stein) | 1 TL Zimt |
| 50 g zarte Haferflocken | 300 g Sojaquark oder Seidentofu |
| | 200 ml Sojadrink |

- 1 Möhre putzen, waschen und klein schneiden. Banane schälen und klein schneiden. Datteln ebenfalls klein schneiden.
- 2 Möhre und Banane mit Datteln, Haferflocken, Cashewkernen, Zimt, Sojaquark, -drink sowie 200 ml Wasser in einen Standmixer geben. Alles zu einem cremigen Shake pürieren, in 2 Gläser füllen und genießen.

TIPP Wenn Sie auf Sojaprodukte verzichten möchten, können Sie den Shake auch mit Joghurt, Kefir oder Quark zubereiten. Da der Drink besonders energie- und nährstoffreich ist, ersetzt er sogar eine kleine Mahlzeit.





SCHARFE SACHE

Wer es gern pikant mag, sollte unbedingt Wasabi probieren. Ich verrate Ihnen, was Sie über die leuchtend grüne Meerrettichart aus Japan wissen sollten, und teile meine besten Kniffe.

WIE GESUND IST WASABI?

Es sind sogenannte Senföle, die für ordentlich Wumms und zugleich für eine antibakterielle sowie krebshemmende Wirkung sorgen. Davon profitiert auch unser Immunsystem. Wasabi kurbelt zudem die Verdauung an. Empfindliche tasten sich sicherheitshalber jedoch besser erst

an die individuell für
sie verträgliche
Menge heran.



EINZIGARTIGER GESCHMACK

Sushifans dürften ihn kennen: Der grüne Meerrettich wird traditionell zu der japanischen Spezialität gereicht und bietet ein intensives Aromenspiel, das vielen die Tränen in die Augen treibt. Anders als bei Chilis spüren Sie die Schärfe vor allem im Nasen- und Rachenraum statt auf der Zunge. Verfliegen tut sie hingegen schneller.



In der 5-Zutaten-Küche ab Seite 118 finden Sie je eine Inspiration mit Wasabi und Miso.



EINKAUFSRATGEBER

Die frische Knolle ist bei uns leider fast nie zu bekommen, deswegen können Sie Wasabi als Pulver zum Anrühren mit Wasser oder als fertige Paste verwenden. Aber Vorsicht! In manchen Tuben findet sich ein Ersatz aus eingefärbtem weißem Meerrettich. Checken Sie daher die Zutatenliste.

WASABI-MAYONNAISE

Schlagen Sie ein Ei mit dem Stabmixer cremig auf und geben Sie 150 Milliliter Rapsöl in dünnem Strahl hinzu, bis die Mayo steht. Nun alles mit einem Teelöffel Wasabi, einem Esslöffel Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Limettenschale und -saft sowie Ahornsirup abschmecken – passt perfekt zu Lachsburgern oder einem feinen Garnelensalat.



NOCH EIN ASIA-LIEBLING

Kennen Sie schon Misopaste? Die braune Butter Japans wird mithilfe eines Schimmelpilzes aus fermentierten Sojabohnen gewonnen und bringt eine unvergleichliche Umami-Note mit. Obwohl er meist in Suppen landet, kann der Würzbooster ebenso Saucen, Tofu, Gemüse-, Fisch- oder Fleischgerichten besondere Nuancen verleihen. Ich serviere zum Beispiel mein Tataki vom Ibérico-Schwein mit einer würzigen Misocreme.





Rezept-Tipp: Avocado Carbonara

Testen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf doch mal Apeel-geschützte Avocados und Zitronen und versuchen dann diese tolle Avocado Carbonara. Scannen Sie diesen QR-Code und schon sind Sie bei dem einfachen und leckeren Rezept dafür. Weitere Rezeptideen finden Sie auf: edeka.de/rezepte

Guten Appetit!



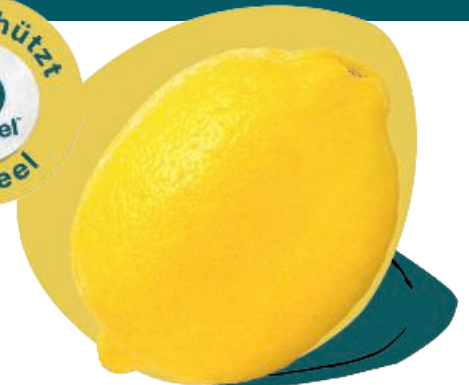
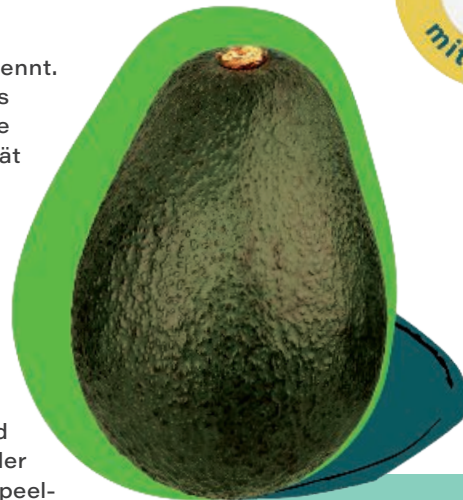
Lust auf Obst & Gemüse, das länger frisch bleibt?

Apeel, die Schutzhülle auf pflanzlicher Basis, macht's möglich

Apeel ist das, was man einen Game-Changer nennt. Dank der innovativen Apeel-Schutzhülle gibt es endlich Obst, das länger frisch bleibt. Durch die Schutzhülle bleibt die innere wie äußere Qualität der Apeel-geschützten Frucht länger erhalten. Das wurde wissenschaftlich bestätigt.*

Weniger wegwerfen, länger genießen

Wie funktioniert das? Die Apeel-Schutzhülle besteht aus pflanzlichen Fetten, die in Schalen, Samen und im Fruchtfleisch aller Obst- und Gemüsesorten enthalten sind. Dadurch wird der Reifungsprozess verlangsamt, sodass die Apeel-Produkte deutlich länger frisch bleiben und nicht so schnell weggeworfen werden. Denn Studien zufolge wurden in Deutschland im Jahr 2020 ca. elf Millionen Tonnen Lebensmittel entsorgt, mehr als die Hälfte davon in privaten Haushalten.** Das muss nicht sein. Wenn Sie also beim nächsten Einkauf bei EDEKA, Netto Marken-Discount oder Marktkauf auf das Apeel-Logo achten, bleibt nicht nur Ihr Obst länger frisch, sondern Sie schonen auch bewusst unsere Umwelt.



Mehr Informationen zu
Apeel unter:
www.edeka.de/apel oder
www.netto-online.de/apel

Anti-Foodwaste-Tipp:

Sie möchten auch etwas gegen Lebensmittelverschwendung tun? Dann achten Sie zuhause auf die richtige Lagerung. Faustregel: Was aus sonnigen, warmen Gegenden kommt, mag die Kälte nicht. Avocados oder Zitrusfrüchte büßen ihre Frische bei zu kalten Temperaturen sogar schneller ein.

Jetzt erhältlich bei



SUPERFOODS VOM FENSTERBRETT

Haben Sie schon einmal frisches, knackiges Gemüse in den eigenen vier Wänden geerntet? Der Indoor-Farming-Trend macht es möglich. Wir haben Ihnen die besten Tipps für den Gärtnererfolg zu Hause zusammengefasst.

Was ist Indoor-Farming?

Ursprünglich zählen hierzu Anbaumethoden, bei denen Pflanzen in geschlossenen Systemen ohne Sonnenlicht und Regen, dafür aber mit künstlicher Beleuchtung und Bewässerung angebaut werden.

Der große Vorteil: Salat, Kräuter und Co werden vollkommen witterungs- sowie jahreszeitenunabhängig produziert. Sogar der Anbau in mehreren Etagen ist möglich, was Platz spart. Daher gilt diese Art der Lebensmittelerzeugung als Chance, die Ernährung

der wachsenden Weltbevölkerung langfristig zu sichern. Inzwischen hat die Idee des Indoor-Farmings Einzug in private Küchen und Wohnungen gehalten. Somit kann jeder ohne viel Raum und Utensilien eigene Sprossen, Microgreens sowie Gemüse heranziehen.



Gärtnern macht happy. Cool, wenn nebenbei sogar eigenes Gemüse entsteht.

Mit diesen Pflanzen klappt's bestimmt



Grüner Daumen hin oder her – dank dieser sieben pflegeleichten Grünlinge sind Sie auf dem besten Weg zum persönlichen Anbauglück:

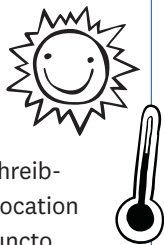
- **Kräuter** Am besten wachsen sie mithilfe von Samen oder Saatscheiben auf hellen, warmen Fensterbänken.
- **(Pflück-)Salate** Es wird nur wenig Platz und Erde gebraucht, damit sich einzelne Blättchen ernten lassen.
- **Radieschen** Die anspruchslosen Knollen reifen schnell. Ihr Grün kann ebenfalls verwendet werden.
- **Kohlrabi** Hier ist etwas Geduld nötig, aber mit regelmäßigem Gießen zahlt sie sich in circa acht Wochen aus.
- **Sprossen** Wenn die Minis täglich durchgespült werden, sind sie nach maximal einer Woche verzehrfertig.
- **Microgreens** Genießen Sie nach ein bis zwei Wochen wahre Nährstoffwunder – mehr dazu auf Seite 21.
- **Pilze** Da die Hutträger spezielle Ansprüche haben, gibt es Starter-Kits für den gelingsicheren Einstieg zu kaufen.

Schritt für Schritt zur eigenen Mini-Indoor-Farm

Ran ans Gemüse, fertig los! Damit die erste Ernte direkt ein voller Erfolg wird, kommt hier ein Überblick der wichtigsten Fakten, Fragen und Tipps in fünf Punkten. So kann garantiert nichts schiefgehen.

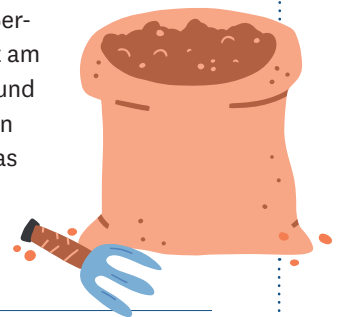
1 Bestandsaufnahme: wo und was?

An welchem Ort können Sie zu Hause gärtnern? Egal ob sonnige Fensterbank, schattiger Schreibtisch oder kühles Schlafzimmer, jede Location bietet verschiedene Bedingungen in puncto Licht, Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Sind diese Eigenschaften erfasst, kann passendes Saatgut gewählt werden. Während Sprossen und Pilze beispielsweise kaum Licht benötigen, wachsen Gemüsepflanzen, Microgreens und Kräuter am besten an hellen Plätzchen.



2 Basics für die Grundausrüstung

Für einen Homegarden braucht es nicht viel. Behältnisse, Erde und eine Gießkanne oder Sprühflasche genügen schon. Wer keine Pflanztöpfe oder -schalen hat, kann andere Gefäße umfunktionieren oder sie sich aus leeren Klopapierrollen, ausgelöffelten Eierschalen oder Tetrapaks selbst basteln. Im Internet gibt es (Video-)Anleitungen dafür. Außerdem kaufen Sie in der Gärtnerei oder im Baumarkt am besten zweierlei Erde: Anzucherde zum Aussäen und hochwertige Gemüseerde zum Umtopfen. Sprossen benötigen nichts davon, es genügt ein Sprossenglas oder -turm. Für die Pilzzucht im Eigenheim gibt es entsprechende Fertigungskulturen zu kaufen.



3 Jetzt wird gesät!

Wer drinnen gärt, kann ganzjährig damit loslegen. Drücken Sie die Gemüsesamen in die Erde, dann befeuchten und mit lockerer Erde bedecken. Saatbänder und -scheiben kosten nicht viel mehr, erleichtern das gleichmäßige Anpflanzen aber zusätzlich. Körner und Saaten für Sprossen sollten vorab einige Stunden eingeweicht werden. Infos dazu finden Sie auf der jeweiligen Verpackung.



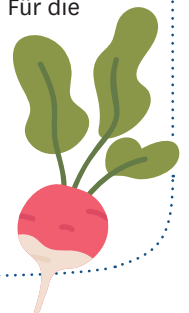
4 Wässern und warten

Die Bedürfnisse jeder Pflanze sind verschieden. Während Sprossen beispielsweise täglich durchgespült werden müssen und es Pilze ebenfalls sehr feucht mögen, schadet zarten Gemüsekeimlingen zu viel Wasser. Deswegen sollten Sie die Anzucherde sowie die Sprösslinge zu Beginn nur leicht befeuchten, am besten mit einer Sprühflasche. Sind die Keimlinge groß genug, dürfen sie in einzelne Töpfe mit Gemüseerde umziehen und werden regelmäßig mit einer kleinen Gießkanne gegossen. Nun können Sie Ihrer Indoor-Farm in Ruhe beim Wachsen zusehen.



5 Ernten

Je nach Pflanze unterscheidet sich auch der perfekte Erntezeitpunkt. Während Sprossen bereits nach wenigen Tagen (gründlich gewaschen!) Salate und andere Gerichte pimpen können, dauert es bis zum Genuss von ausgewachsenen Salaten, Kohlrabi und Pilzen einige Wochen. Für die Gemüseernte eignet sich ein scharfes Messer, bei Microgreens und Kräutern eher eine Schere.





Vorteile einer heimischen Indoor-Farm



✓ Eigenes, frisch geerntetes Gemüse enthält mehr gesunde Vitamine und Mineralstoffe als gelagertes.

✓ Von der Fensterbank auf den Teller – das spart nicht nur Zeit, sondern auch CO₂-Emissionen.

✓ Es lässt sich ganz einfach einiges an Verpackungsmüll einsparen.



✓ Gut für den Geldbeutel: Saatgut ist oft günstiger als gekauftes Gemüse.

✓ Gärtnern macht Spaß, sorgt für Erfolgserlebnisse und kann sogar eine meditative Wirkung haben.

✓ Indoor-Farming hat immer Saison, da Sie unabhängig von den Jahreszeiten agieren können.

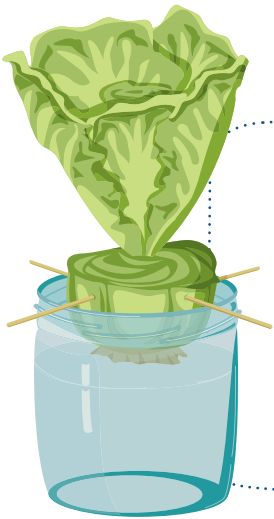
✓ Geerntet wird nach Bedarf. Der Rest bleibt in der Erde oder im Sprossenglas bis zum Gebrauch frisch.

✓ Die kleinen Pflänzchen schmecken lecker und machen Ihr Zuhause grüner.

✓ Wer Gemüse selbst sät, pflegt und erntet, schätzt es eher wert als gekaufte Lebensmittel.

✓ Eine Indoor-Farm ist der perfekte Abnehmer für abgekühltes Kochwasser von Nudeln oder Eiern.

✓ Schnelle Ergebnisse sind vor allem mit Sprossen und Microgreens garantiert. Das macht nicht nur Erwachsenen, sondern auch Kindern Freude.



GÄRTNERN MIT GEMÜSERESTEN STATT SAMEN

Auch in vermeintlichen Abfällen steckt noch genügend Power, um neue Blättchen wachsen zu lassen. Dank Regrowing kann so selbst der Saatgutkauf überflüssig sein. Mehr dazu in der **EAT SMARTER-Ausgabe 5/2022**. Hier bestellen: shop.primaneo.de/eatsmarter/einzelhefte



Schnelle Ernte, viele Nährstoffe: Ran an die Microgreens!

Brokkoli, Erbsen, Rote Bete und Radieschen schmecken nicht nur als Gemüse, sondern auch als Pflanze. Nämlich als Microgreens (auf Deutsch: Mikrogemüse).

Knackige Frischware schmeichelt unserem Körper dank seiner hohen Nährstoffdichte. Die zarten Keimlinge der jeweiligen Pflanze übertreffen ihre ausgewachsenen Varianten sogar noch hinsichtlich der Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundären Pflanzenstoffe. Je nach Sorte können sie bereits ein bis zwei Wochen nach der Aussaat geerntet werden, wodurch das

Umtopfen entfällt. Auch geschmacklich haben Microgreens einiges zu bieten. Sie machen sich super als Topping für Salate, Brote und andere Gerichte. Während zum Beispiel Brokkoli-, Rettich- und Radieschenpflänzchen eine scharfe Note mitbringen, schmecken Erbsen-Microgreens milder und leicht süßlich.



260-mal mehr Beta-Carotin, 6-mal mehr Vitamin C und 40-mal mehr Vitamin E

enthält die gleiche Menge Rotkohlkeimlinge im Vergleich zum ausgewachsenen Rotkohl.

Damit ist die Sache klar: Microgreens sind echtes Superfood!



Ganz schön praktisch

Mit diesen drei stylishen Helferlein wird der Einstieg ins Indoor-Farming nicht nur leichter, sondern auch schöner.

Let's get the Party started

Bei Keimgrün gibt es alles, was Sprossen und Microgreens brauchen. Zum Beispiel dieses praktische Set aus Glas, Halterung und Abtropfschale.

21,90 Euro, www.keimgruen.de



Feiner Wasserzerstäuber

Zarte Keimlinge mögen es feucht, aber nicht nass. Beim Ansprühen mit SESAMFRÖN von IKEA werden sie optimal mit Flüssigkeit versorgt. **2,99 Euro, www.ikea.de**

Minimaler Arbeitsaufwand

Schöne Pflanzschalen aus Keramik gepaart mit effizienter Beleuchtung gibt es von Ingarden in verschiedenen Farben – plus spannende Sprossensorten wie Radieschen, Senf und Brokkoli. **198 Euro, www.de.ingarden.com**



TEXT: SIMONETTA ZIEGER

EXKLUSIVE BRANCHENINSIGHTS MIT SIMPLY V

„WIR HABEN NOCH VIEL VOR“

Im Gespräch mit Caroline Zimmer blicken wir in die Zukunft der pflanzlichen Ernährung, die mittlerweile im Alltag vieler Menschen angekommen ist. Was sind ihre Stärken, welche Rolle spielt der Veganuary und was wird noch kommen?

Liebe Frau Zimmer, was ist die Motivation, die Sie täglich antreibt?

Für mich ist Simply V einfach eine tolle Marke, die schon ganz früh den Zeitgeist erfasst, dank eines engagierten Teams klasse Produkte entwickelt und damit ein Stück weit den Trend im Grunde genommen selbst geformt hat. Innerhalb von nur zwölf Monaten sind wir Marktführer bei den pflanzlichen Käsealternativen geworden. Es ist natürlich etwas Tolles, vorne mit dabei zu sein, Neuland entdecken und im Kleinen Dinge für unseren Planeten verändern zu können. Ich glaube, es ist auch noch nicht das Ende der Fahnenstange erreicht – die ganze Bewegung befindet sich in einer enormen Entwicklung. Und auch wir bei Simply V möchten noch eine Schippe drauflegen und Vollsortimenter sein.

Simply V unterstützt den Veganuary – was finden Interessierte bei Ihnen?

Wir eröffnen am 12. Januar in einem der hippesten Berliner Innenstadtviertel einen Pop-up-Store mit dem Namen Museum of Alternative Cheese. Dort werden wir für einen begrenzten Zeitraum von 14 Tagen modernen Genuss mit Käsealternativen erlebbar machen. Besuchern bieten wir eine Ausstellung mit verschiedenen Exponaten, die sich in irgendeiner Form alle mit Käse beschäftigen. Zudem wird es eine Showküche samt Kochevents, Kostproben sowie einem kleinen Laden geben. All das mit dem Ziel, auf kreative Weise zu zeigen, wie wir mehr Leute an



Caroline Zimmer

Seit 2017 ist die Diplom-Molkerei-Ingenieurin Geschäftsführerin der E.V.A. GmbH, zu der die Marke Simply V gehört.

„Mit Simply V möchten wir langfristig Vollsortimenter sein.“

die pflanzliche Ernährung heranführen können. Wir möchten Denkanstöße in der heutigen Zeit liefern und unsere

Position als zeitgemäße Marke unterstreichen. Neben dem Pop-up-Store bieten wir auf unserer Website Ernährungspläne, Guides und Tipps rund um den Veganuary. Im Hinblick auf die Frage „Wie schaffe ich einen ganzen veganen Tag?“ nehmen wir Menschen mit unserem Angebot an die Hand, damit diese die Zeit im Januar möglichst gewinnbringend für sich nutzen können.

Warum lohnt es sich, häufiger zu pflanzlichen Produkten zu greifen?

Kurz gesagt, weil darin eine ganze Menge Gutes steckt. Der pflanzliche

„In Pflanzlichem steckt eine ganze Menge Gutes.“

Ernährungsstil ist unglaublich lecker und extrem abwechslungsreich. Gerade die Themen Neugierde, Experimentierfreude sowie Spaß auf dem Teller können mit Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten in der Hauptrolle toll bedient werden. Und nicht zuletzt profitiert vom Verzicht auf tierische Produkte sowohl unser Körper als auch die Umwelt. So kann eigentlich jeder in kleinen Schritten nachhaltiger leben und ganz bequem effektive Maßnahmen für den Klimaschutz in seinen Ernährungsalltag einfließen lassen. Apropos Klimaschutz: Im Herbst haben wir bei Simply V 25 alte Obstbäume im Nachbarort gepflanzt, um hier exemplarisch eine von vielen Maßnahmen zu nennen. Wenn diese erste Früchte tragen, soll es handverlesenen Apfelsaft geben – eine smarte Kleinigkeit, die mich und auch die beteiligten Mitarbeiter sehr freut.

Ihr Grill & Pfannen- sowie Hirtengenuss sind seit Markteinführung heiß begehrt. Worauf beruht der Erfolg?

Wie bei unserem gesamten Sortiment überzeugt hier schlichtweg der Geschmack. Auch Flexitarier attestieren uns regelmäßig eine hohe Qualität. Als Zeichen dafür durften wir in der Vergangenheit bereits mehrere Awards entgegennehmen, darunter den Vegan Food Award 2022 für unseren Grill & Pfannengenuss sowie den Superior Taste Award 2022 für unseren Hirtengenuss.

Daneben punkten all unsere Käsealternativen damit, dass sie ebenso genutzt werden können wie herkömmlicher Käse auch. Der Grill & Pfannengenuss ist zum Beispiel absolut grillstabil, was kaum ein



Mitbewerber garantieren kann. Und landet der Hirtengenuß etwa im Salat, merken Sie strukturell und geschmacklich keinen Unterschied zu einem konventionellen Erzeugnis.

Mit welchen Innovationen werden Sie uns 2023 überraschen?

Wir werden aktiv nach einer wirklich gut geeigneten pflanzlichen Mozzarella-Alternative für eine richtige Caprese gefragt. Darauf haben wir bei Simply V reagiert: Bereits im Frühjahr, voraussichtlich im Mai, bringen wir nach intensiver Forschung ein Produkt auf den Markt, mit dem wir rundum zufrieden sind. Eine Mozzarella-Alternative in Kugelform und Lake, wie sie sich der Verbraucher eben vorstellt. Was darüber hinaus im neuen Jahr kommen darf und kommen will, müssen wir mal gucken. *(lächelt)*

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS

Über Simply V

Die pflanzliche Produktlinie Simply V wird von der E.V.A. GmbH mit Sitz im idyllischen Allgäu hergestellt. Das Unternehmen wurde 2015 von erfahrenen Molkereifachleuten gegründet, um die traditionelle Käseproduktion grundlegend zu überdenken. Die Idee dahinter: Genusszeugnisse auf pflanzlicher Basis herzustellen, um den veränderten Ernährungsgewohnheiten gerecht zu werden, damit auch Käseliebhaber eine wirkliche Alternative haben – und bei alledem Ressourcen und Umwelt zu schonen.

Mehr dazu lesen Sie unter: www.simply-v.de

Stichwort Kundenwünsche: Diese in Produkte zu übersetzen fasziniert Caroline Zimmer. Darum legt Simply V Wert auf einen intensiven Austausch mit den Konsumenten, der insbesondere über die Instagram- und Facebook-Communitys stattfindet.

ANZEIGE



Jetzt bis
05.02.23
teilnehmen!

GEWINNSPIEL

Expresskochen

Lange Wartezeiten sind vorbei: Mit dem ELO Energiespartopf stehen gesunde und schonend gegarte Speisen im Nu auf dem Tisch. Denn der ausgeklügelte Küchenheld spart bis zu 30 Prozent Zeit sowie Energie. Dank genialer Druckausgleichstechnik kann der Deckel außerdem jederzeit zum Abschmecken geöffnet werden – für alle, die vor Neugier schon mal kosten wollen. Mehr Infos unter: www.elo.de



Gewinnen Sie bis zum 05.02.2023 mit etwas Glück einen hochwertigen ELO Energiespartopf im Wert von 139 Euro.

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/elo

FOTOS: PR. SHUTTERSTOCK



Druckausgleich dank Ablassventil



Einfaches Öffnen und Verriegeln



Bis zu 30 Prozent Energieersparnis

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!



UNSERE 10 BESTEN TIPPS ZUM ABNEHMEN ...

...und 10 Dinge, die Sie besser vermeiden sollten!

Egal an wie vielen Diäten Sie bereits gescheitert sind, mit diesen wasserdichten Dos and Don'ts gehören schlechte Essgewohnheiten ein für alle Mal der Vergangenheit an. Sie werden sich rundum wohlfühlen und die Kilos purzeln ganz nebenbei.

TEXT: HELENA VOGELSANG



Dr. Michaela Axt-Gadermann

Dank der Ernährungs- und Sportmedizinerin, Hautfachärztin und Professorin für Gesundheitsförderung haben fiese Figurkiller keine Chance.



Dr. Matthias Riedl

Der Ernährungsdoktor, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe setzt sich unter anderem dafür ein, dass wir den süßen Zahn loswerden.



1 Stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um

- Wer sich zu wenig Zeit für eine Ernährungsumstellung gibt, läuft Gefahr, schnell wieder in alte ungesunde Essmuster sowie Verhaltensweisen zu fallen – was den berüchtigten Jo-Jo-Effekt nach sich zieht.
- Ständiges Zu- und Abnehmen ist dabei nicht nur für Ihre Psyche anstrengend. Auch der Stoffwechsel leidet unter starken Gewichtsschwankungen. Denn wird die Kalorienzufuhr zeitweise stark reduziert, zum Beispiel bei einer strengen Diät, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Wenn die gewünschten Ergebnisse auf der Waage ausbleiben, werden wir frustriert und brechen den Abnehmversuch ab. Essen wir danach wieder wie zuvor, obwohl wir weniger Energie verbrauchen als vorher, dann kommen die Kilos nicht nur schneller zurück, sondern werden sogar noch mehr. Ein Teufelskreis entsteht, der nur schwierig zu durchbrechen ist.
- Eine Ernährungsumstellung braucht deshalb Zeit und sollte langfristig ausgerichtet sein. **Haben Sie Geduld, es wird sich auszahlen.**

2 Setzen Sie sich realistische Ziele

- Um überschüssige Pfunde loszuwerden und Ihr Wunschgewicht dauerhaft zu halten, müssen Sie ehrlich zu sich selbst sein. Niemand kann die angesammelten Kilos der letzten Jahre über Nacht verlieren.
- Formulieren Sie konkrete, gut umsetzbare Vorhaben, die Sie im Alltag erreichen können und die Ihnen gerade am Anfang nicht zu schwerfallen. **Zum Beispiel: Ich trinke meinen Kaffee ab sofort immer ohne Zucker.**
- Stecken Sie sich außerdem ein eindeutiges Ziel, weshalb Sie genau abnehmen möchten. Vielleicht möchten Sie sich fitter fühlen oder langfristig weniger Medikamente nehmen?

Schreiben Sie diese Motivation auf und hängen Sie sie sichtbar auf, etwa an den Kühlschrank.

→ Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen, ob Sie sich noch auf dem richtigen Kurs befinden. Wiegen Sie sich zum Beispiel einmal pro Woche und notieren Sie sich die Zahl.

→ Steigern Sie sich aber nicht hinein und überprüfen Sie nicht täglich oder gar mehrmals am Tag das Gewicht. Dieses unterliegt natürlichen Schwankungen und variiert auch hormonell- und flüssigkeitsbedingt. Achten Sie vielmehr darauf, dass die Tendenz über einen längeren Zeitraum stimmt.

→ Vergessen Sie nicht, sich über erreichte Zwischenziele zu freuen und stolz auf sich zu sein.



3 Arbeiten Sie sich Schritt für Schritt vor



- *Gewohnheiten erleichtern uns den Alltag, weil wir nicht darüber nachdenken müssen. Deshalb fällt es uns auch so schwer, sie zu verändern, selbst wenn wir wissen, dass wir davon profitieren würden. Nehmen Sie sich also nicht zu viel auf einmal vor. Scheint die Hürde zu groß, geht die anfängliche Motivation schnell flöten.*
- *Beginnen Sie mit den Änderungen, die Ihnen am leichtesten fallen, und passen Sie diese schrittweise weiter an. So triggern Sie Ihr Belohnungssystem und bleiben am Ball.*
- *Halten Sie sich etwa 30 Tage an ein neues Muster, wird es zur Gewohnheit und Sie hinterfragen die Handlung nicht mehr. Eine gesunde Ernährung wird so nach und nach selbstverständlich. Sie werden es merken!*



„Nicht immer sind falsches Essen und Bewegungsmangel schuld am Gewichtsproblem. Viel zu selten werden andere, wissenschaftlich gut belegte „Abnehmhindernisse“ berücksichtigt. So können etwa Antibiotika und verschiedene andere Medikamente Übergewicht fördern. Auch Süßstoffe sind Dickmacher. Lichteinfall ins Schlafzimmer, eine Störung der Darmflora, Weichmacher in Plastik oder ein Mangel an Sättigungshormonen sind weitere, wenig bekannte Ursachen für Übergewicht und können schuld daran sein, wenn Diäten scheitern.“

DR. MICHAELA AXT-GADERMANN



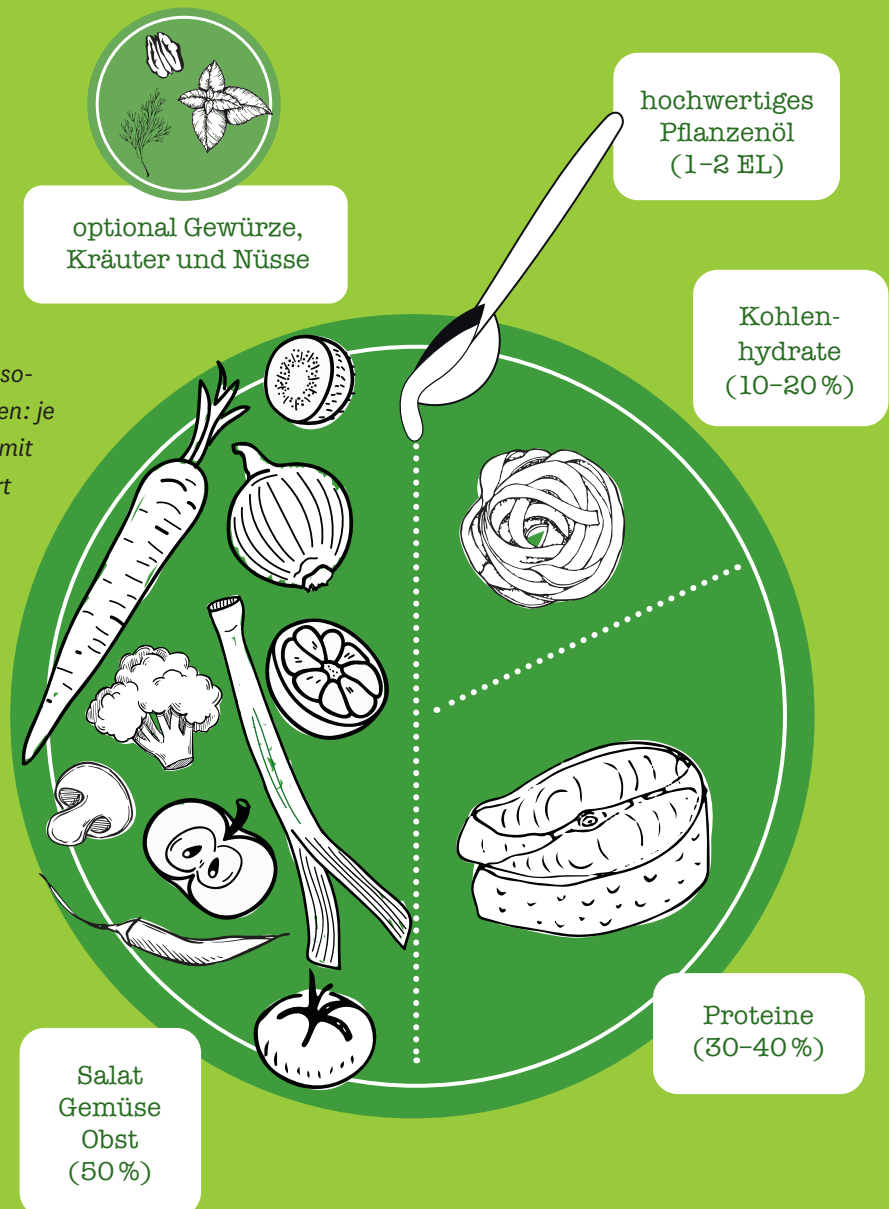


4 Naschen Sie bewusst nach einer Hauptmahlzeit

- Durch jede Nascherei, sei es auch nur ein Keks zwischendurch, schnellt der Blutzuckerspiegel in die Höhe und die Fettverbrennung wird gestoppt. Wenn Sie sich also etwas Süßes gönnen möchten, **dann am besten im Anschluss an die Hauptmahlzeit. Das Mittagessen ist hier die beste Wahl, da die Bauchspeicheldrüse früher am Tag besser arbeitet.**
- Auch wenn Sie nicht gänzlich auf Süßigkeiten verzichten können, sollten Sie einen bewussten Umgang mit den Leckereien üben. Versuchen Sie, das Stück Kuchen zu genießen, und vermeiden Sie hastiges Schlingen. Wenn Sie sich Zeit nehmen und Ihr Dessert zelebrieren, werden Sie mit der Zeit immer weniger davon benötigen. So sind lang anhaltende Abnehmerfolge garantiert.

5 Essen Sie nach dem Tellerprinzip

- Ohne Kaloriendefizit kein Abnehmen. Es geht aber trotzdem ohne Abwiegen und Rechnen – mit unserem Modell des idealen Tellers.
- Die Hälfte dessen, was auf den Teller kommt, sollte saisonales Gemüse sein. Hier können Sie sich an das Motto halten: je bunter, desto besser. Die knackige Frischware versorgt Sie mit lebenswichtigen Vitaminen sowie Mineralien und garantiert aufgrund des hohen Volumens eine lange Sättigung.
- Ein gutes Drittel nehmen eiweißreiche Komponenten ein, die ebenfalls sättigen und den Muskelaufbau fördern. Dafür eignen sich etwa Hülsenfrüchte, Pilze, Tofu, Milchprodukte, Fisch und Bio-Eier. Fleisch sollte nur gelegentlich und möglichst in Bio-Qualität verzehrt werden.
- Dazu gesellen sich bis zu einem Fünftel komplexe Kohlenhydrate, zum Beispiel Vollkornprodukte, Pseudogetreide wie Quinoa oder Süßkartoffeln. Wer viel Sport macht, kann etwas mehr nehmen.
- Abgerundet wird die Mahlzeit durch ein bis zwei Esslöffel gesunde Fette oder natürliche fetthaltige Lebensmittel. Dazu zählen Nüsse, Samen, Weidebutter und Oliven-, Kokos-, Raps- und Leinöl. Letzteres sollte nur kalt verwendet werden.













6 Essen Sie reichlich Ballaststoffe

→ Es mag widersprüchlich klingen, aber mit den richtigen Lebensmitteln bleiben Sie nicht nur länger satt, Sie können auch mehr essen. Ballaststoffe sind hier Ihr größter Freund. Die pflanzlichen Faserstoffe aus Gemüse und Vollkorngetreide sind weitgehend unverdaulich, aber schützen durch ihre quellende Wirkung vor Heißhungerattacken.

→ Auch ein träger Darm freut sich über die verdauungsfördernden Helfer. Sie unterstützen den Aufbau einer gesunden Darmflora und beugen kombiniert mit genügend Flüssigkeit Verstopfung vor.

→ Verwenden Sie also, wann immer es möglich ist, **frische Lebensmittel** und essen Sie ökologisch erzeugtes Obst und Gemüse mit Schale. Dort befindet sich der Großteil der gesunden Faserstoffe.



				
WEIZENKLEIE 45 G	LEINSAMEN 35 G	TROCKENPFLAUMEN 18 G	SCHWARZWURZELN 18 G	KOKOSRASPEL 15 G
				
MANDELN 11 G	HAFERFLOCKEN 10 G	POPCORN 10 G	VOLLKORNBROT 8 G	ROSENKOHL 4 G

BALLASTSTOFFE PRO 100 G

7 Halten Sie lange Esspausen ein

→ Auch wenn es anfangs schwer ist, sollten Sie nicht zwischendurch snacken. Fokussieren Sie sich auf die Hauptmahlzeiten und essen Sie sich richtig satt mit dem Tellermodell. **Wir empfehlen eine Routine mit zwei bis drei Mahlzeiten am Tag und mindestens vier Stunden Pause dazwischen. Gesnackt werden sollte hingegen nur im Ausnahmefall.**

→ Denn wer sich ständig etwas zwischen die Zähne schiebt, befeuert schädliche Blutzuckerspitzen und nimmt dem Körper so die Möglichkeit der heilsamen Zellerneuerung. Dieser Regenerations-



und Reparatursprozess der Zellen, Autophagie genannt, hilft beim Abnehmen, beugt Krankheiten vor und verlängert das Leben. Allerdings setzt dieser Mechanismus erst bei einer 12- bis 16-stündigen Fastenzeit ein, weshalb die Esspause über Nacht möglichst lang sein sollte.

→ In unserem Intervallfastenkurs helfen wir Ihnen, den Einstieg in diese Methode zu meistern und dauerhaft dabei zu bleiben. **Infos gibt es hier: kurse.eatsmarter.de**

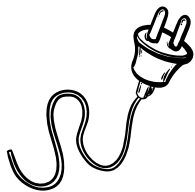
Kennen Sie schon den EAT SMARTER-Intervallfastenkurs?



8 Senken Sie Ihren Stresspegel

→ Wer ständig unter Strom steht, zieht unerwünschte Kilos förmlich an. Denn einerseits neigen Sie dann zum unachtsamen Griff in die Chipstüte, andererseits sind Dauerstress und anhaltende Belastung verantwortlich für einen erhöhten Cortisolspiegel, ein Hormon, das nicht nur die Fettverbrennung hemmt, sondern auch Heißhunger fördert.

→ Der Druck, überschüssige Pfunde wieder loszuwerden, strapaziert die Nerven zusätzlich – ein **Teufelskreis**. Dabei ist es gar nicht so schwer, besser mit Stress umzugehen, und bereits kleine Veränderungen können helfen. Bauen Sie zum Beispiel Entspannungübungen in Ihren Tagesrhythmus ein. Gleichzeitig verinnerlichen Sie die Grundsätze von Achtsamkeit, die sich auch auf die Ernährung anwenden



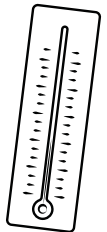
lassen. Wenn Sie sich zum Beispiel für eine Mahlzeit **ganz in Ruhe Zeit nehmen und die köstlichen Speisen bewusst sowie mit allen Sinnen genießen**, fungiert dieser Vorgang zugleich als kleine Auszeit im stressigen Alltag.

→ Tolle Tipps, wie Sie aus der Grübelfalle wieder herauskommen und schnelle Ideen für mehr Entspannung finden, Sie auch ab Seite 160.

9 Schlafen Sie genug

→ Schlafmangel begünstigt Übergewicht. Wer wenig schläft, hat nicht nur mehr Gelegenheit zu essen, sondern gibt auch dem Stoffwechsel sowie dem Hormonhaushalt nicht genug Zeit, sich zu regenerieren. Durch ein Erholungsdefizit sinkt der Leptinspiegel im Blut. Dieses Hormon reguliert den Fettstoffwechsel und bremst den Appetit – wird zu wenig davon ausgeschüttet, greifen wir häufiger zum Essen.

→ Die allgemeine Schlafempfehlung für Erwachsene liegt bei sechs bis acht Stunden. Finden Sie heraus, wie viel Sie benötigen, um gestärkt in den Tag zu starten. **Achten Sie außerdem auch auf die Schlafqualität. Helligkeit, Störgeräusche oder eine zu hohe Raumtemperatur können sie beeinträchtigen.**



Um die Nachtruhe ranken sich mitunter viele Mythen. Auf Seite 168 können Sie nachlesen, welche davon wirklich wahr sind und was der Fantasie entsprungen ist.



10

Und ganz wichtig: Erhöhen Sie Ihren Energieverbrauch mit mehr Bewegung

→ Eigentlich ist die Formel einfach: Je mehr wir uns bewegen, desto höher ist auch der Kalorienverbrauch. Denn für eine nachhaltige Gewichtsreduktion reicht die Ernährungsumstellung allein nicht aus. Auch regelmäßiges Training hat eine große Auswirkung auf die Figur und die Gesundheit – besonders, um das neue Gewicht erfolgreich zu halten.

→ Zum einen sollten Sie mehr Aktivität in den Alltag einbauen, um den Kalorienverbrauch zu erhöhen. Fahren Sie zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Arbeit oder nehmen Sie öfter die Treppe anstelle des Fahrstuhls. So heizen Sie Ihren Stoffwechsel an und befeuern zudem Ihr Belohnungssystem im Gehirn, wodurch Sie sich allgemein besser fühlen.

→ Zum anderen ist regelmäßiges Krafttraining, selbst in sehr kleinen Dosen, ein genialer Abnehmhelfer. Denn die hinzugewonnene Muskulatur verbrennt massig Energie, auch wenn Sie gerade überhaupt nichts tun. Zehn Liegestütze bringen deshalb oft mehr als eine halbe Stunde Joggen. Machen Sie Muskeltraining zur Routine – Sie werden überrascht sein!





Die 10 fatalsten Figurkiller

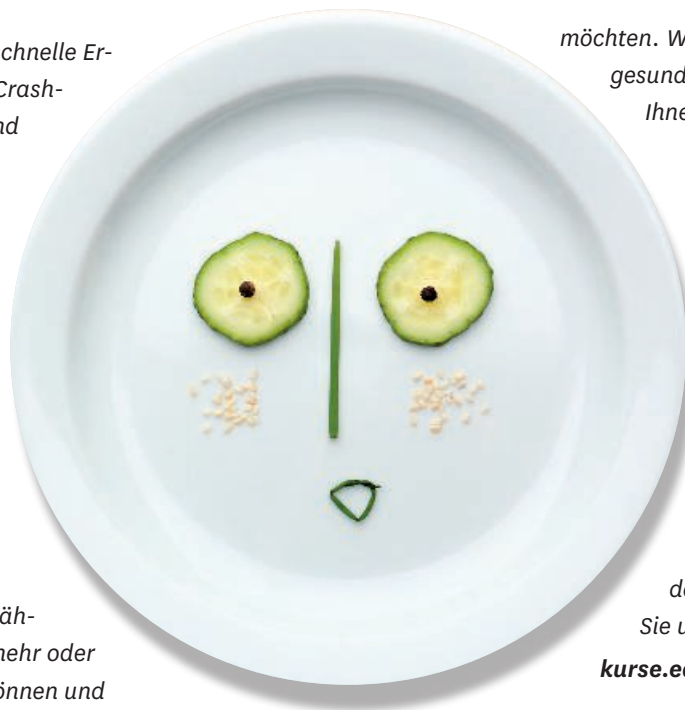
Auf dem Weg zum Wunschgewicht lauern eine Menge Fettnäpfchen – im wahrsten Sinne des Wortes. Vermeiden Sie unbedingt diese häufigen Fehler, um Ihren Abnehmerfolg dauerhaft zu sichern.

1 Machen Sie keine Crash-Diäten

→ Auch wenn Sie sich schnelle Ergebnisse erhoffen, sind Crash-Diäten keine Lösung, um gesund und langfristig abzunehmen. Wer aufgrund einer Diät zu wenig isst, deckt häufig nicht mal den unbedingt nötigen Grundumsatz.

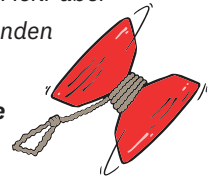
→ So wird Ihr Körper anfangen, sich an die geringere Energiezufuhr zu gewöhnen, und arbeitet auf Sparflamme. Die Folgen sind Heißhungerattacken und ein verlangsamter Stoffwechsel, worauf der gefürchtete Jo-Jo-Effekt folgt.

→ Finden Sie stattdessen eine Ernährungsform, die Sie Ihr Leben lang mehr oder weniger konsequent durchhalten können und



möchten. Wichtig ist, dass diese auf gesunden Prinzipien beruht und zu Ihnen und Ihrem Alltag passt.

→ Im zwölfwöchigen Online-Abnehmkurs der EAT SMARTER-Academy helfen wir Ihnen durch fundiertes Infomaterial, Videoclips sowie individuelle Beratung, Ihre Ernährung endgültig nachhaltig umzustellen und abzunehmen, ohne zu hungern. Mehr über das Angebot finden Sie unter: kurse.eatsmarter.de



2 Stellen Sie keine Verbote auf

→ Entsagen Sie nicht Speisen, die Sie unbedingt essen möchten. Verbote sind automatisch reizvoll, vermindern Genuss und somit das Durchhaltevermögen. Sinnvoller ist es, ungesunde Essmuster oder Verhaltensweisen zu reduzieren. Statt beim Familienfest gänzlich auf die Torte zu verzichten, können Sie sich ein schmales Stück abschneiden und dieses bewusst genießen. So lernen Sie nicht nur auf Ihre Sinne und Bedürfnisse zu hören, sondern nehmen zusätzlich vermeintlich tabuisierten Lebensmitteln den Reiz.

→ Versuchen Sie nicht, Ihre Kalorien zu zählen. Das ist bloß mühselig für den Kopf und erschwert gesundes Essverhalten. Oft entsprechen die notierten Werte ohnehin nicht der Realität, weil wir uns bei der Menge verschätzen und Kalorienangaben nur Durchschnittswerte sind. Lernen Sie darauf zu hören, was Ihr Körper wirklich braucht.



3 Verzichten Sie auf Zucker

→ Es ist unumstritten, dass ein hoher Zuckerkonsum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes steigert. Die kurzkettigen Kohlenhydrate treiben den Insulinspiegel in die Höhe, befeuern Entzündungen und können körpereigene Proteine verklumpen.

→ Auch beim Gewicht macht sich ein hoher Zuckerkonsum bemerkbar. Die leeren Kalorien bringen Ihnen keine verwertbaren Nährstoffe. Stattdessen lagern sie sich als Fettdepots an – nicht nur auf den Hüften, sondern auch in den Organen und um sie herum, was besonders schädlich ist.

→ Da sich Zucker oft in Lebensmitteln versteckt, in denen wir ihn kaum vermuten, lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Reduzieren Sie Ihren Zuckerverzehr so weit wie möglich. Der Jieper auf Süßes wird nachlassen und Ihre Geschmacksnerven nehmen wieder mehr Nuancen wahr.

4 Trinken Sie auch keine zuckerhaltigen Getränke



→ Ein häufiger Fehler: Ganz gleich ob Saft, Softdrink oder Milchshake – die flüssigen Dickmacher enthalten viele Kalorien, sättigen aber nicht und sind zusätzlich mächtige Zuckerpakete. Der Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe und auch der Durst kann so nicht gestillt werden.

→ Alkohol ist ebenfalls keine gute Idee. Die Zuckerbausteine des Alkohols werden im Körper schnell verstoffwechselt und führen zu Heißhungerattacken. Zusätzlich blockiert der Alkohol den Fettabbau für viele Stunden. Darüber hinaus steigert das Zellgift das Krankheitsrisiko, insbesondere für Krebs im Magen-Darm-Trakt.

→ Wenn Ihnen Wasser auf Dauer zu langweilig ist, greifen Sie zu ungesüßten Tees oder aromatisieren Sie Ihr Wasser mit Früchten und Kräutern. Wer auf Saft nicht verzichten kann, sollte diesen mindestens 1:3 mit Wasser verdünnen.

„Fertigprodukte sind fiese Zuckerfallen. In gekauften Fruchtjoghurts etwa steckt jede Menge davon. Mischen Sie lieber selbst Naturjoghurt mit frischen Früchten – einfach, schnell, gesund.“

DR. MATTHIAS RIEDL

5 Essen Sie kein Weißmehl

→ Kurzkettige Kohlenhydrate ziehen einen rasanten Blutzuckeranstieg nach sich, auf den schon nach kurzer Zeit ein Crash sowie ein Tief folgen. Sie geraten in eine Heißhungerspirale aus Essen und Appetit.

→ Kohlenhydrate müssen bei einer Diät nicht unbedingt gemieden werden, aber achten Sie darauf, die richtigen zu wählen. In Weißmehl sind kaum Ballast- und Vitalstoffe enthalten. Da hier nur das Innere des Korns vermahlen wird, fallen die gesunden Nährstoffe der Randschichten weg.



→ Auch in verarbeiteten Produkten wie **Toastbrot oder Nudeln** wird häufig isoliertes Weißmehl verwendet und wir verspüren nach dem Verzehr schnell wieder Hunger. Ein sorgfältiger Blick auf die Zutatenliste schafft Klarheit.

→ Greifen Sie deshalb zu Vollkornprodukten. Sie enthalten sämtliche Bestandteile des Korns, inklusive der mineralstoff- und ballaststoffreichen Randschichten. Zudem hat die Vollkornvariante jede Menge B-Vitamine im Gepäck und fördert durch Ballaststoffe den Aufbau einer gesunden Darmflora.

7 Essen Sie kein Fast Food

→ Burger, Pommes, Döner und Co – Fast Food liefert große Mengen Kalorien, aber fast keine lebenswichtigen Nährstoffe. Wer in der Mittagspause zu einer Pizza vom Lieferdienst oder dem Döner vom Imbiss nebenan greift, verpeist in Windeseile das Soll eines halben Tages.



DAS TÜCKISCHE: Die hoch verarbeiteten Fertigprodukte sättigen durch den Mangel an Ballaststoffen nicht lange und bereits nach kurzer Zeit haben wir wieder Hunger, sodass der nächste Snack her muss.

→ Problematisch ist auch der Gehalt an **gefährlichen Transfetten**, die in Deutschland nicht deklariert werden müssen. Sie sind an der Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten beteiligt. Enthaltene Geschmacksverstärker sowie Konservierungsstoffe machen uns das Abnehmen ebenfalls ganz und gar nicht leichter.

6 Vermeiden Sie Snacking

→ Um Blutzuckerschwankungen zu umgehen, sollten Sie nicht ständig zu Snacks greifen. Essen Sie zu geregelten Zeiten und setzen Sie den Fokus auf ausgewogene und sättigende Hauptmahlzeiten.

→ Eine ständige Nahrungszufuhr führt zu einer vermehrten Insulinausschüttung. Die Zellen werden unempfindlicher gegen das Hormon, die Bauchspeicheldrüse muss immer mehr davon bilden und es droht eine Insulinresistenz – die Vorstufe von Diabetes. Außerdem stoppt Insulin die Fettverbrennung und begünstigt die Gewichtszunahme.

→ Brauchen Sie unbedingt einen Snack, weil es einfach nicht anders geht, dann greifen Sie am besten auf eiweißreiche und zuckerarme Kandidaten wie Quark oder eine Handvoll Nüsse zurück.



8 Lightprodukte? Nein danke!

→ Es klingt kontrovers, aber zum Abnehmen sind die „leichten“ Varianten keine gute Wahl. Auch wenn der Fettanteil reduziert ist, stecken besonders viele Zusätze wie **Zucker, Süß- oder Zuckeraustauschstoffe** darin. Ersterer fördert eine Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels, gefolgt von Heißhunger.



Süßstoffe können die Darmflora negativ verändern und helfen nicht dabei, sich den massiven Süßhunger abzugewöhnen. **Eine Ausnahme stellen natürliche, fettreduzierte Milchprodukte dar, etwa Magerquark oder fettarmer Naturjoghurt.**

→ Darüber hinaus verführt der Gedanke, dass Lightprodukte kalorienarm sind, Sie dazu, mehr davon zu essen. Dadurch sparen Sie keine Kalorien ein, das Gewicht stagniert und Frust ist vorprogrammiert. Nehmen Sie daher lieber die regulären Varianten mit vollem Fettgehalt. Diese sind geschmacklich befriedigender und Sie benötigen weniger davon, um lang anhaltend satt zu bleiben.

9 Vermeiden Sie spätes Essen



→ Auch wenn Sie dadurch nicht automatisch zunehmen, begünstigt ein voller Magen schlechten, unruhigen Schlaf, da der Verdauungstrakt noch auf Hochtouren arbeitet. **Die Folgen sind Trägheit und weniger Energie am nächsten Tag.** Wer müde ist, hat hingegen auch mehr Hunger.

→ Am Abend sollte deshalb nicht zu schwer gegessen werden. Setzen Sie auf leichte Speisen mit viel Gemüse und Eiweiß, damit Sie sich am Morgen nicht wie gerädert fühlen und der Teufelskreis von vorn beginnt.

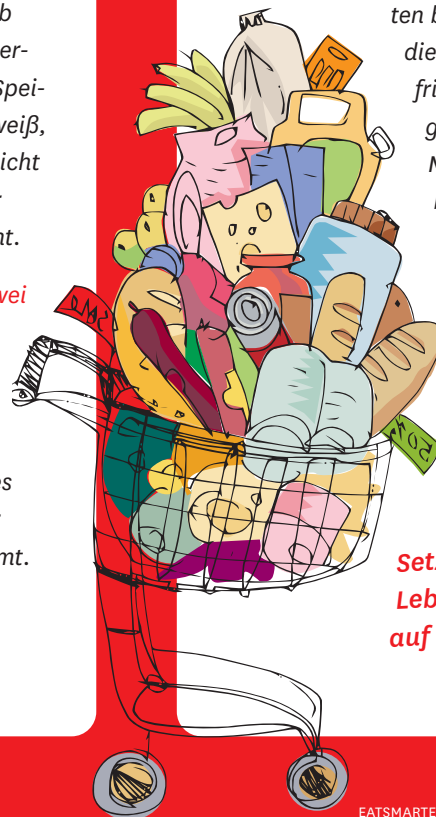
→ **Essen Sie mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr**, damit Sie besser in den neuen Tag starten. So halten Sie zudem über Nacht ein längeres Fastenintervall ein, was der Zellerneuerung zugute kommt.

10 Nicht hungrig einkaufen

→ Schnell noch nach der Arbeit ein paar Lebensmittel besorgen? Keine gute Idee. **Gehen Sie mit leerem Magen in den Supermarkt, ist die Gefahr groß, ungesunde und mitunter auch zu viele Dinge in den Einkaufskorb zu legen.** Der Schockriegel an der Kasse wird zur unwiderstehlichen Versuchung, obwohl Sie im Normalfall gar nicht daran gedacht hätten.

→ Strukturieren Sie Ihren Tag im Voraus, damit Sie vor dem Supermarktbesuch Zeit haben, eine Kleinigkeit zu essen. Wer sich eine Einkaufsliste schreibt, vermeidet zudem ungesunde Impulskäufe. Ein Wochenplan sorgt dafür, dass Sie alle Zuta-

ten besorgen, die Sie für frische und gesunde Mahlzeiten brauchen.



Setzen Sie bei Lebensmitteln auf Klasse statt Masse.



DAS GROSSE EIWEISSWUNDER

**Fittere Muskeln, eine schlankere Taille und mehr Energie:
Lesen und staunen Sie, was der Protagonist alles kann.**

Protein bietet allerhand Vorteile, die sich auf den gesamten Organismus auswirken. Doch damit der beliebte Allrounder seine volle Power auch entfalten kann, gilt es, ein paar Kniffe zu beachten. Wie genau das gelingt, warum der Nährstoff so wertvoll für die Gesundheit ist und welche Rolle das richtige Protein-Timing dabei spielt, erklärt EAT SMARTER gemeinsam mit renommierten Eiweißexperten.

TEXT: KATRIN LAMMERS



Dr. Dr. Michael Despegel
Er gehört zu Deutschlands Topwissenschaftlern, wenn es um einen gesunden, präventiven und leistungsfähigen Lebensstil geht.



Prof. Dr. Karsten Krüger
Als stellvertretender Direktor des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Gießen hat er Forschung und Praxis stets im Blick.

Hierzulande erreichen laut Nationaler Verzehrsstudie II knapp 15 Prozent der Menschen nicht die mindestens empfohlenen 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag und sind somit nicht optimal mit dem Nährstoff versorgt. Wieso eine geringe Zufuhr problematisch ist, erklärt uns Dr. Dr. Michael Despeghel: „Bei einem Mangel kann es zu einem Leistungsabfall sowie zu geschwächten Abwehrkräften kommen, insbesondere im fortgeschrittenen Alter.“ Darüber hinaus spielen Proteine eine tragende Rolle als Energiereserve für Bewegungs- und Stoffwechselprozesse sowie für äußerliche Strukturen wie Haut und Nägel. Und das sind nur einige Bausteine des Alleskönners, verdeutlicht der Autor. „Insbesondere für den Aufbau und Erhalt der Muskeln brauchen wir genügend Eiweiß. Allein, da unsere Muskeln schon ab dem 30. Lebensjahr an Kraft verlieren.“ Doch keine Panik, dem können Sie entgegenwirken – und zwar bis ins hohe Alter von über 80 Jahren.

Motor der Gesundheit

Um rundum vital und fit zu bleiben, gilt es, stets auf zwei unterschiedliche und dennoch zusammenhängende Säulen zu bauen, verrät der Experte: „Auf der einen Seite sollte ein körperliches Training mit Fokus auf die Muskulatur stattfinden. Andererseits müssen die Muskeln aber auch mit genügend Proteinen beliefert werden.“ Dass dies oft gar nicht so einfach ist, zeigt die unzureichende Versorgungslage in Deutschland. „Ein erwachsener Mann, der 90 Kilo wiegt, benötigt täglich knapp 90 Gramm des Powerstoffes. Das zu schaffen, ohne die Aufnahme genauer zu betrachten, ist alles andere als selbstverständlich.“ →

Warum sind Proteine so wunderbar zum Abnehmen?



Mit dem Supernährstoff wird die **Fettverbrennung angeregt**, der **Blutzuckerspiegel bleibt stabil** und auch **Heißhungerattacken fallen aus**. Das liegt mitunter daran, dass in vielen Toplieferanten wie Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Vollkorngetreide obendrein satt machende **Ballaststoffe** stecken. Auch dass Eiweiß erst im Magen verdaut wird, sorgt dafür, dass die aufgenommene Nahrung dort länger verweilt und **Appetit erst mal ausbleibt**.

Hier gibt's die volle Ladung

Diese Spitzenreiter haben es im wahrsten Sinne des Wortes in sich. Schon in 100 Gramm der begehrten Kandidaten stecken Eiweiße in Hülle und Fülle, die ordentlich Power in jedes Gericht zaubern:



Eier (13 g)



Haferflocken (13 g)



Leinsamen (28 g)



Linsen (gegart, 7 g)



Kürbiskerne (25 g)



Magerquark (13 g)



Sojabohnen (gegart, 16 g)

Das Geheimnis der biologischen Wertigkeit (BW)

Sie gibt an, mit welcher Effizienz Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umgewandelt wird. Mit einer BW von 100 dient das Hühnerei als Orientierungswert. Diese Verfügbarkeit wird übrigens mittels smarterer Partner im Nu maximiert:

KOMBINATION	BW	BEISPIELGERICHT
Ei + Kartoffeln	136	Kartoffelomelett
Ei + Soja	124	Rührei mit Räuchertofu
Milch + Kartoffeln	114	Pellkartoffeln mit Kräuterquark
Soja + Reis	111	Tofu-Reis-Pfanne
Mais + Bohnen	99	Chili sin Carne

Zauberformel Protein-Timing



Nicht nur in welcher Form, sondern auch, wann der Powerstoff verspeist wird, ist von enormer Bedeutung für die ideale Fitness. Mit diesem genialen Trick sind Sie stets gut bedient:

DAS PROBLEM MIT DER VERFÜGBARKEIT

Sowohl eine **zu geringe Menge** als auch die nicht optimalen **Eiweißqualitäten und -quellen** führen in Deutschland immer häufiger zu einer **unzureichenden Versorgung**. Außerdem kann eine **Proteinlücke**, also die kurzzeitige, mangelhafte Zufuhr, darin begründet sein, dass die **Verteilung nicht gleichmäßig über den Tag** erfolgt. Wird etwa die gesamte Portion zum Mittag gegessen, kann sie nicht vollständig vom Körper aufgenommen und der Bedarf trotz hoher Dosen **nicht abgedeckt** werden.

GENAU RICHTIG AUFGESTELLT

Ob die Eiweiße ihre volle Wirkung entfalten, hängt vom Zeitpunkt ihrer Aufnahme ab. Denn oft tut sich bereits am **Vormittag eine Proteinlücke** auf, da das Frühstück eher kohlenhydrat- und fettreich ausfällt. Achten Sie deswegen darauf, dass sich die erhöhte Eiweißzufuhr über **alle Mahlzeiten erstreckt**, denn die Aufspaltung wirkt positiv auf **Muskelwachstum und -erhalt** sowie die **Leistungsfähigkeit**.



Porridge-Bowl mit Pflaumen

FÜR 2 PERSONEN | 10 MIN

300 g Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen, die Hälften noch etwas kleiner schneiden. **150 g Joghurt (1,5% Fett)** mit **150 g Skyr** verrühren. **250 ml Milch (1,5% Fett)** und **100 g kernige Haferflocken** in einem



kleinen Topf unter Rühren einmal aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 1 Min. köcheln lassen. Das Porridge in je eine Hälfte von zwei breiten Schalen umfüllen, den Joghurt-Skyr-Mix daneben anrichten. Die Pflaumenwürfel dekorativ darauf verteilen. **20 g Walnusskerne**

Powerfrühstück für Eilige

etwas zerdrücken und aufstreuen, **2 EL flüssigen Honig** darüberträufeln. **20 g gefriergetrocknete Erdbeeren** mit den Fingern über den Bowls zerbröseln.

PRO PORTION:

547 kcal | 25 g Eiweiß | 13 g Fett | 74 g Kohlenhydrate

Fit auf Rechnung

3 x 30 Gramm

Für die Proteinsynthese ist es besser, bei jedem Essen etwa 30 Gramm Eiweiß aufzunehmen, anstatt nur bei einem Gericht zuzuschlagen.

Auf das Timing kommt es an

Der Tagesbedarf sollte aber nicht nur in einer Mahlzeit, sondern über mehrere verteilt aufgenommen werden. Diese Untergliederung bewirkt nämlich, dass im Alltag keine Proteinlücke entsteht (siehe Seite 39) und verbessert sowohl die Verträglichkeit als auch die Verfügbarkeit des Allrounders. „Verzehren Sie in einem Schwung 60 Gramm oder mehr, wird in der Regel nicht alles verwertet. Etwa da Magen-Darm- und Transportprobleme auftreten können“, mahnt Dr. Despeghel. Damit solche Beschwerden gar nicht erst ausgelöst und das Verspeiste ideal genutzt werden kann, gibt es jedoch einige einfache Tricks, um Ihre Depots im Nu zu füllen. „Oft wird zum Frühstück sehr wenig Protein aufgenommen. Hier kann bereits angesetzt werden, indem Sie geeignete Lebensmittel wie Quark oder Tofu ergänzen. Halten Sie sich an diesen Grundsatz und toppen grundsätzlich all Ihre Gerichte mit einer Extraladung Eiweiß, kommen Sie insgesamt viel besser durch den Tag.“

Bewusst zusammenstellen

Aufgrund individueller Schwankungen beim Bedarf und da die erforderlichen Mengen meist falsch eingeschätzt werden, ist es wichtig, den Speiseplan bewusst zu gestalten. „Essen Sie morgens Marmeladenbrote, mittags einen Auflauf, zwischendurch ein Stück Kuchen und abends eine Stulle, ist Ihr Proteinsoll nicht erfüllt. Stattdessen muss zielgenau nach der richtigen Auswahl geschaut werden.“ Welche Produkte Sie hierfür nutzen, bleibt natürlich Ihnen selbst überlassen. Doch anders als oft vermutet, ist Tierisches nicht das Nonplusultra. „Fleisch als Haupteiweißquelle ist nicht zu empfehlen – auch da Sie maximal 350 Gramm pro Woche konsumieren sollten. Speziell die rote Variante gilt es zu reduzieren“, so Dr. Despeghel. Dass dies nicht der Realität entspricht, weiß er jedoch auch: „Viele liegen hier eher bei einem Kilo, da Fleisch häufig noch immer als Spitzenlieferant angesehen wird.“

Die Kombi macht's

Einen hervorragenden Beitrag leisten ebenfalls Hülsenfrüchte, Pseudogetreide, Vollkornwaren wie auch Erzeugnisse aus Soja und Lupinen. Wird zum Beispiel Pflanzliches smart gepaart, können diese Verbindungen dank der biologischen Wertigkeit sogar eine noch besser verwertbare Proteinmenge bereitstellen als einzelne Nahrungsmittel (siehe Seite 38). „Mit hochwertigen Eiweißquellen, die gleichmäßig auf die Speisen verteilt werden, können Sie eine ideale Aufnahme gewährleisten.“ Möchten Sie dabei Gewicht verlieren, rät der Wissenschaftler von Zwischenmahlzeiten in jeglicher Form ab: „Nebenbei zu snacken führt zu Blutzuckerschwankungen, welche das Abnehmen unnötig erschweren.“ Versehen Sie stattdessen lieber Ihre Hauptspeisen mit eiweißreichen Extras wie Nüssen und Samen, sodass Sie garantiert bis zur nächsten Mahlzeit satt bleiben.



Warum Sie dazu auch sporteln sollten:



Zellsysteme wie die Muskulatur verfallen mit der Zeit. Ab dem Alter von 30 baut der Körper jährlich bis zu ein Prozent **Muskeln ab, die stetig in Fett umgewandelt** werden.

- Zwar ist Protein notwendig für das Wachstum der Muskeln, doch diese brauchen vor allem den **Trainingsreiz**, um zu überleben.
- Ein **aktiver Alltag** ist daher unerlässlich für eine optimal entwickelte Muskelmasse.
- Je weniger Muckis, umso geringer ist der Grundenergieverbrauch und desto häufiger treten **Krankheiten wie Typ-2-Diabetes** auf.

So gelingt die Umstellung garantiert

Dass eine Verhaltensänderung nicht von heute auf morgen erreicht wird, weiß Prof. Dr. Karsten Krüger aufgrund seiner jahrelangen Erfahrung genau. Er erklärt, wie Sie neue Gewohnheiten dauerhaft festigen:

Die goldenen Regeln

1 Nehmen Sie Ihr Glück in die Hand
Fertigprodukte und Fast Food tun nichts für Ihr Wohlergehen und liefern maximal eine kurze Befriedigung. Kochen Sie lieber selbst oder schauen Sie sich in der Mittagspause um, wo Sie Gerichte bekommen, die frisch und nahrhaft sind.

2 Den Fokus vor allem auf Qualität statt auf Quantität legen
Sowohl Sie selbst als auch die Umwelt profitieren davon, hochwertige Proteinquellen zu nutzen. So ist es empfehlenswert, seltener auf tierische Lebensmittel zurückzugreifen und den Bedarf hauptsächlich über Pflanzliches zu decken.

3 Ganzheitlich vorgehen
Ein aufgewerteter Speiseplan bildet eine unschlagbare Basis, doch auch regelmäßige Work-outs dürfen für eine optimale Gesundheit nicht fehlen. Packen Sie daher beide Disziplinen parallel an und kombinieren Sie diese je nach Vorlieben.

4 Die Bewegung hochschrauben
In einigen Lebensphasen findet sich oft nicht mehr so viel Zeit, um der üblichen sportlichen Aktivität nachzugehen. Doch die Treppe zu nehmen oder zu Fuß einzukaufen, bringt schnell etwas Schwung und damit auch Gesundheit in den Alltag.

5 Stets am Ball bleiben
Verfehlungen beim Sport oder der Ernährung müssen nicht als großer Rückschlag angesehen werden. Gehen Sie einfach wieder in Ihr gewünschtes Modell über. Ihr Augenmerk sollte hauptsächlich darauf liegen, langfristig zu handeln.

6 Unbekannte Pfade beschreiten
Neue Rituale sind häufig nicht umgehend verinnerlicht, denn viele Abläufe sind bereits fest eingespielt. Nutzen Sie daher die Situationen, in denen Sie an Ihre Ziele denken und setzen Sie diese unmittelbar um. So gehören sie bald zum Tagesgeschäft.

7 Ausleben, was Freude bringt
Zwingen Sie sich nicht zum Joggen oder Essen von Sojaprodukten, wenn es Ihnen eine Qual ist. Besser wäre es, zu überlegen, was Ihnen in der Vergangenheit bereits Spaß gebracht hat und die entsprechenden Aspekte zu fokussieren.

8 Sich neben den großen auch kleine Etappen überlegen
Ein paar Kilos weniger klingt für die meisten toll, doch das geschieht nicht über Nacht. Nehmen Sie sich daher nicht zu viel vor. Auch kleine Ziele, wie etwas mehr Bewegung im Alltag und mehr Protein zum Frühstück, sind Schritte hin zu Ihrem persönlichen Erfolg.



Buchtipps

Ohne Frust zur Traumfigur und zu mehr Leistungsfähigkeit – all das gelingt mit Proteinen. In „Das Eiweiß-Wunder“ der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Karsten Krüger und Dr. Dr. Michael Despeghel erfahren Sie mehr zu den Chancen des Nährstoffes und finden zudem passende Rezepte. Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 22 Euro

PROF. DR. KRÜGERS EXPERTENTIPP

„Es geht beim Start in ein fitteres Leben nicht darum, alle Lebensbereiche komplett umzukrempeln. Am besten beginnen Sie erst einmal mit drei oder vier Tagen in der Woche, an denen Sie in Sachen Ernährung und Sport selbst gesetzte Ziele berücksichtigen.“



SCHLANK MIT DER HAWEI-METHODE

Alles über die revolutionäre Symbiose aus Hafer und Eiweiß

Sind Diäten kurz gedacht, ist Scheitern vorprogrammiert. Um die Pfunde auf lange Sicht schmelzen zu lassen, braucht es gesunde Ernährungsmuster, die nicht nur Spaß, sondern auch satt machen. Mit der Wunderkombi aus nährstoffreichem Hafer und hochwertigem Eiweiß gelingt das überraschend einfach.

TEXT: CLAUDIA SCHLEGER



Dr. Winfried Keuthage

In seiner Praxis für Diabetes und Ernährungsmedizin in Münster begleitet der Arzt seit 20 Jahren Patienten beim erfolgreichen Abnehmen.

Eintönige Diäten hält niemand lange durch. Doch wie lautet nun das Erfolgsrezept, um überschüssige Kilos zu verlieren? Ernährungsexperte und Diabetologe Dr. Winfried Keuthage stand EAT SMARTER Rede und Antwort.

Viele Abnehmversuche bleiben erfolglos. Welche Fehler und Probleme sind dafür verantwortlich?

Grundsätzlich gilt: Abnehmen ist ein Vorhaben, das dauerhaft angegangen werden sollte. Bei vielen Diäten handelt es sich allerdings um befristete Ernährungs- und Lebensstilveränderungen, die für den Körper Stress bedeuten und dazu führen, dass der Stoffwechsel herunterfährt. Auch wenn sich zunächst Erfolge einstellen mögen, sind diese in den wenigsten Fällen nachhaltig. Das verlorene Gewicht ist schnell wieder auf den Hüften, sobald wir zu unserem gewohnten Essverhalten zurückkehren. Steckt der Organismus außerdem noch im Energiesparmodus, zeigt die Waage manchmal sogar mehr an als zuvor. Das Hauptproblem liegt also darin, dass Menschen zwar damit beginnen, ihr Leben zu verändern, dies jedoch meistens nicht beibehalten.

Wer sein Gewicht reduzieren möchte, muss weniger Kalorien aufnehmen, als er verbraucht. Warum ist die scheinbar einfache Formel schwierig umsetzbar?

Die Gleichung zur Energiebilanz ist richtig und Basis der Gewichtsregulation. Diese eigentlich simple Rechnung wird jedoch kompliziert, wenn wir uns die Vielzahl von Einflussfaktoren ansehen, die sowohl auf Seiten der Nahrungsaufnahme als auch auf der des Energieverbrauchs eine Rolle spielen. Auf den ersten Blick wird die Kalorienzufuhr davon bestimmt, wie viel

Die Vorteile auf einen Blick

Mit der HAWEI-Methode fällt es leicht, das Wunschgewicht ohne Magenknurren zu erreichen und auf lange Sicht zu halten. Diese Gründe sprechen für das einzigartige Prinzip:



Rezepte liefern wertvolles Eiweiß

Der bunte Mix aus verschiedenen Proteinquellen führt zu einer hohen biologischen Wertigkeit des essenziellen Baumaterials für die Zellen.



Zufriedenheit nach dem Essen

Hafer- und eiweißreiche Mahlzeiten sind nicht nur echte Sattmacher. Indem sie den Blutzucker- und Insulinspiegel über den Tag stabilisieren, beugen sie zudem Energielöchern und Heißhungerattacken vor.



Jo-Jo-Effekt fällt weg

Dank der hohen Proteinzufuhr in Kombination mit Training schwindet Fett- statt Muskelmasse, der Grundumsatz bleibt auf Normalniveau.



Ballaststoffe stärken die Darmflora

Quellstoffe aus Hafer, Obst und Gemüse sowie probiotisch wirkende Milchprodukte wie Joghurt sorgen für eine günstige Bakterienvielfalt.



Einfach umzusetzen

Schnelle, bewährte Rezepte aus der Alltagsküche mit einem Twist aus Hafer und Eiweiß machen das Konzept praktikabel und wenig aufwendig.



Ausgewogen

Mit viel frischem Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten sowie Pflanzenölen wird jeder Nährstoffbedarf gedeckt.

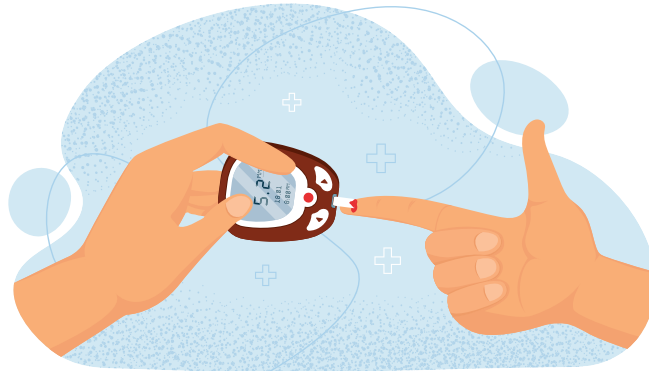


Stärkt die Insulinsensitivität

Zwei gemäßigte Hafertage (Seite 46) zum Start der Ernährungsumstellung können eine eventuelle Insulinresistenz senken – häufiger Grund, warum es beim Abnehmen hakt.



wir essen und trinken. Das wiederum hängt davon ab, wie es uns emotional geht, welches Umfeld uns umgibt oder ob wir bestimmte Medikamente einnehmen. Alter, Geschlecht, die Verteilung von Muskel- zu Fettgewebe sowie vorangegangene Abnehmversuche sind neben anderen Faktoren daran beteiligt, wie viel unser Organismus verbrennt.



Was sind Ihrer Erfahrung nach die entscheidenden Knackpunkte auf dem Weg zum Wunschgewicht?

Anders als es viele Diäten versprechen, gibt es hierbei kein Patentrezept. Denn so wie wir Menschen sind auch die Hürden und Hindernisse individuell verschieden. Letztendlich findet es unser Körper überhaupt nicht in Ordnung, dass Kalorien eingespart werden und er Gewicht verliert, und wird infolgedessen mit unterschiedlichen Arten von Appetit reagieren. Die Herausforderung ist es, Sinnes- und Heißhunger nicht mit ungesundem oder übermäßigem Essen nachzugeben. Auch die Psyche spielt uns manchmal einen Streich, sodass wir zu etwas Leckerem greifen, das Glückshormone wie Endorphine ausschüttet, obwohl wir gar nicht hungrig sind. Genauso wie Stress dazu verleitet, wieder in alte schlechte Ernährungsgewohnheiten zu rutschen.

Statt auf altbekannte Diäten zu setzen, haben Sie mit der HAWEI-Methode eine eigene neue Variante entwickelt – warum haben Sie sich dazu entschieden?

Meine Motivation für die HAWEI-Methode rührte vor allem aus positiver Resonanz und tollen Erfahrungen, die ich mit den Hafertagen (Seite 46) bei meinen Patienten beobachtet habe. Die Blutzucker- und Cholesterinwerte verbesserten sich und

als günstige Nebenwirkung purzelten die Kilos. Dass das in Hafer enthaltene Beta-Glucan nachweislich den Blutzuckerspiegel senkt, ist übrigens als offizieller Health Claim von der EU zugelassen. Gleichzeitig betreue ich in meiner Praxis regelmäßig Adipöse, die nach Magenoperationen ausreichend Eiweiß aufnehmen müssen, um die Muskulatur zu erhalten. Es ist mir ein Anliegen, dass diese nicht ausschließlich auf mit künstlichen Aromastoffen und Süßstoff zugesetzte Proteinshakes zurückgreifen. In meinem Buch zeige ich deswegen, wie sich mit eiweißreichen Zutaten auf einfache Weise natürliche, schmackhafte Gerichte kreieren lassen.

Was macht die HAWEI-Methode so besonders? Welche Vorteile bietet sie?

Zum einen ist sie ausgesprochen gesund und enthält neben üppig Ballaststoffen alle essenziellen Vitamine und Mineralstoffe. Eine Fehlernährung ist damit ausgeschlossen. Zum anderen wartet sie mit einer Vielfalt an Klassikern aus der deutschen und internationalen Küche auf, die jedem schmecken und im Handumdrehen zubereitet werden können. Mit Eintöpfen, Pizza und Waffeln überzeugt sie Groß und Klein. Weil sich die Gerichte außerdem ideal für Meal Prep eignen, passt die HAWEI-Methode auch sehr gut in einen hektischen Berufsalltag. Zu guter Letzt funktionieren Rezepte mit Hafer hervorragend vegetarisch oder sogar vegan. Bei so viel Flexibilität wird es nie langweilig und für jeden ist eine Lösung dabei. →



Superfood Hafer

Für seinen milden Geschmack bekannt, punktet das zarte Getreide auch als wahrer Gesundheitsbooster. Dafür sorgt der hohe Anteil an **komplexen Kohlenhydraten**, die Insulin- und Blutzuckerspiegel stabilisieren und lang anhaltend sättigen. Reichlich **Ballaststoffe** machen das Korn darüber hinaus zu einer Wohltat für den Magen-Darm-Trakt sowie zum Schutzfaktor gegen Typ-2-Diabetes. Besonders dem im Hafer enthaltenen Beta-Glucan

werden vielfältige positive Effekte für den Stoffwechsel zugeschrieben.

Wertvolle **ungesättigte Fettsäuren** wirken zudem regulierend auf den Fettstoffwechsel, während **antioxidative Verbindungen** wie Vitamin E, Phytinsäure und Flavonoide der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs vorbeugen.



Kick-off für den Stoffwechsel

Ein fester Bestandteil der HAWEI-Methode: Beginnen Sie Ihre Abnehmphase mit zwei Hafertagen, die später regelmäßig wiederholt werden. Mit dem richtigen Einstieg stellen Sie alle Weichen auf Erfolg ein.

DR. KEUTHAGES TIPP

„Sie halten keine zwei Hafertage hintereinander durch? Dann legen Sie einfach etwas öfter einen einzelnen davon ein.“

DURCHFÜHRUNG

→ Ziel ist es, über den Tag verteilt **drei Mahlzeiten mit je 50 bis 80 Gramm Hafer** in Form von Flocken oder Kleie aufzunehmen.

→ Wiegen Sie hierfür das Getreide in drei Portionen ab und kochen Sie diese jeweils **mit 300 bis 500 Milliliter heißem Wasser** oder Brühe zu einem cremigen Brei.

→ Je nach Vorliebe können **ein wenig Süßstoff, Zitronensaft** oder **frische Kräuter** hinzugegeben werden. Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum verleihen eine herzhafte Note.

→ Abgerundet werden die schlicht gehaltenen Speisen mit je maximal **50 Gramm Gemüse oder Beeren**, wie zum Beispiel fein geriebener Karotte oder Kohlrabi. Alternativ dienen **20 Gramm Nüsse** als kerniges Topping.

→ Genießen Sie die Mahlzeiten nach Belieben sowohl warm als auch kalt.



DER GEMÄSSIGTE HAFERTAG

Ursprünglich waren bei der strengen Kur ausschließlich Hafer, Gemüsebrühe und Kräuter erlaubt. Weil das eher gewöhnungsbedürftig klingt, erlaubt die gemäßigtere Variante mehr Spielraum.

Werten Sie den Brei mit ein paar geeigneten Zutaten auf, führt das zu einem genauso positiven Effekt bei doppelt so viel Geschmack.



VARIATIONSIDEEN

Für mehr aromatische Vielfalt können Sie die schlichte Haferspeise mit **verschiedenen Beeren** sowie **Nüssen nach Wahl** verfeinern. Auch frisch gehacktes Suppengrün in der Brühe oder Gewürze wie Kurkuma, Zimt und Ingwer sorgen für Abwechslung.

DAS IST ZU BEACHTEN

Andere Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette sowie Alkohol sind tabu. Achten Sie außerdem darauf, ausreichend Wasser, ungesüßten Tee oder schwarzen Kaffee zu trinken und zwischen den Mahlzeiten mindestens vier Stunden Pause einzulegen.

GUT ZU WISSEN

Schon an einem einzigen Hafertag füllen Sie Ihr Konto mit mehr als 20 Gramm Ballaststoffen, davon 10 Gramm Beta-Glucan. Diese wirken sich vorteilhaft auf das Mikrobiom im Darm, den Blutzucker und das Gewicht aus.



Top-Tipps für Ihren Abnehmerfolg

Kleine, aber effektive Tricks für Ihren Alltag lassen die Kilos ganz ohne Stress purzeln.



→ Genießen Sie jeden Bissen wie ein Feinschmecker. Lenken Sie sich dagegen mit Fernsehen und Co ab, greifen Sie automatisch mehr zu.



→ Hören Sie auf zu essen, wenn Ihnen Ihr Körper signalisiert, dass Sie keinen Hunger mehr haben.

→ Richten Sie auf kleinen Tellern und in Minischalen an. So wirken die Portionen größer.

→ Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt wie Salat, Gemüse oder Suppe füllen bei wenig Energie ordentlich Volumen im Magen aus.

→ Halten Sie drei feste Mahlzeiten am Tag ein, davon sind mindestens zwei mit extra Hafer und Eiweiß.

→ Das Sättigungsgefühl setzt frühestens nach 15 Minuten ein. Nehmen Sie sich darum die Zeit, in Ruhe zu kauen und zu schmausen.

→ Snacks, süße Getränke (auch mit Süßstoffen) sowie Alkohol sollten vom Speiseplan gestrichen werden.

→ Machen Sie sich bewusst, warum Sie in den Kühlschrank schauen. Handelt es sich um Gefühlshunger, ist Essen nicht die Lösung.

→ Schlafmangel fördert den Appetit. Achten Sie deshalb auf eine angemessene Regeneration.

→ Planen Sie regelmäßig leichte Bewegung sowie Muskeltraining in Ihre Routinen ein.



Zusammengefasst lässt sich sagen: Die Methode ist genussvoll und abwechslungsreich. Sie werden satt und denken gar nicht erst daran, wieder aufzuhören.

Für wen ist die HAWEI-Methode (nicht) geeignet?

Dank der Ausgewogenheit der Rezepte kann die HAWEI-Methode für nahezu jeden Menschen empfohlen werden. Auch die allgemein verbreitete These, dass ein überdurchschnittlicher Eiweißverzehr schädigend auf die Nieren wirken könnte, wurde durch die neuere Studienlage entkräftet. Fest steht, je älter und kränker eine Person, desto höher ist sogar ihr Bedarf an hochwertigen Proteinen.

Welche Faktoren spielen neben der langfristigen Umstellung der Ernährung eine Schlüsselrolle beim Abnehmen?

Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung der Set-Point-Theorie. Dieser zufolge wird unser Körper stetig dafür sorgen, sein Höchstgewicht mit allen Mitteln zu verteidigen. Nach einer Gewichtsreduktion sollte deshalb der Jo-Jo-Effekt im Auge behalten werden. Entgegengewirkt werden kann diesem mit einer Erhöhung der Muskelmasse, die den Energieumsatz steigert, sowie sättigenden Lebensmitteln wie zum Beispiel Hafer und Eiweiß.

Was ist Ihr Nummer-eins-Rat für Menschen, die Gewicht verlieren möchten?

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, um Stress oder Frustrationen zu vermeiden. Setzen Sie sich stattdessen realistische Ziele, die Sie glücklich erreichen können.

INTERVIEW: CLAUDIA SCHLEGER



Buchtipp

Step by Step zum Wohlfühlgewicht: Der renommierte Diabetologe und Bestsellerautor Dr. Winfried Keuthage stellt in „Abnehmen mit der HAWEI-Methode“ seine einzigartige Erfolgsformel vor, mit der Sie auf gesunde Weise Gewicht verlieren. Inklusive über 60 unfassbar leckeren Rezepten mit dem Dream-Team Hafer und Eiweiß. *Gräfe und Unzer, 176 Seiten, 19,99 Euro*

UNSER
BESTSELLER

EatSmarter!

Gesund abnehmen im EAT SMARTER-Onlinekurs

Abnehmkurse gibt es viele. Beim EAT SMARTER-Onlinekurs dreht sich alles um **gesundes und langfristiges Abnehmen**, damit Sie Ihr neues Wunschgewicht auf Dauer halten und **keinen Jo-Jo-Effekt** erleben.



Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



Geschenk

Jubiläums- und Abnehmbuch als E-Paper im Wert von je 27,80 Euro

App für unterwegs
Mit über 30 informativen Experten-videos



Monatliche Live-Videocalls mit unserer Ernährungsberaterin

Garantiert: persönliche Antworten auf all Ihre Fragen, um Ihre Ziele zu erreichen



Nur jetzt
69 Euro
(statt 99 Euro)

mit dem Code
„Abnehmen2023“*



EAT SMARTER-Zeitschriftenleser sparen bei der Bestellung 30 Euro!

*Code gültig bis 28.02.2023

EatSmarter!

Über 3000 Teilnehmer sind begeistert!

Bei unserem **Zwölf-Wochen-Programm** geht es darum, dass Sie sich **langfristig gesünder** ernähren und Ihre Essgewohnheiten umstellen. **Unser einzigartiges Konzept** hat schon über **3000 Teilnehmern** geholfen:

Toller Kurs

Ich fand's super, dass er so leicht verständlich war und ich viele der Tipps easy in meinen Alltag integrieren konnte. *Mira, 32, aus Köln*

Funktioniert langfristig

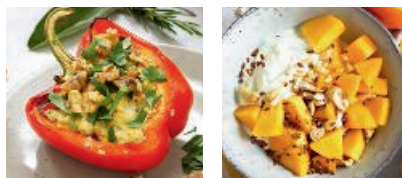
Zu Beginn des zwölfwöchigen Kurses war ich zunächst ernüchtert, denn ich hatte in den ersten Wochen nichts abgenommen. Doch allmählich setzte mein Aha-Erlebnis ein: Es ging hier nicht um schnelle Effekte. Vielmehr darum, Gewohnheiten zu entwickeln, mit denen ich schrittweise die Ernährung umstellte. Die Tipps funktionieren eben langfristig. *Carina, 34, aus Stuttgart*

Dickes Lob

Ich dachte immer, dass ich bereits recht gut über gesunde Ernährung informiert gewesen wäre, aber vor allem aus den Livecalls habe ich etliche wertvolle Anregungen mitgenommen. Ein dickes Lob!

Gabi, 60, aus Bremen

Exklusiv im Onlinekurs:



**Über 150 tolle
Schlankrezepte
zum Sattessen**

Zum Anbeißen! Schmackhafte, alltagsnahe Ideen – ideal zum Abnehmen

Genau richtig für mich

Mir gefiel vor allem die abwechslungsreiche und leicht verständliche Aufmachung des Kurses. Die Mischung aus Texten, Videos und Aufgabenblättern war genau richtig für mich. Meine Waage stimmt dem zu! Ein besonderes Kompliment auch für eure gute Betreuung.

Marianna, 28, aus Heinsberg

6 Kilo weniger!

Nach den drei Monaten ziehe ich ein positives Fazit: Mit sechs Kilo weniger und einem praktikablen Ernährungskonzept an der Hand fühle ich mich supermotiviert weiterzumachen. Danke für den tollen Support! *Vera, 38, aus Berlin*



**Hier bestellen Sie:
www.eatsmarter.de/abnehmkurs**

Nur jetzt
69 Euro
(statt 99 Euro)
mit dem Code
„Abnehmen2023“ *







SCHLANK FOOD

*Speckröllchen ade:
Eiweiß- und ballaststoff-
reiche Gerichte halten
lange satt und eignen
sich daher perfekt zum
Abnehmen. Egal ob Sie
gern Fleisch und Fisch
essen, sich vegetarisch
oder vegan ernähren,
bei unseren bunten
Rezepten werden Sie
garantiert fündig.*

Glutenfreie Möhren-Tarte
Rezept auf Seite 60



Gemüsesuppe mit
weißen Bohnen
Rezept auf Seite 60



Weißkohl-
Omelett mit
Spinat und Feta
Rezept auf Seite 61

Hasselback-
Rote-Bete-Salat
Rezept auf Seite 62



ABNEHMEN
2023



Jamaikanische Fisch-Tacos
Rezept auf Seite 62

Waldorfsalat mit Hähnchenbrust
Rezept auf Seite 63



Miso-Lachs mit Nudeln
Rezept auf Seite 63





**Butternuss-
Linsen-Korma**
Rezept auf Seite 64

Kohlrabi-Kokos-Suppe
mit Rosenkohl
Rezept auf Seite 64





Grünkohlsalat
mit Grapefruit
Rezept auf Seite 66



Süßkartoffeln
mit Erbsenpüree
Rezept auf Seite 66



Gemüse mit
Kichererbsen und Bulgur
Rezept auf Seite 67



Edamame-Nudeln mit
Rosenkohl
Rezept auf Seite 68



Möhrenrösti mit
pochierten Eiern
Rezept auf Seite 68

REZEPTE

ab Seite 50



Glutenfreie Möhren-Tarte

PRO PORTION: **535 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **28 g** · Kohlenhydrate **60 g**

🕒 45 MIN · FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Vitamin A und Betacarotin aus Möhren haben eine Anti-Aging-Wirkung, die Haut sowie Zellen vor freien Radikalen schützt. Das verlangsamt den Alterungsprozess und die Entstehung von Falten.

FÜR 6 PORTIONEN:

8 Möhren (800 g)
2 violette Möhren
2 EL weißer Balsamessig
175 g Buchweizenmehl
125 g glutenfreies Hafermehl
Salz
120 g Butter + 1 TL für die Form
5 Eier
4 EL Olivenöl
2 TL Rohrohrzucker
400 ml Orangensaft
Pfeffer
½ TL Ras el-Hanout
½ Bund Koriander (10 g)
1 Handvoll Erbsensprossen
150 g griechischer Joghurt

AUSSERDEM:

1 Tarteform mit Hebeboden
(ca. 15 x 25 cm)

1 Alle Möhren putzen und schälen. 2 orange und die violetten Möhren längs in sehr dünne Scheiben hobeln, mit Balsamessig mischen und kurz ziehen lassen.

2 Derweil Mehle mit 2 Prisen Salz vermengen. Butter in kleinen Stücken darauf verteilen und mit 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten. Tarteform einfetten. Teig dünn etwas größer als die Form aus-

rollen, in die Form legen und für 20 Minuten kalt stellen.

3 Inzwischen restliche Möhren in Scheiben schneiden. In 1 EL Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit Zucker bestreuen und 3 Minuten karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten garen, bis die Möhren weich sind. In einem Mixer mit wenig Orangensaft dicklich pürieren. Mit restlichen Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout abschmecken.

4 Möhrenmasse in die Tarteform geben, verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 25-30 Minuten backen, bis die Masse gestockt ist.

5 Tarte aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Koriander und Erbsensprossen waschen und trocken schütteln. Koriander hacken und mit restlichem Öl mischen. Joghurt auf der Tarte verstreichen, Korianderöl und Möhrenscheiben darauf verteilen und mit Sprossen garnieren.



Gemüsesuppe mit weißen Bohnen

PRO PORTION: **344 KCAL** · Eiweiß **17g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **43 g**

🕒 35 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Der hohe Ballaststoffgehalt von Bohnen schmeichelt der Darmflora und füllt den Magen. Somit stellt die Hülsenfrucht einen tollen Helfer bei Verdauungsproblemen und beim Schlankwerden dar.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
1 grüne Paprikaschote
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
2 Möhren
1 Kartoffel
200 g Kürbisfruchtfleisch
2 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
1,2 l Gemüsebrühe
275 g weiße Bohnen
(Dose; Abtropfgewicht)
1 Handvoll Koriander (5 g)
120 g Feta (45% Fett i. Tr.)
30 g violette Tortilla-Chips

1 Alle Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und die Hälften mit der Hautseite nach oben unter dem Backofengrill ca. 10 Minuten rösten, bis die Haut schwarz wird. In eine Schale geben und bedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Haut abziehen und Fruchtfleisch würfeln; etwa ⅓ davon zur Seite geben.

2 Während die Paprika gart, Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Möhren und Kartoffel putzen, schälen und alles zusammen mit Kürbisfruchtfleisch klein schneiden.

3 In einem Topf Öl erhitzen. Vorbe-reitetes Gemüse darin 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und mit der Brühe auffüllen. Etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Dann ⅔ der Paprikawürfel zugeben und noch 5 Minuten köcheln lassen.

4 Bohnen abspülen und abtropfen lassen, die Hälfte davon zur Suppe geben und alles nicht zu fein pürieren. Nochmals abschmecken, restliche Bohnen untermengen und noch 1-2 Minuten erwärmen. Koriander waschen und trocken schütteln.

5 Die Suppe in Schüsseln anrichten. Feta zerbröseln, mit übrigen Paprikawürfeln mischen und daraufstreuen. Mit Koriander garnieren und die Chips darüberbröseln.



Weißkohl-Omelett mit Spinat und Feta

PRO PORTION: **393 KCAL** · Eiweiß **22 g** · Fett **28 g** · Kohlenhydrate **14 g**

🕒 30 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Eier sind reich an Proteinen, was die Erfolgchancen für eine Gewichtsreduktion erhöht, denn sie sättigen prima. Zudem bringen sie viel Biotin mit, das für starke Nägel und Haare sorgt.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Stück junger Weißkohl (200 g)**
- 1 Schalotte**
- 8 Eier**
- 1 Stück Gouda (40 g; 45% Fett i. Tr.)**
- 100 ml Milch (3,5% Fett)**
- Salz**
- Pfeffer**
- 3 EL Olivenöl**
- 2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot**
- 50 g getrocknete Tomaten**
- 1 rote Zwiebel**
- ½ rote Chilischote**
- 50 g Babyspinat**
- 100 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

1 Weißkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen. Käse reiben. Milch und Käse zufügen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.

2 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Weißkohl dazugeben und unter Rühren 2–3 Minuten mit-

garen. Eier nochmals kurz verquirlen, über die Mischung in der Pfanne gießen und das Omelett bei kleiner Hitze 5–6 Minuten stocken lassen.

3 Inzwischen das Brot in einem Blitzhacker oder mit einem Messer zu groben Bröseln zerkleinern. Getrocknete Tomaten klein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.

4 In einer Pfanne übriges Öl erhitzen. Brösel darin bei mittlerer Hitze in 5 Minuten goldbraun rösten, dann wieder herausnehmen. Zwiebel, getrocknete Tomaten und Chiliwürfel in die Pfanne geben und 3 Minuten andünsten. Brösel wieder untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Spinat waschen und trocken schleudern. Feta ca. 1 cm groß würfeln. Omelett mit Spinat bestreuen und Feta darauf verteilen. Alles mit der Bröselmischung toppen, leicht mit Pfeffer bestreuen und servieren.

SMARTER DARM-TIPP

In Kooperation mit **MYRRHINIL-INTEST®**



Futter für fleißige Mitbewohner



Wussten Sie, dass Sie den nützlichen Bakterien in Ihrem Darm ganz bewusst deren Leibspeisen auf-tischen können, um Ihre Darmgesundheit zu fördern? Dabei handelt es sich um Präbiotika, also bestimmte Ballaststoffe, die in pflanzlichen Lebensmitteln, wie zum Beispiel Bananen, Chicorée, Artischocken und Knoblauch, stecken. Eine ballaststoffreiche Ernährung und pflanzliche Arzneimittel mit Myrrhe können dazu beitragen, die Darmbarriere zu stärken, die unseren Körper vor Krankheitserregern und Fremdstoffen schützt. Weitere Infos rund um den Darm gibt es unter: www.eatsmarter.de/darm-special



STARKES TEAM FÜR EINEN STARKEN DARM

Das pflanzliche Arzneimittel **MYRRHINIL-INTEST®** mit Kamille, Kaffeekohle und Myrrhe wirkt entzündungshemmend und fördert eine starke Darmbarriere. Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Krämpfe und Blähungen werden gelindert und eine gesunde Verdauung unterstützt. Mehr Informationen finden Sie auf: www.myrrhinil.de



FOTOS: PR. SHUTTERSTOCK

MYRRHINIL-INTEST®

Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Störungen mit unspezifischem Durchfall, begleitet von leichten Krämpfen und Blähungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 08/20.



Hasselback-Rote-Bete-Salat

PRO PORTION: **352 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **33 g**

🕒 25 MIN · FERTIG IN 60 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Wer sich etwas Gutes tun möchte, greift zu Roter Bete. Sie trumpft neben Nitraten auch mit viel Kalium auf. Die Stoffe senken den Blutdruck nachweislich und verringern so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Sellerie verdankt sein spezielles würziges Aroma dem hohen Anteil an ätherischen Ölen, die entzündungshemmend und verdauungsfördernd agieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

1,4 kg Rote Bete
(möglichst kleine Knollen)
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
½ TL gemahlener Kümmel
100 g Salatmischung
2 Stangen Staudensellerie
4 EL Walnusskerne (60 g)
1 Kästchen Kresse
250 g Hüttenkäse

1 Rote-Bete-Knollen putzen, schälen, jeweils parallel auf einer Seite 6- bis 8-mal tief einschneiden und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. In eine Auflaufform legen, mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 40 Minuten

garen, bis sich die Beten leicht einstechen lassen.

2 Während die Rote Bete gart, Salat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken. Kresse vom Beet schneiden.

3 Beten aus dem Backofen nehmen, etwas auseinanderdrücken und mit Hüttenkäse füllen. Dann unter dem Backofengrill noch 3-4 Minuten überbacken.

4 Rote Bete auf Tellern anrichten, mit Salat, Sellerie und Nüssen bestreuen und mit Kresse garnieren.



Jamaikanische Fisch-Tacos

PRO PORTION: **402 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **32 g**

🕒 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Jod ist unverzichtbar für die Funktion der Schilddrüse und des Stoffwechsels. Zum Glück punktet Fisch mit einer beachtlichen Menge dieses Mineralstoffs.
- Quercetin aus Zwiebeln wirkt sowohl antioxidativ als auch antibiotisch.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Fischfilet (z. B. Kabeljau)
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise gemahlener Piment
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Cayennepfeffer
2 EL Rapsöl
1 Stück Weißkohl (200 g)
2 rote Zwiebeln
2 Jalapeños
1 Avocado
2 EL Joghurt (40 g; 3,5% Fett)
Salz
1 EL Limettensaft
8 Mini-Tortillas
1 Bio-Limette
1 Handvoll Koriander (5 g)

1 Fischfilets abspülen, trocken tupfen und in kleinere Stücke schneiden. Mit Gewürzen und Öl in einer Schüssel mischen und ca. 25 Minuten kalt marinieren.

2 Inzwischen Weißkohl putzen und waschen. Zwiebeln schälen. Jalapeños waschen und entkernen. Kohl, Zwiebeln und Jalapeños in feine Streifen schneiden.

3 Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale heben. Mit Joghurt, etwas Salz und Limettensaft sehr fein cremig pürieren und in ein Schälchen füllen.

4 Fisch aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne unter Wenden 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

5 Nebenher Tortillas in einer Grillpfanne 5 Minuten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze erwärmen. Dann mit Fisch, Kohl, Zwiebeln und Jalapeños füllen und auf einer Platte anrichten. Limette in Scheiben schneiden, Koriander waschen und trocken schütteln. Beides zu den Fisch-Tacos reichen.



Weitere Ideen: www.eatsmarter.de/sattmacher-rezepte



Waldorfsalat mit Hähnchenbrust

PRO PORTION: **496 KCAL** · Eiweiß **41 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **28 g**

🕒 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Hähnchenfleisch weist eine günstige Fettzusammensetzung sowie hohe Eiweißqualität auf. Deshalb eignet sich das Fleisch ideal als Fitnessfood, zum Abnehmen und für empfindliche Mägen.

FÜR 4 PORTIONEN:

80 g Walnusskerne
3 TL Honig
4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
Salz
Schale von ½ Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
½ TL fein zerstoßene Fenchelsamen
100 g gemischter Blattsalat
 (z. B. Lollo rosso, Eichblattsalat, Eisbergsalat)
2 Stangen Staudensellerie
4 EL Joghurt (80 g; 3,5% Fett)
Pfeffer
1 EL Apfelessig
200 g rote kernlose Weintrauben
2 grüne Äpfel
½ Bund Schnittlauch (10 g)

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Walnüsse grob hacken, darauf verteilen und mit Honig beträufeln. Nüsse im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 10 Minuten backen; dann herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und salzen. In einer flachen Form Zitronenschale,

2 EL Öl sowie Fenchelsamen mischen und Fleisch darin wenden. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin 9–12 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie durchgegart sind.

3 Inzwischen Blattsalate waschen, trocken schleudern und ggf. kleiner zupfen. Sellerie putzen, waschen und schräg in schmale Stücke schneiden.

4 Joghurt, Salz, Pfeffer und Essig zu einem Dressing rühren und abschmecken. Trauben waschen und in Scheiben schneiden oder vierteln. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und jeweils in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

5 Blattsalate, Sellerie und Apfelscheiben auf Teller verteilen. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Alles mit Honignüssen und Trauben bestreuen, leicht mit Pfeffer übermahlen und mit Schnittlauch garniert servieren.



Miso-Lachs mit Nudeln

PRO PORTION: **616 KCAL** · Eiweiß **40 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **57 g**

🕒 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Besonders in fettreichen Fischarten wie Lachs stecken lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren. Diese kann der Körper nicht selbst herstellen, weshalb sie unbedingt durch die Nahrung zugeführt werden müssen. Deswegen sind ein bis zwei Portionen der Meeresbewohner pro Woche sehr empfehlenswert.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Miso-Paste (30 g)
2 EL Sojasauce
3 TL Rohrohrzucker
4 Lachsfilets (mit Haut; à 125 g)
Salz
250 g Sobanudeln
150 g Zuckerschoten
150 g tiefgekühlte Edamame
100 g gemischter Blattsalat
3 TL Reissessig
1 EL Mirin
1 TL Wasabi-Paste
2 EL Sesamöl
2 EL Sesamsamen (30 g; weiß und schwarz)

1 Miso-Paste in einer flachen Form mit 1 EL Sojasauce, Zucker und 2 EL kochendem Wasser verrühren. Lachsfilets abspülen, trocken tupfen, in der Marinade wenden und zugedeckt etwa 15 Minuten ziehen lassen.

2 Derweil in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Sobanudeln darin ca. 5 Minuten bzw. nach Packungsanleitung garen. Anschließend abgießen, die Nudeln kalt abbrausen und abtropfen lassen.

3 Zuckerschoten putzen, waschen und längs in feine Streifen schneiden. Edamame und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Salate waschen und trocken schleudern. Nudeln in einer Schüssel mit Zuckerschoten, Edamame und Salatblättern mischen.

4 Ein Ofengitter mit Backpapier belegen. Lachsfilets mit der Hautseite darauflegen und im vorgeheizten Backofen 3–4 Minuten mit der Grillfunktion grillen. Anschließend wenden und auf der anderen Seite in 3–4 Minuten fertig garen. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

5 Inzwischen für das Dressing Essig mit Mirin und restlicher Sojasauce in einer Schüssel verrühren. Wasabi-Paste und Öl hinzufügen, gut unterquirlen und das Dressing abschmecken.

6 Lachsfilets mittig auf Tellern anrichten. Nudelsalat auf beiden Seiten daneben verteilen, alles mit Dressing beträufeln und mit weißem und schwarzem Sesam bestreuen.



Butternuss-Linsen-Korma

PRO PORTION: **428 KCAL** · Eiweiß 19 g · Fett 22 g · Kohlenhydrate 38 g

🕒 40 MIN 🌿 🍷 🥄

GESUND, WEIL:

- Linsen bieten Vitamine der B-Gruppe und Eisen in großen Mengen. Damit stärken die Minis die Nerven, unterstützen die Blutbildung und schenken uns eine verbesserte Leistungsfähigkeit.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Aubergine
750 g Butternuss-Kürbisfrucht-
fleisch
¼ Blumenkohl (250 g)
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
Salz
½ EL mildes Currypulver
1 Stück Ingwer (15 g)
2 Knoblauchzehen
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kurkumapulver
½ TL mildes Chilipulver
200 g braune Linsen
750 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
2 EL Mandelblättchen (30 g)
1 Handvoll Koriander (5 g)
2 EL Limettensaft

1 Aubergine putzen, waschen und mit dem Kürbisfruchtfleisch grob würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebel schälen und würfeln. Alles mit 1 EL Olivenöl, etwas Salz

und Currypulver auf einem Backblech mischen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten rösten.

2 Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf restliches Öl erhitzen. Beides darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Gewürze und Linsen zugeben und 3 Minuten bei kleiner Hitze mitdünsten. Brühe und Kokosmilch ergänzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann Ofengemüse zufügen und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

3 Derweil Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Korma mit Limettensaft und Salz abschmecken, in tiefe Teller geben, mit Mandeln bestreuen und mit Koriander garnieren.



Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Rosenkohl

PRO PORTION: **584 KCAL** · Eiweiß 18 g · Fett 36 g · Kohlenhydrate 47 g

🕒 40 MIN 🌿 🍷 🥄

GESUND, WEIL:

- In Kokosmilch findet sich die auch als Vitamin B₅ bekannte Pantothensäure. Sie spielt eine wichtige Rolle für den gesamten Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 Kohlrabi
1 Stück Knollensellerie (120 g)
2 Kartoffeln
1 rote Chilischote
1 Stängel Zitronengras
4 EL Rapsöl
700 ml Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer
3 EL Erdnusskerne (45 g)
1 grüne Chilischote
150 g Rosenkohl
3 EL Dinkel-Vollkornmehl (45 g)
1 Ei
80 g Vollkorn-Semmelbrösel
1 Handvoll Thai-Basilikum (5 g)

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Kohlrabi, Sellerie und Kartoffeln putzen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Rote Chili waschen, Zitronengras putzen und beides in feine Ringe schneiden.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kohlrabi, Zwiebel, Sellerie, Chili und Zitronengras darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Kartoffeln zufügen, mit Brühe und

Kokosmilch ablöschen und die Suppe zugedeckt ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.

3 Inzwischen Erdnüsse hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Grüne Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden.

4 Rosenkohl putzen, waschen und in die einzelnen Blätter teilen. Mehl auf einen Teller geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel auf einen weiteren Teller streuen. Rosenkohlblätter im Mehl wenden, durchs Ei ziehen, dann in den Bröseln wenden. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Die Blätter darin in 3–4 Minuten bei starker Hitze knusprig ausbacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

5 Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schüsseln füllen und mit gebratenen Rosenkohlblättern, Thai-Basilikum, Chiliringen und gerösteten Erdnüssen bestreuen.



Reis-Bowl mit veganem Möhrenlachs und Sesam-Chili-Dressing

mit reis-fit Express Poké Bowl Reis

20 MIN  

Eiweiß: 8 g Fett: 18 g
pro Portion
356
KCAL
Kohlenhydrate: 40 g

GESUND, WEIL:

- Reis liefert überwiegend komplexe Kohlenhydrate. Diese halten den Blutzuckerspiegel stabil und sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 große Möhren (300 g), ½ Blatt Nori-Alge, 4 EL Sesamöl, ¼ TL geräuchertes Paprikapulver, 2½ EL Reissig, Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, 1 Salatgurke, ½ rote Chilischote, 2 EL Tahini (30 g; Sesampaste), 2 EL Sojasauce, 2 Packungen reis-fit Express Poké Bowl Reis, 2 EL Sesam (30 g)

1 Möhren putzen, schälen und mit einem Gemüseschäler in dünne Scheiben schneiden. Möhren in etwas kochendem Wasser bei kleiner Hitze 3 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Nebenher für die Marinade das halbe Algenblatt fein hacken. Die Hälfte davon mit 1 EL Sesamöl, 1 EL Wasser, Paprikapulver und ½ EL Essig mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Möhrenstreifen darin marinieren und bis zum Servieren ziehen lassen.

2 Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischote putzen, waschen, Kerne entfernen, Schote hacken. Gurke und die Hälfte der Chili mit 1 EL Öl und 1 EL Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Für das Dressing restliche Chili mit restlichem Sesamöl, restlichem Essig, Sesampaste und Sojasauce mischen. Die Packungen reis-fit Express Poké Bowl Reis sanft drücken, Packungen aufreißen, Packungsinhalt in die Pfanne geben und mit 2 EL Wasser 2 Minuten bei kleiner Hitze erwärmen.

4 Reis in 4 Schalen füllen, veganen Möhrenlachs und Gurkensalat auf dem Reis anrichten, mit Dressing beträufeln, mit Sesam und restlichen Algen bestreut servieren.



Entdecken Sie exotischen Reisgenuss

Der angesagte Poké-Bowl-Trend kommt aus Hawaii, hat seinen Ursprung aber in Japan. Daher spielt der Reis eine wichtige Rolle. Mit dem Express Poké Bowl Reis von reis-fit gelingt das beliebte Gericht ganz einfach. Er ist leicht klebrig, bereits mit Reissig verfeinert und schonend vorgedämpft, sodass er sich in nur einer Minute perfekt zubereiten lässt. Anschließend können Sie ihn für Ihre Lieblingsbowl mit frischen Zutaten toppen.



Grünkohlsalat mit Grapefruit

PRO PORTION: **320 KCAL** · Eiweiß **6 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **15 g**

🕒 20 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Ein super Folsäurelieferant ist Grünkohl. Nach neuesten Studien nehmen die meisten Menschen zu wenig von diesem B-Vitamin auf, das eine elementare Bedeutung für das Herz-Kreislauf-System und die Neubildung von Zellen hat.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 EL Pekannuskerne (45 g)**
- 3 EL Apfelessig**
- 4 EL Olivenöl**
- 2 TL Honig**
- 1 TL körniger Senf**
- 2 EL griechischer Joghurt (40 g)**
- 2 EL Traubenkernöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 350 g Grünkohl**
- 1 Grapefruit**
- ½ Handvoll Koriander (5 g)**
- 150 g Möhren**
- 3 EL Granatapfelkerne (45 g)**

1 Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Für das Dressing Essig, Olivenöl, Honig und Senf in einen hohen Rührbecher geben. Joghurt und Traubenkernöl ergänzen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit einem Stabmixer pürieren.

3 Grünkohl putzen, dabei dicke Blattrippen entfernen, Blätter waschen und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

4 Grapefruit mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden, den austretenden Saft auffangen und den Rest der Grapefruit gut ausdrücken. Saft unter das Dressing rühren. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.

5 In einer Salatschüssel Grünkohl mit Möhren mischen. Dressing und Grapefruitfilets unterheben.

6 Salat auf Teller oder eine Platte geben und mit Pekannüssen und Granatapfelkernen dekorativ anrichten.



Süßkartoffeln mit Erbsenpüree

PRO PORTION: **622 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **90 g**

🕒 40 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Die sekundären Pflanzenstoffe Anthocyan und Carotinoid verleihen Süßkartoffeln antioxidative Effekte. Darüber hinaus regulieren Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate aus der Knolle den Blutzuckerspiegel und stoppen Heißhungerattacken.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Süßkartoffeln (à ca. 300 g)**
- 4 EL Olivenöl**
- 1 Handvoll Petersilie (5 g)**
- Schale von 2 Bio-Zitronen**
- 3 EL Zitronensaft**
- Salz**
- Pfeffer**
- 2 rote Zwiebeln**
- 450 g tiefgekühlte Erbsen**
- 100 g Feta**
- (45% Fett i. Tr.)**
- 4 EL Joghurt**
- (80 g; 3,5% Fett)**

1 Süßkartoffeln waschen, längs tief fast ganz durchschneiden und die Schnittflächen mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 20–25 Minuten weich garen.

2 Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Mit restlichem Olivenöl, Zitronenschale und -saft vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Dann abgießen und mit einer Gabel stückig zerdrücken, Petersilienmischung unterheben und abschmecken.

3 Süßkartoffeln auf Tellern anrichten. Das Fruchtfleisch einstechen und etwas auflockern, Erbsen darauf verteilen. Feta darüberbröseln, mit Zwiebelspalten und Joghurt toppen und mit Pfeffer bestreut servieren.

ABNEHMEN
2023



Gemüse mit Kichererbsen und Bulgur

PRO PORTION: 450 KCAL · Eiweiß 13 g · Fett 11 g · Kohlenhydrate 74 g

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Besonders Kichererbsen glänzen mit Eisen, Eiweiß und B-Vitaminen. Übrigens: Hülsenfrüchte können bei empfindlichen Personen Blähungen verursachen. Gewürze wie Kreuzkümmel oder Koriander schaffen Abhilfe und wirken diesen Beschwerden entgegen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Möhren
2 Pastinaken
500 g Kürbisfruchtfleisch
½ Salzzitrone
oder Schale von ½ Bio-Zitrone
265 g Kichererbsen
(Dose; Abtropfgewicht)
3 EL Olivenöl
3 EL getrocknete Cranberrys (45 g)
400 ml Gemüsebrühe
1 TL Ras el-Hanout
½ TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer
200 g Bulgur
1 Handvoll Koriander (5 g)

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und zusammen mit dem Kürbis in grobe Würfel schneiden. Salzzitrone fein würfeln.

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Cranberrys und Zitronenwürfel zugeben und mit Brühe ablöschen. Mit Ras el-Hanout, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 20–25 Minuten bei kleiner Hitze garen, bis das Gemüse weich ist.

3 Derweil Bulgur in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, dann 5 Minuten quellen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.

4 Gemüse mit Koriander verrühren und auf dem Bulgur anrichten.

TIPP Fladen- oder Naanbrot passen gut zu diesem Gemüse.



Veganer Januar mit Crunch

Wer zum Jahresanfang das eigene Stimmungsbarometer neu einstellen möchte, kann das über kleine und große Veränderungen tun. Wie wäre es zum Beispiel damit, mal eine rein pflanzliche Ernährung auszuprobieren? Nichts leichter als das, wenn Brandt Knäck'it mit von der Partie ist. Dank mindestens 20 Prozent des Superfoods Hafer in jeder Sorte und 100 Prozent Vollkorn im Getreideanteil liefert das superdünne und extrakrosse Knäck'it reichlich Ballaststoffe, Eiweiß sowie ein extrakrosses Geschmackserlebnis.

Mehr Infos unter: www.brandt-knaecke.de/knaeckit

FOTOS: PR. SHUTTERSTOCK (2)

Gewinnspiel

GUTE-LAUNE-KNÄCKE

Gebacken mit dem Superfood Hafer sorgen die fröhlichen Sorten Lucky Sesam, Happy Hafer sowie Sunny Roggen, pur oder mit Belag, für knusprige Gaumenfreuden.

Ziehen Sie **bis zum 29.01.23** Ihr Glückslos und sichern Sie sich eines von **10 leckeren, veganen Produktpaketen**.

Nehmen Sie teil unter:

www.eatsmarter.de/knaeckit





Edamame-Nudeln mit Rosenkohl

PRO PORTION: **246 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **11 g**

🕒 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Rosenkohl hat viele tolle Eigenschaften: Eine davon ist der Gehalt an Vitamin C, welches dabei helfen kann, Fett im Körper schneller zu verbrennen und das Bindegewebe zu straffen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Paprikaschoten
350 g Rosenkohl
Salz
400 g Edamame-Tagliatelle
oder Linsennudeln
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
Pfeffer
¼ TL geräuchertes Paprikapulver
150 g Gemüsebrühe
100 ml Kochsahne
1 Handvoll Petersilie (5 g)
1 TL Zitronensaft

1 Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und die Hälften mit der Hautseite nach oben etwa 10 Minuten unter dem Backofengrill rösten, bis die Haut schwarz wird. In eine Schale geben und bedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

2 Währenddessen Rosenkohl putzen, waschen, Strünke einschneiden und Röschen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Edamame-Tagliatelle in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

4 In einer Pfanne Öl erhitzen. Rosenkohl darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebelwürfel und Paprikastreifen zugeben und 1–2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Brühe und Sahne zugeben und 5 Minuten einköcheln lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

5 Pasta abgießen, abtropfen lassen, untermischen und mit Zitronensaft abschmecken. Pasta zum Anrichten in tiefe Teller geben und mit Petersilie garnieren.



Möhrenrösti mit pochierten Eiern

PRO PORTION: **416 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **38 g**

🕒 40 MIN 🌿 🥚

GESUND, WEIL:

- In Möhren stecken fettlösliche Nährstoffe, zum Beispiel Vitamin A. Da es nur in Verbindung mit Fett vom Körper aufgenommen werden kann, gehört immer etwas Öl dazu.

FÜR 4 PORTIONEN:

8 Möhren (800 g)
1 kleine Süßkartoffel (200 g)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Chiliflocken
1 Prise Zimt
2 EL Speisestärke (20 g)
5 Eier
½ Bund Koriander (10 g)
Salz, Pfeffer
4 EL Rapsöl
1 Avocado
150 g tiefgekühlte Erbsen
2 EL Zitronensaft
60 ml Essig

1 Möhren und Süßkartoffel putzen, schälen, grob reiben und mit den Händen gut ausdrücken. Dann mit Gewürzen, Stärke und 1 Ei in einer Schüssel mischen. Koriander waschen, trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen, den Rest hacken. Gehackten Koriander untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die Rösti je 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Je 1–2 EL der Masse ins heiße Fett setzen und je Seite ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

Insgesamt 8–12 Rösti braten. Fertige Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten.

3 Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale heben. Erbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen und mit der Avocado mit einem Stabmixer pürieren. Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

4 In einem Topf Wasser aufkochen und Essig zugeben. Umrühren, um einen Strudel zu erzeugen. Eier nacheinander einzeln in eine Schöpfkelle schlagen, ins Wasser gleiten lassen und ca. 4 Minuten knapp unter dem Siedepunkt pochieren. Aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

5 Rösti auf einem Blech oder einer Platte anrichten, mit pochierten Eiern toppen und mit Erbsensprossen und Koriander garnieren. Dip in einem Schälchen separat dazu reichen.

Lachssandwich im Glas

mit miree Meerrettich

🕒 15 MIN



- Schnell, einfach und lecker: Diese Vorspeise ist ein echter Hingucker auf Ihrem Esstisch.

FÜR 6 PORTIONEN:

FÜR DIE AVOCADO:

**1 große Avocado, 2 TL Zitronensaft,
1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer**

FÜR DIE FRISCHKÄSECREME:

**150 g miree Meerrettich
3 TL gehackter Dill**

AUSSERDEM:

**12 Pumpernickel-Taler
3 Snackgurken (Minigurken)
6 Scheiben Räucherlachs (ca. 180 g)
3 Zitronenscheiben
2-3 Stiele frischer Dill**

1 In 6 Dessertgläser je einen Pumpernickel-Taler geben. Avocado schälen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und in die Gläser verteilen. Ca. $\frac{2}{3}$ des miree Meerrettich Frischkäses und gehackten Dill auf die Avocado schichten. Snackgurken mit einem Gemüsehobel längs in Streifen hobeln und auf der Frischkäsecreme verteilen.

2 Zitronenscheiben halbieren. 6 Scheiben Räucherlachs eindrehen und zusammen mit je einer halben Zitronenscheibe auf die Gurkenstreifen setzen. Aus 6 Pumpernickel-Talern mit einem Plätzchenausstecher Sterne ausstechen. Das Lachssandwich im Glas mit den Pumpernickel-Sternen, dem restlichen miree Meerrettich und Dill garniert servieren.



Luftig-lockerer Genuss zum Lachs

Mit seiner sanften Schärfe ist miree Meerrettich die perfekte Begleitung für feine Fischgerichte. Dank der unvergleichlich luftigen Konsistenz und des besonders leckeren Geschmacks passt der lockere Frischkäse zu vollmundigen Saucen, als cremiger Aufstrich oder aromatischer Dip.

Weitere
Informationen und
köstliche Rezepte
finden Sie hier:

sehr luftig & locker
miree



STARKE
STÜCKE

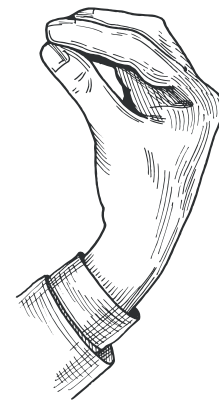
TRENDALARM

Schöne, neue Warenwelt: Wir machen Ihnen Appetit auf smarte, schicke und innovative Produkte rund um die Themen Küche und Genuss, die uns begeistern!



Hübsche Allrounder

Italienische Gaumenfreuden sind Ihnen mit der ersten Gusseisen-Serie **Bellamonte** von **BALLARINI** sicher. Die runden und ovalen Bräter sind hitzebeständig bis zu hohen Temperaturen und damit für den Backofen sowie alle Kochfelder geeignet. Die Emaillebeschichtung ist kratzfest, eine spezielle Tropfenstruktur auf der Innenseite des Deckels hält den aufsteigenden Dampf im Topf – für ein intensives Aroma. **Ab 169 Euro, de.zwilling-shop.com**



**Erhältlich
in Rot,
Grün und
Schwarz –
bellissima!**



Sprudel-Upgrade

SODASTREAM präsentiert mit seinem **Modell ART** als Teil der Premium-Produktlinie „SodaStream Collection“ die nächste Wassersprudler-Generation im eleganten Retrolook und erstmals mit Hebel. Es ist in Schwarz erhältlich, mit der Quick-Connect-Zylinder-Technologie ausgestattet und wird mit einer spülmaschinenfesten sowie BPA-freien, wiederverwendbaren 1-Liter-Kunststoffflasche geliefert. **Ab 109,99 Euro, www.sodastream.de**



Mehr Spaß beim Braten

In Sachen Nachhaltigkeit setzt **RÖSLE** beim Kochgeschirr an und bietet mit der Pfannenserie **CADINI** darum eine nachhaltige Alternative, für die 100 Prozent recyceltes Aluminium verarbeitet wird. Sie punktet zudem mit der robusten Antihaftversiegelung **ProResist®** und zeichnet sich durch top Brat- und Wärmeleiteigenschaften aus, ob auf Elektro-, Ceran-, Gas- oder Induktionsherd. Gibt es in vier Größen. **Ab 79,95 Euro, www.roesle.com**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)



Suppe in nur 20 Minuten

Das und vieles mehr verspricht der **NINJA FOODI Mixer und Suppenkocher HB150EU**.

Der kann nicht nur Zutaten – selbst faseriges Obst und harte Nüsse – zerkleinern und mixen, sondern diese dank des eingebauten Heizelements gleichzeitig erhitzen und bis zum gewünschten Grad garen. Den Abwasch erledigt das smarte Selbstreinigungsprogramm. **169,99 Euro, www.ninjakitchen.de**



Die Welt des Pfeffers ...

... holt die pfiffige Maestro Pfefferbar von PEUGEOT auf unsere Tische. Per Schraubsystem können Pfeffersorten aus aller Welt easy ausgetauscht werden. Für bestes Aroma ist die Mühle mit einem zweistufigen Mahlwerk aus Edelstahl ausgestattet, welches die Körner zuerst schneidet und dann mahlt. Ab Februar im Set mit Rezept-Booklet, drei Pfeffersorten und -gläsern erhältlich. **84,90 Euro, de.peugeot-saveurs.com**

Innovationen für die Umwelt

Good news: TOPPITS hat die Verwendung von recycelten Ressourcen bei vielen seiner Frischhalteprodukte verdoppelt, nämlich von 35 auf 70 Prozent. Neben dieser Materialumstellung sind die bewährten Zipper® Allzweck-Beutel neuerdings spülmaschineneeignet. Bis zu zehn Waschgänge hält die verbesserte und langlebigere Folie aus. Ab 1,69 Euro, **www.toppits.de**



Schnittiger Helfer

Doppelt praktisch ist das Schneidebrett **Kombi** aus der **WENKO-Kollektion Black Outdoor Kitchen**: Auf der antibakteriellen Kunststoffseite mit Safrille sind Fleisch und Fisch fix zerkleinert, die Rückseite aus nachhaltigem Bambus ist toll für Obst und Gemüse. **27,99 Euro, shop.wenko.de**

Ressourcenschonend

Der **Vitavit® Premium** aus widerstandsfähigem, satiniertem Edelstahl ist Mitglied der Schnellkochtopf-Designlinie von **FISSLER**. Verglichen mit einem herkömmlichen Topf reduziert dieser die Garzeit um stolze 70 Prozent, was wiederum einer Energieersparnis von 50 Prozent entspricht. **Ab 239 Euro, www.fissler.com**



Frischer Anstrich

Knalliges Rot, schmeichelndes Greige oder doch lieber ausdrucksstarkes Schwarz? Diese drei neuen Farben machen die Küchenmaschine **MUM5** mit integrierter Waage von **BOSCH** zum stylishen Hingucker in jeder Küche. Leistungsstark ist der vielseitige Alleskönner dank kraftvollem 1000-Watt-Motor obendrein und verarbeitet so spielend bis zu einem Kilogramm Mehl plus weitere Zutaten. **Ab 459 Euro, www.bosch-home.de**

KOOPERATIONSPARTNER

Reformhaus

Je bunter der Schüsselinhalt, desto größer die Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen

Pflanzliche Ernährung: mehr veggie auf dem Teller

Zum Start ins neue Jahr hegen viele den guten Vorsatz, weniger tierische Produkte zu essen. Damit das zum genussvollen Kinderspiel wird, haben wir zum einen überzeugende Vorteile sowie spannende Infos und zum anderen praktische Tipps für einen abwechslungsreichen Speiseplan im Gepäck.

Mit Expertinnenrat von



REFORMHAUS® FACHBERATERIN STEFANIE SEILER

Was die Einzelhandelskauffrau begeistert, sind die Werte, die das Reformhaus® ausmachen. Dank Schulungen zu Gesundheit und Ernährung sowie genügend Zeit kann sie Kunden kompetent unterstützen.



Arbeitet im Reformhaus®
Escher in Bad Bergzabern

Ob der Gesundheit zuliebe, zum Schutz der Umwelt oder aus ethischen Motiven – es gibt allherhand valide Gründe, sich für eine vegetarische oder sogar vegane Lebensweise zu entscheiden. Der sogenannte Veganuary ist ein beliebter Anstoß dafür: eine alljährliche Challenge, die dazu aufruft, sich den gesamten Januar über rein pflanzlich zu ernähren. Falls Sie es versuchen möchten, finden Sie auf Seite 82 hilfreiche Kniffe dafür. Es muss aber nicht unbedingt „ganz oder gar nicht“ sein. Denn auch wer sich bewusst dazu entschließt, Fleisch und andere tierische Nahrungsmittel einfach öfter durch Gemüse, Getreide oder weitere natürliche Alternativen zu ersetzen, tut sich und anderen damit etwas Gutes. →

Kartoffelgulasch Szegediner Art mit Schmand-Haselnuss-Topping

55 MIN

FÜR 4 PORTIONEN:

1,5 kg festkochende Kartoffeln
350 g Zwiebeln
3 EL Olivenöl
4 gestr. TL VITAM Steinpilz-Hefebouillon (20 g)
100 g Tomatenmark
2 gestr. EL Brecht Veggie-Gulasch-Gewürzmischung
800 g gewürfelte Tomaten (Dose oder Tetrapak)
2 Lorbeerblätter
500 g Eden Sauerkraut
100 g HOLO Soft-Tomaten
Salz
40 g Reformhaus® Haselnusskerne
4 Stiele glatte Petersilie
150–200 g Schmand

1 Kartoffeln waschen, schälen, in kaltes Wasser legen. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden.

2 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin auf mittlerer Stufe 5 Minuten glasig dünsten. Parallel Kartoffeln

abtropfen lassen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Steinpilz-Hefebouillon mit 400 ml heißem Wasser verrühren.

3 Tomatenmark zu den Zwiebeln geben, auf hoher Stufe 1 Minute anbraten, bis es am Topfboden ansetzt. Gewürzmischung einrühren. Kartoffeln zugeben. Mit Brühe und Tomaten ablöschen. Lorbeerblätter zugeben, umrühren, aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe 25 Minuten köcheln lassen.

4 Inzwischen für das Topping Haselnusskerne grob hacken. In einer Pfanne auf mittlerer Stufe langsam hellbraun rösten, zum Abkühlen auf einen Teller geben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

5 Sauerkraut auflockern, Soft-Tomaten in 1–1,5 Zentimeter lange Stücke schneiden. Soft-Tomaten und Sauerkraut zum Gulasch geben. Aufkochen und zugedeckt weitere 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

6 Mit Salz abschmecken. Mit einem Klecks Schmand sowie Haselnusskernen und Petersilie getoppt servieren.



Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

Alle, die überwiegend oder rein pflanzlich essen möchten, sollten eine ausgewogene Zusammenstellung anstreben. Mit diesen smarten Helfern gelingt Ihnen das zukünftig noch ein bisschen leichter:

P. JENTSCHURA®

MorgenStund®

Dank ausgewählter Zutaten wie Hirse, Buchweizen, Amaranth, Sonnenblumen- und Kürbiskernen sowie süßen Mandeln verleiht Ihnen der glutenfreie Frühstücksbrei jede Menge Power für Körper und Geist. Die fruchteigene Süße aus Apfel und Ananas macht Kristallzucker überflüssig. **1000 g, 17,50 Euro**



VITAQUELL

Gutsherren-Tofu-Salat

Der herzhaft-pikante Brotaufstrich bildet eine deftige vegetarische Alternative zu klassischem Fleischsalat.



Auf Basis von Paprika und Gurken liefert er eine Extraportion Vitamine und eignet sich als Beilage zum Grillen, zu einem knackigen Blattsalat, als Dip zu Snacks und auch für das kalte Buffet. **200 g, 3,59 Euro**



CENOVIS

Klare Gemüsebrühe – Vorteilspackung

Einfach einen Würfel in 500 Milliliter kochendem Wasser auflösen und fertig ist die heiße Wohltat, die weder Gluten, Laktose noch Palmöl enthält. Perfekt als Grundlage für Suppen und Saucen oder zum Verfeinern. **3x12 Würfel, 6,79 Euro**

REFORMHAUS®

Paranusskerne

Von der Blüte bis zur Reife dieser luftgetrockneten Knabberstars vergehen zwei Jahre. Ein hoher Gehalt an Ballaststoffen, Vitamin E und Selen zeichnet die Tropennüsse aus. **700 g, 19,99 Euro**



DR. BUDWIG

Leinöl Omega-3

Um die sensiblen Fettsäuren zu schützen, wird das native Öl im Original-Budwig-Verfahren kalt gepresst. So profitieren Sie von Alpha-Linolensäure, die Entzündungen hemmt und zudem die Blutfette reguliert. **500 ml, 23,50 Euro**



RAPUNZEL

Emmer-Vollkorn-Spaghetti

In dieser original italienischen Pasta steckt die volle Kraft des Urgetreides, das als einzige Zutat auf der Packungsrückseite zu finden ist. Durch viele Ballaststoffe lässt die gesunde Sättigungsbeilage Hungertiefs im späteren Tagesverlauf keine Chance. **500 g, 3,79 Euro**

GEHEIMTIPP UNSERER REFORMHAUS® EXPERTIN STEFANIE SEILER:

„Während helle Nudeln eher fad schmecken, bringt diese Variante eine fein-nussige Note mit. Emmer bietet außerdem mehr Nährstoffe als Weizen.“

Jeder zweite Deutsche möchte den Konsum tierischer Lebensmittel reduzieren.

Ein bunter Strauß Benefits

Für die langjährige Vegetarierin und Reformhaus® Fachberaterin Stefanie Seiler stehen die positiven Effekte auf den Organismus im Vordergrund: „Bei einer überwiegend pflanzlichen Ernährung tritt seltener Übergewicht auf, das Risiko für einen zu hohen Cholesterinspiegel und Herzerkrankungen wird gesenkt.“ Das liegt einerseits daran, dass meist mehr Gemüse, Vollkorngetreide, Nüsse und Kräuter verzehrt werden, die mit reichlich schützenden Substanzen punkten. Andererseits leben Vegetarier und Veganer oft insgesamt gesünder. „Auch bei chronisch entzündlichen und Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis, Gicht und Neurodermitis können Beschwerden durch eine Umgestaltung der Ernährungsweise maßgeblich gemindert werden“, berichtet Seiler. „Eine wichtige Rolle spielt hier das Weglassen der besonders in Schweinefleisch vorkommenden Arachidonsäure, die Entzündungen fördert.“

Für eine grüne Zukunft

Aber auch zugunsten des Planeten greifen immer mehr Menschen zu Veggie-Alternativen. „Sie können Ihren CO₂-Ausstoß stark verringern, indem Sie den Anteil pflanzlicher Lebensmittel erhöhen und dafür Tierisches weglassen. Insbesondere Erzeugnisse aus Massentierhaltung haben eine sehr schlechte Klimabilanz – vom Leid, das sie →

Was heißt eigentlich ...

Wer isst wie? Hier kommt ein kleiner Überblick über die wichtigsten Begriffe pflanzenbetonter Ernährung.

...VEGETARISCH

Auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte wird verzichtet. Eier, Milchprodukte und Honig – alle oder aber einzelne dieser Gruppen – gehören hingegen noch zum Speiseplan dazu.

...VEGAN

Dabei handelt es sich um eine rein pflanzliche Kostform. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass alles, was von lebenden oder toten Tieren stammt, nicht auf dem Teller landet.

...PESCETARISCH

Frisch gefangen: Während Würstchen, Steak und Co außen vor bleiben, kommen hier zusätzlich zu veganen oder vegetarischen Speisen auch Meeresfrüchte sowie Fisch auf den Tisch.

...FLEXITARISCH

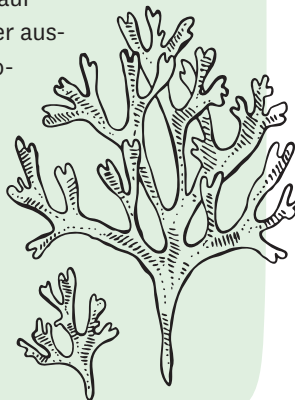
Darunter versteht sich die Essweise von jemandem, der seinen Fleischkonsum bewusst einschränkt und auf artgerechte Erzeugung Wert legt. Es gibt allerdings keine festen Regeln zu Menge oder Häufigkeit.



Vegan ernähren – so klappt's

Sie möchten versuchen, eine Zeit lang ausschließlich pflanzlich zu essen, oder Ihre Gewohnheiten gleich dauerhaft umkrepeln? In beiden Fällen können unsere Tipps echte Gamechanger sein.

- 1 **REZEPTE AUSWÄHLEN:** Schaffen Sie sich ein veganes Kochbuch an. Altbewährte Familiengerichte aus rein pflanzlichen Komponenten zuzubereiten, endet häufig enttäuschend. Da ist es einfacher, Gerichte zu zaubern, die von vornherein tierfrei konzipiert sind.
- 2 **VEGANE ERSATZPRODUKTE:** Von Nuggets bis Salami – es gibt fast alles inzwischen auch in veggie. Vielen fällt es leichter, auf Imitate zurückzugreifen, als ganz zu verzichten. Dabei sollten Sie unbedingt die Zutatenliste checken, denn viele Vertreter stecken voller Zusatzstoffe.
- 3 **IN ANDERE TÖPFE GUCKEN:** Schauen Sie sich doch einmal in verschiedenen Länderküchen um. Von Asien bis zum Orient kochen die meisten Völker sehr abwechslungsreich ohne Fleisch und Fisch. Stattdessen spielen Gemüse, Hülsenfrüchte, Gewürze und Saaten die Hauptrollen.
- 4 **OHNE MUH:** Das Angebot an Soja-, Nuss- und Getreide-drinks ist inzwischen riesig. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten schmeckt. Pflanzliche Öle für Salate und zum Braten bilden auch für viele konventionelle Esser, die auf ihre Gesundheit achten, eine Selbstverständlichkeit. Besonders Oliven-, Raps- und Leinöl sind eine prima Wahl.
- 5 **GUTER MIX:** Setzen Sie bei Ihrer neuen Verpflegung auf Abwechslung und die elementaren Bestandteile jeder ausgewogenen Essweise wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Sprossen.
- 6 **NÄHRSTOFFE IM BLICK:** Einzig Vitamin B₁₂ muss zusätzlich aufgenommen werden. Die Versorgung mit Calcium, Eisen und Vitamin D lässt sich durch Planung gut erreichen. Jod, das vor allem in Fisch steckt, kann als angereichertes Salz, Omega-3-Fettsäuren in Form von Algenöl verzehrt werden.



verursachen, mal ganz abgesehen“, gibt die Fachberaterin zu bedenken. Hinzu kommt, dass massiv Ackerflächen für Futtermittel genutzt werden, obwohl sich hier ebenso menschliche Nahrung anbauen ließe. Dafür werden zum Teil gigantische Flächen Regenwald abgeholzt. „Auf diese Faktoren haben Sie als Konsument indirekt Einfluss über Ihre Kaufentscheidung“, regt Seiler an.

„Deshalb rate ich Ihnen, möglichst regional, fair und biologisch erzeugte Waren zu wählen.“

Falls Sie sich hierbei Unterstützung wünschen, können Sie im Reformhaus® fachkundigen Rat und Inspirationen für die smarte Veggie-Küche bekommen.

Ist das bezahlbar?

Gerade wer aufs Geld achten muss, schluckt vielleicht bei Bio-Produkten. „Mit der aufwendigeren Herstellung steigt der Preis“, erklärt die Expertin. Zum Beispiel werden auf den kleineren Anbauflächen keine Pestizide eingesetzt und Nutztiere artgerecht aufgezogen. Aber es lohnt sich, in diese Qualität zu investieren. „Sie werden die Vorteile am eigenen Körper spüren“, motiviert Seiler. „Viel selbst zu machen und hauptsächlich pflanzlich zu essen, spart meist sogar Geld, weil Fertigprodukte immens teuer sind.“ Probieren Sie doch mal unsere Vorschläge auf der rechten Seite – Sie werden überrascht sein. ■



Weitere spannende Themen finden Sie im Reformhaus® Online-Blog unter: www.eatsmarter.de/blogs/natuerlich-besser

5 natürliche Fleischalternativen

Auch ohne Nachbauten von Schnitzel, Hack und Wurst lassen sich grandiose vegane Wohlfühlgerichte zaubern. Zum Beispiel mit diesen Kandidaten:



TEMPEH

Tofu ist als geläufigstes Erzeugnis aus Soja den meisten bekannt. Tempeh wird ebenfalls aus den Bohnen hergestellt und zwar mithilfe nützlicher Bakterien. Das Ergebnis bietet massig Proteine, einen angenehmen Biss und ausgleichende Effekte für unsere Darmflora.

LINSEN

In der perfekten Kombi aus komplexen Kohlenhydraten und viel Eiweiß liegt ihr Veggie-Star-Potenzial. Saftige Bratlinge, herzhaft Bolognese und orientalische Currys mit Linsen überzeugen auf ganzer Linie.



SEITAN

Mit diesem Fleischersatz gelingt tierfreies Geschnetzeltes im Nu. Seitan besteht aus Weizeneiweiß, lässt sich simpel selbst herstellen und nach eigenen Vorlieben formen sowie würzen.



PILZE

Da die Kappenträger viel Eigenaroma bieten, können Sie daraus herrlich deftige Füllungen oder auch Schmorgerichte wie Gulasch kredenzen. Sie bringen einiges an Protein und B-Vitaminen mit, sodass Pilze nicht umsonst „Fleisch des Waldes“ genannt werden.



JACKFRUCHT

Sie mögen Pulled Pork? Dann werden Sie Jackfrucht lieben. Durch seine faserige Konsistenz ist das essbare Innere der Exotin entsprechend mariniert kaum vom Original zu unterscheiden. Zu kaufen gibt es die Leckerei zum Beispiel fertig eingelegt im Glas, wobei die aufwendige Vorbereitung der bis zu stolzen 50 Kilogramm schweren Früchte angenehmerweise wegfällt.



Natürlich
besser
... für mich!

Reformhaus® -
das Fachgeschäft für hochwertige
Nahrungsergänzungen.

Die Extraportion Omega-3

Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes. In Ihrem Reformhaus® erhalten Sie natürliche Nahrungsergänzungen, die Sie durch einen aktiven Alltag begleiten.

Dr. Budwig Algenöl enthält ähnlich viele langkettige Omega-3-Fettsäuren wie sonst nur Fischöl und gilt als idealer, veganer Lieferant für die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, die den Erhalt der Herz-, Hirn- und Augenfunktion unterstützen.* Nur ein Teelöffel versorgt den Körper mit 2.300 mg Omega-3 sowie 1.000 IE Vitamin D.

Unsere Mitarbeiter*innen stehen Ihnen gerne mit weiteren tollen Tipps und fachkundigem Wissen für pures Wohlfühl zur Seite - natürlich in Ihrem Reformhaus®.

*DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Zudem trägt DHA zum Erhalt der normalen Hirnfunktion und der Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA u. EPA ein. Ab einer täglichen Aufnahme von 2 g DHA und EPA tragen sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei. Ab 3 g täglich tragen sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Täglich dürfen aus allen Quellen nicht mehr als 5 g DHA und EPA aufgenommen werden. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



Dr. Matthias Riedl

Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner ist ärztlicher Direktor der von ihm 2008 gegründeten medicum Hamburg MVZ GmbH – einem Zentrum, in dem die Diabetologie, die Ernährungsmedizin und neun angrenzende Facharzttrichtungen seit Jahren erfolgreich miteinander verbunden werden. Daneben ist Dr. Riedl als Publizist, Berater und Dozent auf internationalen Kongressen sowie als Lehrbeauftragter an zwei Universitäten tätig. Als Vorstandsmitglied des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM e. V.) setzt er sich für die Förderung der Ernährungstherapie ein. Seit 2012 ist er außerdem als Teil der Ernährungs-Docs regelmäßig im NDR-Fernsehen zu sehen.





DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

EIN SUPERHELD NAMENS STOFFWECHSEL

Er ist Motor unseres Körpers, bewahrt in dieser wichtigen Rolle dessen Funktionalität, baut Substanzen auf und stellt Energie bereit. Lesen Sie hier, wie Sie die Arbeitsweise des Stoffwechsels bestmöglich optimieren und dadurch insgesamt gesünder, fitter und nicht zuletzt auch schlanker leben werden.

Dr. Riedl, was bedeutet eigentlich Stoffwechsel?

Darunter werden alle biochemischen Vorgänge verstanden, die notwendig sind, um die Energie aus den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißmolekülen unserer Nahrung in die Zellen einzuschleusen. Dies stellt die Basis für jegliche Körperfunktionen dar, von der Temperaturregulierung bis hin zur Muskelkontraktion. Entsprechend der drei Makronährstoffe unterscheiden wir zwischen dem Zucker-, Fett- sowie Eiweißstoffwechsel.

Welche Faktoren nehmen darauf Einfluss?

Geschlechtsspezifisch gibt es dadurch deutliche Unterschiede, dass Männer im Vergleich zu Frauen einen biologisch bedingt höheren Grundumsatz und mehr Muskelmasse haben. Daneben verändert sich ein jeder Stoffwechsel im Laufe

BUCHTIPP

Ein ganzes Kapitel widmet Dr. Matthias Riedl dem Thema Stoffwechsel in seinem Ratgeber, mit dem er Orientierung im Dschungel der Ernährungsprinzipien bieten möchte. 40 individualisierbare Rezeptideen sind eine tolle Ergänzung, um den Weg hin zu einer erfolgreichen und gesunden Gewichtsreduktion zu ebnet.



„Der ultimative Schlankheitscode“, Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 26 Euro

Der Stoffwechsel wird auch Metabolismus genannt.

des Lebens. Während ein Säugling eine verhältnismäßig hohe Stoffwechselaktivität hat, nimmt diese mit dem

Alter stetig ab, besonders ab dem 60. Lebensjahr. Ein erholsamer Schlaf ist immer ausschlaggebend für einen funktionsfähigen Metabolismus. Ist der Körper nicht richtig erholt, kann er schlechter arbeiten und Energie verwerten. Alltagsbewegung und Sport kurbeln die Verdauung sowie den Stoffwechsel an und erhöhen den Energiebedarf. Was die Ernährung betrifft, kommt es neben dem Was auch auf das Wie und das Wann an.

Macht ein fixer Stoffwechsel automatisch schlank, ein langsamer dick?

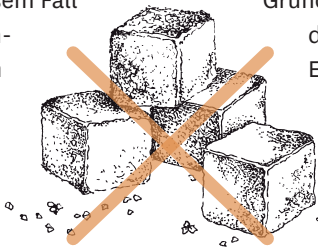
Nein. Er bestimmt zwar sehr wohl, wie schnell wir zu- oder abnehmen, allerdings sind wir unserem Schicksal nicht hoffnungslos ausgeliefert. Ein „guter“ Metabolismus verbraucht die Nahrungs- →



energie rasanter als ein „schlechter“, wodurch weniger ungewollte Fettpölsterchen anfallen. Bei dem langsamen Pendant benötigt der Körper hingegen mehr Zeit, bis alle Nährstoffe verwertet sind. Wird dann zu schnell zu viel neue Energie aufgenommen, findet sich diese auch eher in Form von Extrakilos wieder.

Gibt es Anzeichen für einen gestörten Metabolismus?

Das bekannteste Beispiel für eine nicht intakte Verwertung einzelner Nährstoffe ist wohl Diabetes mellitus. Die Aufnahme von Kohlenhydraten beziehungsweise Zuckermolekülen in die Zellen ist beeinträchtigt, was zu einem Anstieg des Langzeitblutzuckerspiegels (HbA1c) führt. Darüber hinaus haben Fehlernährung und Bewegungsmangel häufig Fettstoffwechselstörungen zur Folge. In diesem Fall wachsen die Cholesterin- oder Triglyceridwerte im Blut an. Diese Probleme können sich auf unterschiedliche Weise



äußern – schlimmstenfalls begünstigen sie Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt und Lebererkrankungen. Da mehrere Organe am Stoffwechsel beteiligt sind, können auch deren Fehlfunktionen zu einer Störung führen, etwa einer Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse. Die Schilddrüsenhormone sind an der Aktivierung des Fett- und Bindegewebsstoffwechsels sowie der Darm- und Nierentätigkeit beteiligt. Sie haben einen bedeutenden Einfluss auf den Energiestoffwechsel und somit auch auf das Körpergewicht.

Was kann jeder selbst tun, um seinen Stoffwechsel zu pushen?

Grundsätzlich wird unser Metabolismus durch zahlreiche hormongesteuerte Enzyme reguliert und ist auch von äußeren Umwelteinflüssen wie der Temperatur abhängig. Das wichtigste Organ für den Stoffwechsel ist die Leber. Schlechte Essgewohnheiten mit viel Zucker, ungesunden Fetten und Alkohol, Übergewicht, Medikamente sowie Bewegungs-

Stoffwechsel-Pusher Nr. 1 ist Bewegung.

mangel belasten sie. Das A und O sind darum eine artgerechte, leberfreundliche Ernährung sowie ein gesunder Lebensstil. Stoffwechselförderer Nummer Eins ist übrigens Bewegung: Es wird

unmittelbar Energie verbrannt und zudem durch mehr Muskelmasse der Grundumsatz erhöht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät zu mindestens 30 Minuten Aktivität mittlerer Intensität pro Tag.



Welche Lebensmittel gelten als wahre Stoffwechselbooster?

Tatsächlich kann eine Mahlzeit den Stoffwechsel kurzfristig anregen, Stichwort Thermic Effect of Food, kurz TEF. Dies beschreibt die Energie, welche für die Verdauung der einzelnen Nährstoffe



MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

Deutschlands erste medizinische Ernährungstherapie-App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, beinhaltet Tagebuch, Analyse der wichtigsten Fehlerquellen sowie individuelles Coaching. Die Methoden von myFoodDoctor basieren auf dem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip – Sie müssen nur maximal 20 Prozent der üblichen Gewohnheiten ändern. Neuestes Feature ist die Achtsamkeitsmethode „Iss dich glücklich“, mit der Sie bewusstes, genussvolles Essen trainieren.

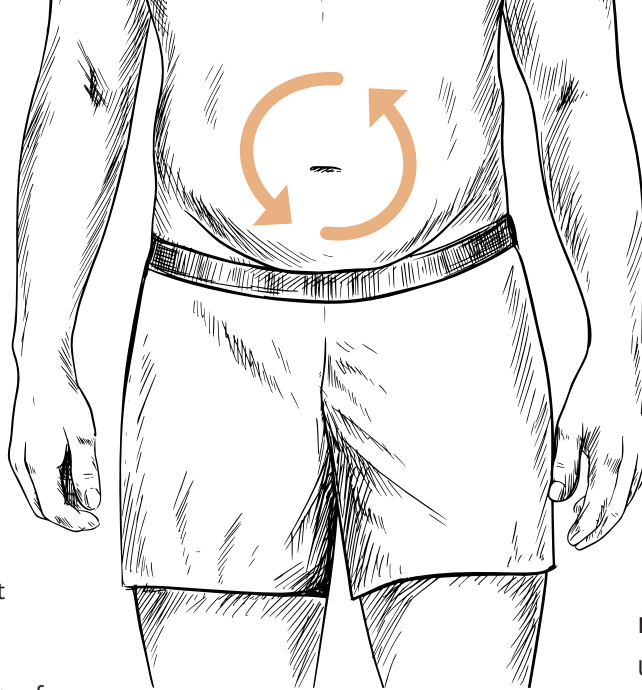
➔ Weitere Infos zur App und spannende Erfolgsstories von Nutzern finden Sie im Internet unter: www.myfooddoctor.de



APPLE



GOOGLE



benötigt wird. Die Eiweißverdauung ist zum Beispiel energieaufwendiger für unseren Körper als die Kohlenhydrat- oder Fettverbrennung. Außerdem stoffwechselanregend wirken Zimt, Ingwer, scharfe Gewürze wie Chili oder Pfeffer, wasser- sowie ballaststoffreiches Obst und Gemüse wie Äpfel, Erdbeeren, Tomaten, Kohl und Spinat. Mein Tipp: Greifen Sie außerhalb der Saison ruhig auf TK-Ware zurück. Wunder sollten Sie sich von diesen Lebensmitteln aber nicht erhoffen. Vielmehr ist ihr Verzehr als unterstützende Ergänzung im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung zu sehen.

Kennen Sie auch Stoffwechselbremsen?

Ein regelmäßiger Verzehr zuckerreicher und hochverarbeiteter Lebensmittel belastet die Leber und somit unseren Motor. Auch Bewegungsmangel durch vieles Sitzen und Liegen sowie eine langfristige unzureichende Kalorienzufuhr lassen ihn herunterfahren. Der Körper merkt, dass zu wenig Energie zur Verfügung steht und speichert diese vorsichtshalber für gefährdete Notzustände in Form von Fett ein. Ein großer Trugschluss ist es dann, noch weniger zu essen, um Gewicht schnell zu reduzieren. Viele meiner Patienten wundern sich, dass sie trotz stark reduzierter Kalorienzufuhr nicht abnehmen. In diesen Fällen muss sich der Stoffwechsel erst wieder in Richtung Normalzustand erholen, bevor ein effektiver Fettabbau stattfinden kann.

Wer viel trinkt, macht vieles richtig?

Durchaus, denn für eine gute Verdauung und damit einen funktionierenden Stoffwechsel ist die Aufnahme von ausrei-



chend Flüssigkeit nötig. Täglich sollten 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht zusätzlich zu dem, was Sie über die Nahrung aufnehmen, zugeführt werden. Eine 60 Kilogramm schwere Frau sollte demnach mindestens 1,8 Liter trinken, bevorzugt Mineralwasser, ungesüßten Tee und in Maßen Kaffee.

Was halten Sie von der sogenannten Stoffwechseldiät?

Es handelt sich um eine Reduktionsdiät, welche den Stoffwechsel anregen und somit die Gewichtsabnahme erleichtern soll. Die Lebensmittelauswahl ist stark eingeschränkt und sehr eiweißreich, gegessen werden dürfen Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier und Gemüse sowie Wasser, ungesüßte Tees und Kaffee. Kohlenhydrate, Zucker und Alkohol sind strikt tabu. Klingt so erst einmal nicht gänzlich verkehrt. Einen Haken gibt es aber: Eine für alle Menschen gleichermaßen wirksame Stoffwechseldiät kann es nicht geben. Ziel sollte es vielmehr immer sein, eine individuell an die eigene Lebenssituation, den Alltag, die

Vorlieben und Bedürfnisse angepasste Essweise zu finden. Das kann nicht durch eine solch kurzfristige, radikale Diät erreicht werden. Selbst wenn sich Erfolge einstellen, wird über kurz oder lang der Jo-Jo-Effekt grüßen.

Haben Sie noch einen Rat für uns?

Unser menschlicher Stoffwechsel ist trotz permanentem Wandel der modernen Welt ein altmodisches Modell geblieben. Bedeutet, dass wenig Bewegung, Stress und die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln Faktoren sind, die nicht unserer Natur entsprechen. Wir müssen lernen, wieder artgerecht zu leben, und akzeptieren, dass unser Metabolismus ein komplexes, von vielen Faktoren beeinflusstes und von vielen Organen abhängiges System ist.

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS

Täglich sollten 30 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht getrunken werden.

Mehr von Dr. Riedl lesen Sie hier:



www.eatsmarter.de/blogs/der-ernaehrungs-doktor



www.myfooddoctor.de/ernaehrungsmagazin

Auf seinem EAT SMARTER-Blog „Der Ernährungs-Doktor“ sowie der myFoodDoctor-Website zeigt Dr. Matthias Riedl regelmäßig, wie Sie Krankheiten aktiv vorbeugen, lindern und sogar heilen können.



EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Die besten Säfte, Smoothies und Shots

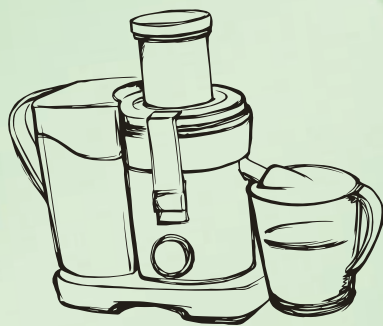
Den fruchtigen Erfrischungen wird allerhand Gutes nachgesagt. Kommen hochwertige Zutaten zum Einsatz, ist da auch einiges dran. Wird hingegen mit Konservierungs-, Aroma- und Farbstoffen nachgeholfen, sieht es anders aus. Wir präsentieren echt smarte Drinks.

Es gibt immer mehr Menschen, die sich für eine vitalstoffreiche, frische Küche begeistern. So gaben 2021 hierzulande ganze 25 Millionen Personen an, sich besonders für eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise zu interessieren. Da darf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr natürlich nicht fehlen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens 1,5 Liter Wasser täglich aufzunehmen. Doch ab und zu darf es auch einmal etwas anderes sein, denn gerade Trinkmuffel greifen bei aromatischer Vielfalt öfter zum Glas. Softdrinks und Limonaden sollten es dennoch auf keinen Fall werden. Aber auch viele vermeintlich gesunde Säfte, Smoothies und Shots gehören aufgrund der Unmengen an Zucker sowie anderen Süß- und

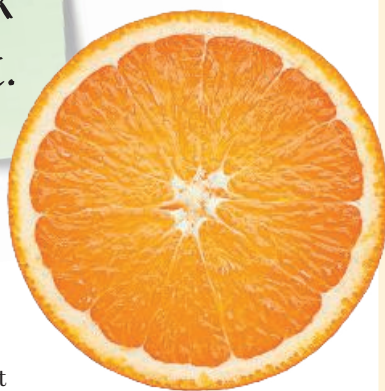


Unser Siegel
erhalten nur Produkte,
die auf ganzer Linie
begeistern.

Zusatzstoffen besser nicht auf den Speiseplan. Diese Mittel dienen zum Beispiel dazu, die Fruchtsüße zu unterstützen oder eine leuchtendere Farbe zu erreichen. Dass solche Ergänzungen im Großteil der gekauften Produkte stecken, hat unsere Recherche in den unterschiedlichsten Geschäften untermauert. Zwar bringen naturbelassene Sorten ebenfalls eine große Portion Fruchtzucker und damit auch vergleichsweise viele Kalorien mit, doch in einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung ist dies gelegentlich vollkommen in Ordnung – insbesondere wenn hochwertige Säfte mit drei Teilen Sprudelwasser zu einer spritzigen Schorle kombiniert werden. Doch wie lässt sich erkennen, welche Vertreter ruhig zum Sonntagsfrühstück aufgetischt werden →



Mit einem Entsafter
sind smarte Erfrischungen ruckzuck
daheim hergestellt.



*Egal ob mit
oder ohne
Fruchtfleisch,
die größte Menge an Vitamin C
steckt in einem
ganz frisch gepresstem Saft*

dürfen und was als No-Go gilt? Tatsächlich beginnt hier eine echte Detektivarbeit, denn selbst die so oft als Nonplusultra geltenden grünen Smoothies sind häufig freche Mogelpackungen, die lediglich mit Lebensmittelfarbe oder Spirulinapulver koloriert wurden. Und auch andere Drinks, wie beispielsweise Gemüsesäfte, erwecken schnell den Eindruck einer absoluten Vitalstoffbombe. Dabei bergen sie zum Teil große Salzengen, um besonders würzig daherzukommen, oder enthalten ebenso wie viele Obstvarianten Süßungsmittel in den verschiedensten Formen. Daher haben wir überprüft, wie es insgesamt um die kunterbunten Durstlöcher bestellt ist, und zudem genau hingeschaut, welche Artikel nicht nur das Auge begeistern, sondern →

Fruchtige Klassiker

Ob mit der Familie, Clique oder ganz entspannt allein, diese Drinks gehören zum Brunch dazu.

innocent – Direktsaft Orange

Als absoluter Standard darf diese Variante bei keinem Sonntagsfrühstück fehlen. Die eher milde Version ohne Fruchtfleisch ist dabei für kleine sowie große Gourmets hervorragend geeignet. Auch Spitze: Der O-Saft war die erste vollkommen klimaneutrale Erfrischung von innocent. Das gelingt, indem das anfallende CO₂ mithilfe von Umweltschutzprojekten ausgeglichen wird.

330 ml, ca. 1,80 Euro



All in Fruits – Direktsaft Orange

Mehr, als der Name erhoffen lässt, bekommen Sie bei diesem Saft. Denn er enthält, wie an der Farbe zu erkennen, nicht nur Orangen, sondern auch Karotte, Apfel, Traube, Zitrone sowie exotische Bestandteile wie Ananas und Yuzu. Trotz der vollen Ladung sind die einzelnen Noten perfekt abgestimmt und machen Lust auf das nächste Glas.

750 ml, ca. 3 Euro



van Nahmen – Williams Christ Birnensaft

In der edel designten Flasche verbirgt sich ein ebenso feines Produkt. van Nahmen verwendet nämlich nur Williams Christbirnen von befreundeten Bauern, wodurch Einfluss auf den Reifegrad genommen werden kann. Dank der geringen Säure im Obst können auch Magenempfindliche zugreifen.

750 ml, ca. 4,90 Euro



Herbe Aromaknaller

Mit diesen Kandidaten sind all jene richtig beraten, die es nicht allzu süß mögen.

Rewe Bio – Sauerkrautsaft

Der deftige Saft im Tetrapak bringt einiges an Geschmack mit sich. Und das, obwohl die herzhaft-basische Kohls aus biologischem Anbau lediglich mit ein bisschen Meersalz abgerundet wird. Ein kleiner Schuss des Getränks zaubert darüber hinaus eine würzige Note in allerhand Salatsaucen sowie Dressings.

500 ml, ca. 1 Euro



Voelkel – Feldfrisches Gemüse

Vitaminverluste durch lange Lagerung haben keine Chance: Das Gemüse wird direkt nach der Ernte im eigenen Werk schonend gepresst und abgefüllt. Die ausgewogene Mischung aus Möhren-, Rote-Bete-, Sellerie- und Zitronensaft ist mit Acerolakirschmark abgestimmt und liefert eine üppige Ladung Vitamin A, das die Augengesundheit schützt.

700 ml, ca. 3 Euro

Lütauer – Bio Tomaten-Gemüsesaft

Intensives Tomatenaroma erinnert an Gazpacho und birgt in Kombi mit weiteren Komponenten wie Zwiebelsaft einiges an Würze. Obendrein werden dank milchsaurer Vergärung das Immunsystem und die Darmflora gefördert, da sich die guten Bakterien durch diese Technik vermehren.

700 ml, ca. 2,20 Euro



Spitzen-Vitalstoffspender

Hier lauert die volle Nährstoffpower, sodass schon ein Gläschen Sie schnell wieder auf Touren bringt.

Voelkel – Heimische Schwarze Johannisbeere

Dank der ausschließlichen Verwendung von Schwarzen Johannisbeeren enthält der purpurne Saft massig Vitamin C, welches das Immunsystem in der dunklen und kalten Zeit optimal unterstützt. Neben der Mischung mit Wasser zu einer verdünnten Schorle macht sich der Muttersaft auch erstklassig in Fruchtsaucen und verfeinert Quarkspeisen sowie Müslis.

330 ml, ca. 4 Euro



Rabenhorst – Cranberry-Muttersaft aus erster Pressung

In der hauseigenen Kelterei werden nordamerikanische Cranberrys zu hochwertigem Saft ohne sonstige Zusätze verarbeitet. Die Beeren sind prall gefüllt mit sogenannten Anthocyanen, die den Kügelchen ihr leuchtendes Rot bescheren. Diese natürlichen Farbstoffe bekämpfen Zellschädigungen und verhindern so eine frühzeitige Hautalterung.

330 ml, ca. 4,50 Euro

Alnatura – Pink Grapefruitsaft

Nützliche Bitterstoffe aus der Südfrucht regen zum einen den Stoffwechsel sowie die Verdauung an. Zum anderen wirken sie gemeinsam mit dem Ballaststoff Pektin sättigend und unterstützen effektiv die Darmgesundheit. Noch mehr spannende Infos über den cleveren Schlankmacher erfahren Sie auf Seite 104.

750 ml, ca. 3 Euro



Smarte Extras

Klein, bunt und ab in den Mund – hier kommen farbenfrohe Sieger.

Kale & Me – Kurkuma Shot

Orangen-, Grapefruit-, Kurkuma- und Ingwersaft werden mit einer Prise schwarzem Pfeffer abgerundet. Die Zutaten in Bio-Qualität hemmen Entzündungen und die kraftvolle Schärfe belebt im Handumdrehen Körper und Geist.



85 ml, ca. 3,50 Euro

Hohes C – Super Shots Bauchgefühl

Wer manchmal einen gereizten Magen hat, kann von dem Drink profitieren. Verstimmungen werden mithilfe einer unerwarteten Ballaststoffmenge, gut verträglichem Birnenpüree sowie Fenchel und Minze beruhigt.



330 ml, ca. 1,80 Euro

frank juice – Fast Lane

Mit diesem kalt gepressten Vertreter starten Sie energiegeladener in den Tag. Ingwer, Mate und Guarana haben einen anregenden Effekt. Die herben Noten gleicht süßsaure Passionsfrucht perfekt aus.



8 Shots à 95 ml, ca. 24 Euro

Kühle Erfrischungen

Diese coolen Typen bergen anders als die Konkurrenz wenig Zucker.

innocent – Johannisbeere, Erdbeere und Apfel

Jetzt wird's vollmundig: Neben dem Saft verstecken sich Bananen, Johannis-, Brom- sowie Erdbeeren als Püree in dem voll recycelbaren Pfandgefäß. Dadurch ist der pinke Kandidat der Cremigste unter den Gewinner-Smoothies und kommt als clevere Alternative zu klassischem Nachtisch wie Pudding infrage.



250 ml, ca. 1,80 Euro



Henssler's Garten- glück Karotte

Steffen Henssler's Ziel, ein Produkt mit wenig Süßem herzustellen, ist gelungen. Denn circa 60 Prozent Gemüse landen in der Flasche,

Obst rundet das Ganze nur ab. Als i-Tüpfelchen, um auch die fettlöslichen Vitamine aufnehmen zu können, wurden ein paar Tropfen Olivenöl zugegeben.

250 ml, ca. 2,40 Euro

FÜR – Crazy Carrot

Bei dem fruchtigen Erlebnis auf der Zunge fällt es kaum auf, was für eine große Rolle die Möhre hier spielt. Die neue Marke FÜR stammt übrigens aus dem Familienunternehmen Voelkel, das auf natürliche Zutaten in Demeter-Qualität sowie nachhaltige Landwirtschaft setzt.



280 ml, ca. 2 Euro

auch mit inneren Werten überzeugen. Und selbstverständlich musste auch der Geschmack stimmen. Dass es in den Regalen und Kühlfächern tolle Smoothies, Säfte sowie Shots ohne Zusätze und Schummeleien gibt, haben unsere Gewinner dabei klar bewiesen. Sie bestehen allein durch hochwertige Komponenten und vor allem mit einer ordentlichen Ladung an Nährstoffen. So dürfen diese Highlights neben der täglichen Dosis Wasser und Tee ebenfalls gelegentlich im Glas landen. Bei unserer Kontrolle haben



wir darauf geachtet, dass keine unerwünschten Zusätze enthalten sind. Außerdem wurden die Obst- und Gemüsebestandteile genau beleuchtet, um Ihnen nun die Anwärter vorzustellen, die in jeder Hinsicht überzeugen konnten. Welche Kriterien sonst noch ausschlaggebend sind, lesen Sie online unter:

www.eatsmarter.de/empfehlung

Erfahren Sie nun direkt hier, welche Kandidaten es auf das Siegereichen geschafft haben und mit welchen Vorteilen uns diese Stars besonders begeistert haben. Vielleicht ersetzt ja die ein oder andere der smarten Erfrischungen schon bald Ihren liebsten Softdrink. ■

Yakult



pro Portion
100
KCAL

Eiweiß: 2 g Fett: 1 g
Kohlenhydrate: 19 g

pro Portion
180
KCAL

Eiweiß: 4 g Fett: 1 g
Kohlenhydrate: 34 g

Zweierlei Smoothie

mit Yakult Original

🕒 10 MIN 🌿

FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DEN GRÜNEN SMOOTHIE:

100 g Baby-Blattspinat
1 große saftige Birne (ca. 300 g)
1 daumengroßes Stück Ingwer
100 ml kaltes Wasser

FÜR DEN PINKEN SMOOTHIE:

1 reife Banane
250 g tiefgekühlte Himbeeren
(ggf. etwas aufgetaut)
2 Fläschchen Yakult Original

1 FÜR DEN GRÜNEN SMOOTHIE den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Die Birne waschen, putzen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Alle Zutaten mit 100 ml kaltem Wasser in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. In Gläser füllen.

2 Den Mixer säubern und **FÜR DEN PINKEN SMOOTHIE** die Banane schälen und klein schneiden. Die tiefgekühlten Himbeeren gegebenenfalls etwas auf-tauen lassen. Alle Zutaten fein pürieren und in Gläser füllen.

TIPP

Zuerst den grünen Smoothie in zwei Gläser füllen, dann den pinken Mix vorsichtig als zweite Schicht daraufgießen. Smoothies sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Sie sorgen aber nicht für das gleiche Sättigungsgefühl wie ein Apfel oder Salat. Daher bewusst in kleinen Schlucken genießen. Vorsicht bei Fertigprodukten – diese enthalten oft einen sehr hohen Fruchtanteil, der den Smoothie zu einer ordentlichen Zucker- und Kalorienbombe macht.

Yakult – für einen guten Start ins neue Jahr



In Japan ist man davon überzeugt, dass ein gesunder Darm die Basis für ein langes, gesundes Leben bildet. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet eine ausgewogene Ernährung. Yakult passt perfekt dazu mit den aktiven Shirota-Bakterien, die den Darm lebend erreichen.



Mehr leckere, farbenfrohe und darmgesunde Rezepte finden Sie in der kostenfreien YAKULT REZEPTBROSCHÜRE, die Sie hier bestellen können:



NEUES FÜR FOODIES

Kulinarisch am Puls der Zeit! EAT SMARTER spürt für Sie News rund um Essen und Trinken, Lebensmittelneuheiten und aktuelle Foodtrends auf und präsentiert Ihnen ausgewählte Highlights.



GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN

Revolution im Kühlregal

Vorhang auf für den Haferblock von THE VEGAN COW. Die Butteralternative auf Haferbasis hat sich im Nu zum Liebling der Veggie-Szene entwickelt. Kein Wunder, denn die hochwertigen Zutaten und die voll recyclingfähige Papierverpackung überzeugen auf ganzer Linie. Da die Verwendung dem tierischen Original gleicht, lassen sich so Stulle, Koch- und Backrezepte easy umweltfreundlicher gestalten. **2,79 Euro je 250-g-Block**, www.thevegancow.de



Ihr Kauf
unterstützt
einen Kuh-
gnadenhof

FEUERWERK AM GAUMEN

Des Tofus neue Kleider

Falls Ihnen der Sojakäse bisher zu fad war, sollten Sie den **Young Kitchen Tofu Rub** von **HARTKORN** probieren. Die Mischung aus Zwiebel, geräuchertem Paprika, Pfeffer, Möhre, Tomate, Petersilie, Kurkuma, Knoblauch und Meersalz sorgt für herrliche Würze und vertreibt jeden Anflug kulinarischer Langeweile. **4,49 Euro je 55-g-Dose**, www.hartkorn-gewuerze.de



DRINK DER EXTRAKLASSE

Nordische Noten

Bei **HanseGarnelen** findet die beliebte Kombi aus Gin und Meeresfrüchten direkt im Glas statt. Der **SEAL GIN Prawn Inside** vereint die Krebstiere mit feinen Botanicals in **Bio-Premi-umqualität**. **69,90 Euro je 0,5-l-Flasche**, www.hansegarnelen.de



MEHR GEMÜSE ESSEN

Cremig, pikant, smart

Linsen sind ein echtes Superfood, das voller Vitamine, Mineralien und Eiweiß steckt. Da kommt der **NOA Brotaufstrich Linse-gegrillte Aubergine** genau richtig. Neben orientalischem Flair bringt er wertvolle Nährstoffe auf den Teller – auch zum Dippen oder zum Verfeinern ein Genuss. **2,79 Euro je 175-g-Becher**, www.noa-pflanzlich.de





BESONDERS PROTEINREICH

Billie Green is our new Lover

Hier trifft **handwerkliches Können** aus mehr als 130 Jahren Wurstherstellung auf Begeisterung für pflanzliche Ernährung. Das Ergebnis: geniale Innovationen wie **veganer Bacon**, **vegane Schinkenwürfel** und **Salami** am Stück ohne den Einsatz von Zusatzstoffen. **Ab 1,59 Euro**, www.billie-green.de



FRISCHES DESIGN, KLASSE INHALT

Schwarz-weißes Glück

Ob Filter oder Vollautomat, mit Milch oder pur, als absoluter Allrounder holt **BLACK & WHITE Kaffee von Tchibo** sowohl Coffeeholics als auch Einsteiger ab. Für alle, die vom **vollmundigen Aroma** nicht genug bekommen können, gibt es die Bohnen nun auch im **günstigen Vorteilspack** zu kaufen. Zudem punktet die Produktlinie in Sachen Nachhaltigkeit und Transparenz. Dahinter steht die Initiative Truemorrow, die sich für Aufklärung über **verantwortungsvollen Anbau** einsetzt. **9,99 Euro je 1000-g-Vorteilspackung**, www.tchibo.de

Köstliches i-Tüpfelchen

Regional, fair und aus natürlichen Bio-Zutaten, dafür aber ganz ohne Zusätze oder Konservierungsstoffe – kein Wunder, dass die eatPLANTS pflanzliche Bratensauce es via Kundenvoting ins bunte Sortiment des Online-Supermarktes myEnso geschafft hat. Sie eignet sich perfekt für würzige vegane oder vegetarische Kreationen. Abgefüllt in ein praktisches Schraubglas ist die deftige Sauce mit feiner Rotweinnote supernachhaltig, lange lagerbar und außerdem auch ideal zum Mitnehmen oder Verschenken. **3,69 Euro je 310-ml-Glas**, eatsmarter.myenso.de



READY, STEADY, EAT!

Feines mit Fisch

In gerade einmal 13 Minuten verwandelt sich der Newcomer **iglo Lachs mit Sauce** in den Sorten **Dill-Senf** und **Pesto** in ein echtes Comfortfood. Die praktischen Wohlfühlgerichte sind **perfekt für kalte Tage**, können individuell durch Beilagen wie Nudeln oder Kartoffeln ergänzt werden und **gelingen garantiert** immer. **4,89 Euro je 250-g-Packung**, www.iglo.de



ICH ESS BLUMEN

Klimaschutz mit Biss

Wärmende Winterküche muss nicht immer mit Fleisch sein. Dank der **Sonnenblumen-Chunks von Sunflower-Family** kreieren Sie Geschnetzeltes, Gulasch, Ragout oder Curry im Handumdrehen rein pflanzlich. Die **mundgerechten Stücke** bestehen lediglich aus **Bio-Sonnenblumenprotein**, stellen eine tolle Option bei **Sojaallergie** dar und können wie ihre tierischen Pendanten benutzt werden. **3,99 Euro je 76-g-Packung**, www.sunflowerfamily.de



Lauchquiche mit Gremolata
von Tarik Rose, Rezept auf Seite 92



FOTO: CLAUDIA TIMMANN, POTRÄT NELSON MÜLLER: MARIO ANDREVA



Tarik Rose



Zora Klipp



Alex Wahi



Yotam Ottolenghi



Nelson Müller



Christian Henze



Christoph Ruffer



Sybille Schönberger



Vincent Klink



Björn Freitag



Alexander Herrmann

HAUPTSACHE VEGETARISCH



Diese Voraussetzung erfüllen die zehn Kompositionen in unserem Starkochkapitel definitiv. Vielleicht wecken sie bei Ihnen ja die Lust, das neue Jahr hin und wieder fleisch- sowie fischlos zu bestreiten? Kulinarische Glücksgefühle sind Ihnen in jedem Fall sicher.



Tarik Rose

Lauchquiche

mit Gremolata  



Zora Klipp

Rote Linguine

mit Walnuss-Crunch, Kresse und Zitrone  

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE NUDELN:

- 400 g Linguine
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Olivenöl
- 3 Zweige Salbei
- 1 Bio-Zitrone
- 200 ml Rote-Bete-Saft
- 100 g Gartenkresse



FÜR DEN CRUNCH:

- 100 g Walnusskerne
- 200 g Panko
- 50 ml Olivenöl
- Salz

- Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und den Knoblauch sowie den Salbei dazugeben und leicht anschwitzen. Die Schale der Zitrone abreiben und ebenfalls dazugeben. Die Pfanne vorerst beiseitestellen.
- Für den Crunch die Walnüsse hacken. Das Panko und die Nüsse in einer kleinen Pfanne leicht rösten. Wenn das Panko goldbraun geworden ist, können Sie das Olivenöl und 1 Prise Salz hinzufügen. Wenn die Pasta al dente ist, können Sie sie abgießen und direkt in die Pfanne mit dem Salbei geben.
- Nun den Rote-Bete-Saft hinzufügen und alles gut vermengen. Die Pasta auf einem Teller anrichten und mit dem Crunch und der Kresse verzieren.



In Zora Klipps „Koch's einfach – Vegetarisch“ werden Gemüesfans und alle, die es werden wollen, auf der Suche nach Inspiration fündig. 80 easy Gerichte machen das möglich. EMF Verlag, 176 Seiten, 20 Euro

FÜR 1 KLEINE SPRINGFORM
(20 CM DURCHMESSER; 6 STÜCK):

FÜR DIE QUICHE:

- Butter für die Form
- 250 g gemahlene Mandeln
- 2 Eier (Größe M)
- 50 g kalte Butter (in Würfeln)
- Salz | Pfeffer aus der Mühle
- 2 Stangen Lauch
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Harissapulver
- 250 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)

FÜR DIE GREMOLATA:

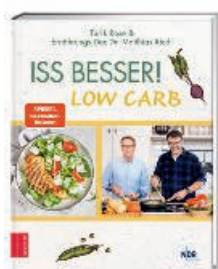
- 1 walnussgroßes Stück Meerrettich
- ½ säuerlicher Apfel
- 1 kleines Bund Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Apfel-Balsamessig
- Salz | Pfeffer aus der Mühle

- Für die Quiche den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Form mit Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.
- Mandeln, Eier und kalte Butter mit je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten. Die Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen kleinen Rand formen. Den Boden im Ofen auf der mittleren Schiene 10 bis 15 Minuten vorbacken (siehe Tipp). Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, den Ofen nicht ausschalten.
- Inzwischen den Lauch putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in dünne Ringe schneiden. Die Lauchringe in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze so lange garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist (alternativ den angedünsten Lauch in einem Sieb abtropfen lassen), vom Herd nehmen und mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen. Den leicht verrührten Frischkäse unterheben. Die Lauchmischung auf dem Teigboden verteilen und die Quiche im Ofen noch etwa 20 Minuten backen.
- Währenddessen für die Gremolata den Meerrettich schälen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Beides auf der Gemüseribe raspeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und samt Stielen fein hacken. Öl und Essig in einer Schüssel mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen und Meerrettich, Apfel und Petersilie gleichmäßig untermischen.

- Zum Servieren die Quiche aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen. Dann in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und jeweils mit der Gremolata garnieren.

TARIK ROSES TIPP

Böden aus Mübteig oder Blätterteig werden häufig „blind gebacken“. Dabei wird der Teig mit Backpapier abgedeckt und dann je nach Rezept noch mit getrockneten Hülsenfrüchten beschwert. Der Hintergrund: Auf diese Weise bleibt der Teigboden flach, wird schön knusprig und die Füllung kann den Boden nicht so leicht durchweichen.



Tarik Roses Low-Carb-Rezepte halten den Blutzuckerspiegel konstant, stärken die Darmflora und verhindern Heißhungerattacken. On top gibt es Expertenwissen von Dr. Matthias Riedl. „Iss besser! LOW CARB“, ZS, 176 Seiten, 22,99 Euro





Alex Wahi

Wildreisporridge

mit Shiitake und Edamame-Hummus   

„Porridge ist ein gesunder Sattmacher und Bohnen enthalten viel Eiweiß, Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe, die wiederum die Verdauung ankurbeln. Ein konstanter Blutzuckerspiegel ist mir in meinem stressigen Alltag sehr wichtig. Dieses Gericht sorgt für einen lang anhaltenden Sättigungseffekt und so vermeidet man den Weg zu ungesundem Fast Food.“

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DAS PORRIDGE:

- 120 g wilder Reis
- 1 kleiner Zitronengrasstängel
- 150–200 g Süßkartoffel
- 1 TL Misopaste
- 2 TL Sesamöl
- 100 g Shiitake-Pilze

FÜR DEN HUMMUS:

- 300 g ausgelöste Edamame-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe oder 1 TL Knoblauch in Öl
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Sojajoghurt
- ½ TL Salz



ALEX WAHIS TIPPS Wer möchte, der kann das Gericht mit gerösteten und gehackten Haselnüssen garnieren. Die Shiitake-Pilze können durch herkömmliche Champignons ersetzt werden. Und statt Edamame kann man Dicke Bohnen aus dem Glas nehmen, die nicht gekocht werden müssen.

1 Für das Porridge den Reis waschen, um die überschüssige Stärke zu entfernen, und abgießen. In einen Topf geben, 300 ml Wasser hinzugießen und 60 Minuten quellen lassen.

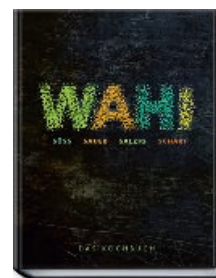
2 Nach der Quellzeit Zitronengras putzen, längs einschneiden und zum Reis geben. Das Wasser zum Kochen bringen, die Hitze auf mittlere Stufe regeln und den Reis abgedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen die Süßkartoffel schälen und in eine Schüssel reiben. Misopaste und Sesamöl hinzugeben und vermengen. Pilze putzen, in feine Streifen schneiden und zur Süßkartoffel geben.

4 Süßkartoffelmischung zum Reis geben, umrühren und abgedeckt nochmals 15 Minuten garen. Dann auf der abgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen.

5 In der Zwischenzeit für den Hummus die Edamame-Bohnen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und etwa 5 Minuten weich kochen, dann abgießen. Knoblauchzehe schälen, grob hacken, mit Edamame-Bohnen, Kokosöl, Tahini, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Sojajoghurt und Salz im Standmixer cremig mixen. Alternativ einen Stabmixer verwenden.

6 Wildreisporridge mit dem Edamame-Hummus auf zwei Tellern anrichten und genießen.



„Wahi – süß, sauer, salzig, scharf“ von Alex Wahi liefert ein Potpourri an potenziellen neuen Lieblingsrezepten mit Überraschungsfaktor. Becker Joest Volk Verlag, 192 Seiten, 28 Euro



STAR
KÖCHE

Yotam Ottolenghi

Confierter Lauch

mit Puy-Linsen und Lauchcreme  

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Lauch, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
(nur die weißen und hellgrünen Anteile; 620 g)
10 Knoblauchzehen, geschält
10 g Thymianzweige
200 ml Olivenöl
150 g Puy-Linsen, gewaschen
60 ml Zitronensaft (aus 2–3 Zitronen)
5 g Petersilienblätter, grob gehackt
5 g Dillspitzen, grob gehackt
5 g Estragonblätter, grob gehackt
Salz und schwarzer Pfeffer

FÜR DIE LAUCHCREME:

100 g confierter Lauch und
5 confierte Knoblauchzehen (siehe Tipp)
100 g Crème double
¼ EL Dijonsenf
1 EL Zitronensaft

Eiweiß: 14 g * Fett: 61 g *
pro Portion
704
KCAL
Kohlenhydrate: 29 g *



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

2 Die Lauchscheiben in reichlich Wasser geben, um Schmutz zu entfernen. Abgießen, dann trocken tupfen, dabei die Scheiben unbedingt intakt lassen.

3 Lauch, Knoblauch, Thymian, 1 TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer in einer ofenfesten Form (30 × 20 cm) mischen. Das Öl angießen. Die Lauchscheiben flach in der Form verteilen. Die Form fest mit Alufolie verschließen und für 35 Minuten in den Ofen stellen. Herausnehmen, die Scheiben wenden. Wieder mit Folie bedecken und weitere 35 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, die Temperatur auf 180 °C (Umluft) erhöhen.

4 Inzwischen die Linsen in reichlich kochendem Wasser 12–15 Minuten garen, bis sie zart sind, aber nicht zerfallen. Abgießen und beiseitestellen.

5 Von dem confierten Lauch 100 g sowie fünf der Knoblauchzehen in eine Schüssel geben. Die Linsen mit ¼ TL Salz und 1 kräftigen Prise

YOTAM OTTOLENGHIS TIPPS Beim Confieren wird der Lauch weich, ohne zu bräunen, und dabei gibt er sein feines Zwiebelaroma an das Öl ab. Wird der confierte Lauch mit Sahne aufgemixt, entsteht eine herrliche Sauce, die das Gericht vervollständigt, aber auch sehr gut zu jedem Proteinlieferanten Ihrer Wahl passt. Wenn Sie keine Puy-Linsen finden, können Sie andere verwenden, etwa Berg- oder Beluga-Linsen. Das Gericht schmeckt warm oder bei Zimmertemperatur, als Beilage eignen sich beispielsweise Röstkartoffeln.

Pfeffer zum restlichen Lauch in die Form geben und behutsam untermischen. Die Form wieder mit Alufolie verschließen und für weitere 15 Minuten in den Ofen stellen. Herausnehmen (Folie entfernen) und 10 Minuten ruhen lassen. Den Thymian entsorgen.

6 Während die Linsen im Ofen sind, für die Lauchcreme den abgewogenen Lauch und die fünf Knoblauchzehen mit Crème double, Senf, Zitronensaft und 1 kräftigen Prise Pfeffer im Mixer glatt pürieren.

7 Vor dem Servieren die 60 ml Zitronensaft und die gehackten Kräuter unter die Lauch-

Linsen-Mischung rühren. Die Mischung auf eine Platte mit Rand geben, die Lauchcreme in einer Schüssel separat servieren.



Durch hausgemachte Extras verleiht Yotam Ottolenghi plus Team jeder Mahlzeit den gewissen Profi-Twist. „Ottolenghi Test Kitchen – Extra good things“, Dorling Kindersley, 256 Seiten, 24,95 Euro



Nelson Müller

Spaghetti

mit weißer Soja-Bolognese  

„Spaghetti Bolognese gibt es nicht, so liest man es des Öfteren. Die Italiener essen zu dem würzigen Ragout aus Fleisch, Gemüse und Tomaten auf keinen Fall reine Hartweizennudeln, sondern Eiernudeln wie Fettuccine oder Tagliatelle. Die verbinden sich besser mit der Sauce, heißt es, die anders als bei uns gleich mit den Nudeln vermischt serviert wird. Mir ist das egal. Ich liebe Spaghetti von Kindesbeinen an, vielleicht, weil man sie so schön mit dem Mund einsaugen konnte. Ob vegetarisch oder mit Fleisch, mit Tomaten oder als weiße Variante: Dieses Gericht weckt in mir Erinnerungen an die Kindheit.“

FÜR 4 PORTIONEN:

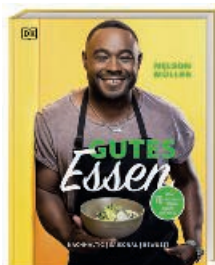
FÜR DIE SAUCE BOLOGNESE:

150 g Sellerie
150 g Möhre
150 g Lauch
150 g weiße Zwiebeln
300 g Sojagranulat
20 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
100 ml veganer Weißwein
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Hafersahne
Speisestärke
Salz, Pfeffer

FÜR DIE SPAGHETTI:

500 g Spaghetti
5 TL Salz

NELSON MÜLLERS TIPP Wer sich partout mit dem Sojagranulat nicht anfreunden kann – natürlich funktioniert dieses Rezept auch prima mit Hackfleisch. Für diese weiße Variante wäre Kalb- oder Geflügelfleisch besonders gut geeignet.



Mit seinem brandneuen Werk „Gutes Essen“ weckt Sternekoch Nelson Müller über 75-mal die Lust auf nachhaltigen, saisonalen und bewussten Genuss. So geht Kochen mit Spaß und reinem Gewissen. Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro



1 Für die Sauce das Gemüse putzen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Sojagranulat in dem Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch dazupressen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt zugeben.

2 Mit dem Weißwein ablöschen. Die Brühe und die Hafersahne zugeben und langsam köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Eventuell mit etwas angerührter Stärke binden.

3 Die Spaghetti in 5 Liter kochendem Salzwasser bissfest kochen.

4 Die Sauce in einer Schale anrichten. Die Spaghetti mit einer Gabel dekorativ aufrollen und auf die Sauce geben. Nach Lust mit Kräutern garnieren.



Ein Gläschen
(alkoholfreier)
Rosé zu Nelson
Müllers Pasta und
das Italo-Feeling
für zu Hause ist
perfekt – auch
im nasskalten
Winter



Christian Henze

Knollensellerie-Lasagne

mit Tofu-Bolo und Gruyère 🌱 🥣



FÜR 2 PORTIONEN:

250 g qualitativ guter Tofu
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 6 EL qualitativ gutes Olivenöl
 3 EL Tomatenmark
 1 TL brauner Zucker
 150 ml trockener Rotwein
 200 g passierte Tomaten
 1 TL getrockneter Oregano
 Meersalzflocken
 Pfeffer
 1 mittelgroße Sellerieknolle
 1 EL weiche Butter
 150 g Gruyère am Stück
 einige Basilikumblätter (nach Belieben)



1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Den Tofu zerbröseln oder mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln. 3 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin 5–6 Minuten kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten weiterbraten. Tomatenmark dazugeben und gut anrösten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren. Dann mit Rotwein ablöschen und einköcheln lassen.

3 Passierte Tomaten und Oregano hinzufügen und weitere 7–8 Minuten köcheln lassen. Die Tofu-Bolo mit Meersalzflocken und Pfeffer herzhaft abschmecken.

4 In der Zwischenzeit die Sellerieknolle schälen und grob raspeln. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Sellerieraspel darin unter häufigem Rühren 10–15 Minuten goldbraun anbraten. Dann mit 100 ml Wasser ablöschen und abgedeckt weich köcheln. Mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen.

5 Eine kleine Auflaufform mit Butter auspinseln. Schichtweise Sellerieraspel und Tofu-Bolo einfüllen. Mit Tofu-Bolo abschließen, zum Schluss den Gruyère darüberreiben und im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten goldbraun backen.

6 Die Sellerielasagne in der Auflaufform servieren. Nach Belieben mit Basilikumblättern garnieren.



Neben diesem Veggie-Schmaus finden sich in Christian Henzes „PUR – GEMÜSE“ 79 weitere. Dabei in der Hauptrolle: insgesamt 30 Grünzeugsorten. Becker Joest Volk Verlag, 240 Seiten, 34 Euro



Christoph Ruffer

Kokos-Milchreis

mit Zitrusfruchtsalat & Kokoschips  

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DEN KOKOS-MILCHREIS:

400 ml Kokosmilch
125 g Milchreis
1 Vanilleschote
60 g Zucker

FÜR DEN ZITRUSFRUCHTSALAT:

2 Orangen
1 rote Grapefruit
1 weiße Grapefruit
1 TL Speisestärke
2 Zweige Minze

FÜR DIE KOKOSCHIPS:

½ Kokosnuss
100 g Zucker

1 Für den Kokos-Milchreis die Kokosmilch mit dem Milchreis und 400 ml Wasser in einen Topf geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Das Mark und die ausgekrazte Vanilleschote zu dem Milchreis geben und alles zum Kochen bringen.

2 Den Milchreis bei schwacher Hitze 30 Minuten ohne Deckel garen. Dabei immer wieder umrühren, um zu verhindern, dass der Milchreis am Topfboden ansetzt.

3 Danach die Vanilleschote herausnehmen und den Kokos-Milchreis mit Zucker abschmecken. Der Milchreis sollte weichgekocht sein und eine schön cremige Konsistenz haben.

4 Für den Zitrusfruchtsalat die Schale der Orangen und der Grapefruits mit einem Messer abschneiden und die einzelnen Fruchtfilets herauslösen. Aus dem restlichen Fruchtfleisch den Saft auspressen und in einem kleinen Topf auffangen. Den Saft aufkochen lassen und mit etwas angerührter Speisestärke leicht binden.



5 Den angedickten Fruchtsaft abkühlen lassen und die Zitrusfruchtfilets hineingeben. Die Minze waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Minzspitzen zur Garnitur aufbewahren, die restlichen Blätter in Streifen schneiden und zum Zitrusfruchtsalat geben.

6 Für die Kokoschips die Kokosnuss ohne Schale auf einem Küchenhobel oder mit einem Sparschäler vorsichtig in sehr dünne Scheiben schneiden. In einem Topf den Zucker mit 100 ml Wasser aufkochen und die Kokosnussscheiben kurz darin blanchieren.

7 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kokosnussscheiben einzeln mit etwas Abstand darauf auslegen. Im 80 °C heißen Umluftofen die Scheiben zu Chips trocknen lassen. Die Ofentür während-

dessen ab und zu öffnen, damit die feuchte Luft entweichen kann.

8 Den Kokos-Milchreis in Schalen anrichten und den Zitrusfruchtsalat darauf verteilen. Die getrockneten Kokoschips darauflegen und mit den Minzspitzen garnieren.



Hier gewährt der Hamburger Küchenchef Christoph Ruffer Einblick in seine kunterbunt gefüllten Töpfe und Pfannen. „Zuhause kochen und genießen“, mosaik, 192 Seiten, 19,50 Euro





STAR
KÖCHE

EatSmarter!

JEDES
JAHR
GÜLTIG

Sybille Schönberger & Vincent Klink

Würzig gefüllte Kartoffeltaschen

mit knusprigem Topping 

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Butterschmalz
- 350 g Ziegenfrischkäse
- 3 Möhren
- 2 Schalotten
- 4 EL Butter
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 3 Eigelb
- 3 EL Kartoffelstärke
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Brötchen



AUSSERDEM:

Mehl zum Arbeiten

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf in gesalzenem Wasser zugedeckt in 20–30 Min. weich kochen. In der Zwischenzeit Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abstreifen und fein schneiden.

2 Die Zwiebeln schälen, würfeln und in 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne anschwitzen. Rosmarin und Thymian dazugeben und die Pfanne vom Herd ziehen. Den Inhalt abkühlen lassen, dann in einer Schüssel mit dem Ziegenfrischkäse verrühren. Die Masse mit Salz abschmecken.

3 Die Möhren schälen und fein würfeln. Die Schalotten schälen und fein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Die Möhrenwürfel dazugeben und in ca. 5 Min. bei kleiner Hitze weich dünsten. Mit Salz und Zucker würzen.

4 Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch und Petersilienblättchen fein schneiden. Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch heiße Kochstelle stellen und gut ausdampfen lassen. Anschließend die heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken. Rasch die Eigelbe und die Stärke untermengen. Jeweils die Hälfte von Petersilie und Schnittlauch untermischen.

5 Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz knapp 1 cm dick ausrollen und in ca. 7 cm große Quadrate schneiden.

6 Auf die Hälfte der Quadrate mittig die Frischkäsemasse verteilen. Übrige Kartoffelteig-Quadrate passgenau auflegen. Die Ränder gut andrücken, z. B. mit einer mehlierten Gabel. Dann die Kartoffeltaschen in einer Pfanne in den übrigen 2 EL Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

7 Das Brötchen grob schneiden und mit übrigem Schnittlauch und Petersilie in einem Cutter fein zermahlen. In einer weiteren Pfanne die restlichen 2 EL Butter erhitzen und die Kräuterbrösel darin kurz anrösten.

8 Das Möhrengemüse auf vier Teller verteilen. Die gebratenen Kartoffeltaschen und die Kräuterbrösel darauf anrichten.



Am liebsten kochen Sybille Schönberger und Vincent Klink mit den besten heimischen Produkten. So auch in „ARD Buffet – Regionale Genüsse“. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro



Für nur

16,90 €

Lust auf Frische?

Unser schicker **Wendekalender** präsentiert Ihnen monatlich die wichtigsten Obst- und Gemüsesorten der Saison auf einen Blick – plus spannende Fakten, Tipps und Rezepte auf der Rückseite. Kurz gesagt: ein perfekter Begleiter für jede Küchenwand.



Hier geht es zum Shop:
www.eatsmarter.de/kalender



Björn Freitag

Verlorene Eier

mit Senfsauce und gebratenen Pilzen 



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE PILZE:

400 g Kräuterseitlinge (alternativ Champignons, Egerlinge oder Steinpilze)
1 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Stängel glatte Petersilie

FÜR DIE SAUCE:

100 ml Gemüsefond
2–3 EL Kölner Senf (Ursenf; alternativ anderer grober Senf)
1 Prise Salz
1 EL Weizenmehl (Type 405)
1 EL Butter
2 gehäufte EL Schmand

FÜR DIE EIER:

4 Eier
Salz
3 EL weißer Balsamico-Essig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne mit Olivenöl etwa 4 Minuten heiß anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kochstelle mit der Pfanne darauf ausschalten.

2 Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

3 Für die Sauce den Gemüsefond erwärmen, Senf darin auflösen und mit Salz würzen. Weizenmehl und Butter miteinander verkneten, ½ EL davon mit einem Schneebesen kräftig in den Fond einrühren und ein paar Minuten köcheln lassen. Anschließend auch hier die Kochstelle ausschalten. Schmand mit einem Schneebesen einrühren.

4 Für die Eier Wasser zum Kochen bringen, salzen und Balsamico-Essig dazugeben. Eier nach und nach aufschlagen und jeweils in eine Suppenkelle geben. Von dort vorsichtig in das köchelnde Essigwasser gleiten und knapp 3 Minuten gar ziehen lassen (das Weiße sollte fest, das Gelbe flüssig bis wachweich sein – je nach Geschmack).

5 Die Petersilie unter die Pilze heben. Die Senfsauce auf Tellern anrichten und die Pilze daraufgeben. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, je ein Ei auf die Pilze legen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Björn Freitags vertraute Bodenständigkeit gepaart mit einem raffinierten Spin machen die Gerichte in „Einfach und köstlich – vegetarisch“ zu gern gesehenen Favoriten auf dem Teller. *Becker Joest Volk Verlag, 168 Seiten, 32 Euro*





Alexander Herrmann

Karotten-Kamillen-Suppe

mit Ingwerrahm 

„Eine Karottensuppe mit Sauerrahm und Croûtons? Klingt auf den ersten Blick simpel, liefert aber so viel Gutes mehr: Die Suppe habe ich mit Kamillentee angesetzt (der wirkt entzündungshemmend), den Sauerrahm mit Ingwer aufgepimpt (ein absoluter Immunbooster) und die Croûtons mit einer Vielzahl an stärkenden und vitalisierenden Gewürzen aromatisiert.“

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE SUPPE:

1 TL Butterschmalz oder Ghee
½ Zwiebel (60 g), geschält und in feine Würfel geschnitten
500 g Karotten, geschält und in feine Scheiben geschnitten
Salz
100 ml Orangensaft
1 l kräftiger Kamillenblütentee, durchgeseibt
1 EL Ahornsirup
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN INGWERRAHM:

60 g saure Sahne
2 Msp. geriebener Ingwer
1 Prise Salz
1 Prise brauner Zucker

FÜR DIE GEWÜRZCROÛTONS:

1 TL Butterschmalz
2 Scheiben Toastbrot, entrindet und in kleine Würfel geschnitten
Salz
1 Zweig Thymian, Blättchen abgezupft und fein gehackt
Gewürzmühle aus ganzem Kümmel, Fenchelsamen, schwarzen Pfeffer- und Korianderkörnern

AUSSERDEM:
Stabmixer



STAR
KÖCHE

pro Portion
335
KCAL
Eiweiß: 7 g
Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 41 g

1 Für die Suppe das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin 2 Minuten ohne Farbe dünsten. Die Karottenscheiben dazugeben, mit 2 Prisen Salz würzen und 1 Minute mit anbraten. Alles mit Orangensaft ablöschen und 1–2 Minuten einkochen lassen. Dann den Kamillentee dazugeben, alles aufkochen und die Karotten abgedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten vollständig weich garen.

2 Inzwischen für den Ingwerrahm den Sauerrahm in eine kleine Schüssel geben, mit geriebenem Ingwer, Salz und Zucker verrühren und bis zur Verwendung kühl stellen.

3 Für die Gewürzcroûtons das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel einstreuen, mit 2 Prisen Salz würzen und bei schwacher Hitze 4–5 Minuten rundum goldbraun braten. Zum Schluss den Thymian

einstreuen und alles mit 2 Prisen aus der Gewürzmühle würzen.

4 Die weich gekochten Karotten im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren und alles mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Die heiße Suppe in tiefen Tellern anrichten und je einen Klacks Ingwerrahm und einige Gewürzcroûtons daraufsetzen.



70 Speisen von Alexander Herrmann bündeln die volle Power heimischer Superfoods für Wohlbefinden und Geschmack. „Weil's einfach gesünder ist“, Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro



SMARTE WARENKUNDE



Dank mehr Bitterstoffen sind gelbe Sorten die besseren Schlankmacher

Grapefruit ...

+ ... unterstützt das Herz

Lösliche Ballaststoffe wie Pektin beugen Gefäßverkalkung vor, indem sie den Cholesterinspiegel senken. Denn die Pflanzenfasern binden Gallensäuren, sodass sie ausgeschieden werden.

+ ... füttert Bakterien

Als absolute Leibespeise für nützliche Bauchbewohner trägt Pektin zusätzlich effektiv zur Darmgesundheit bei.

+ ... ist ein Fettkiller

Nebst herben Nuancen sorgen die Bitterstoffe aus Grapefruit für einen gesteigerten Fettabbau. Das betrifft unliebsame Pölsterchen, aber auch Einlagerungen in den Organen.

+ ... stärkt die Abwehr

Mit rund 40 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm glänzt die Frucht nicht nur als Stoffwechsellurbo, sondern auch als Immunbooster.



BRENNWERT: 45 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLENHYDRATE: 7 g, davon Zucker: 7 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 1 g

+ ... fungiert als Antioxidans

Farbenfroher Schutz durch Carotinoide: Die Pflanzenstoffe verursachen die gelb-rote Optik des Fruchtfleischs und bewahren außerdem unsere Körperzellen vor dem Einfluss schädlicher freier Radikale.

- ... birgt Risiken

Die Wirkstoffaufnahme mancher Medikamente wird durch Grapefruit gesteigert, was Überdosierungen begünstigt.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ... verblüfft auf dem Grill

Im Sommer vom Rost, im Winter aus der Pfanne – da der Fruchtzucker herrlich auskaramellisiert, wird die so zubereitete Variante süßer.

+ ... besticht mit Vielfalt

Je dünner und glatter die Schale, desto lieblicher schmeckt die sogenannte Citrus paradisi. Ist die Hülle hingegen dick und grobporig, weist sie mehr bittere Noten auf.

GRAPEFRUITGENUSS IN FÜNF VARIANTEN



Kombiniert

Gemüse, Fleisch oder Fisch verfeinert sie mit ihrer frechen Frische



Marmelade

Süße Aufstriche erhalten durch herbe Akzente Charakter



Salat

Eine fruchtige Komponente ergänzt kreative Mischungen perfekt



Sorbet

Zaubern Sie aus Filets von Ruby Red fix Ihr neues Lieblingseis



Soft

Hier kommt ein echter Geheimtipp für eiskalte Erfrischungen

Stark bei Durchfall!

Symptomlindernd bei Durchfällen,
Bauchkrämpfen und Blähungen

- + entzündungshemmend
- + stärkt die Darmbarriere

z.B. bei Durchfällen des
Reizdarmsyndroms¹

Sicher und verträglich
seit über 60 Jahren

Auch zum
Probiotikum

MYRRHINIL- INTEST®



Für eine gesunde Verdauung

www.myrrhinil.de

¹ Albrecht U. et al. Efficacy and safety of a herbal medicinal product containing myrrh, chamomile and coffee charcoal for the treatment of gastrointestinal disorders: a non-interventional study. *BMJ Open Gastro* (2014)



wirksam - pflanzlich - einzigartig

MYRRHINIL-INTEST®

Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Störungen mit unspezifischem Durchfall, begleitet von leichten Krämpfen und Blähungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker). Stand 08/20.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



BITTER? JA, BITTE!

Früher galt die unbeliebteste aller Geschmacksrichtungen oft als Hinweis auf giftige Nahrung. Dabei sind viele Träger herber Aromen durchaus gesund. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Superfoods smart kombinieren und genussvoll zubereiten können.

Roter Salat mit
Roter Bete,
Radicchio und
Blutorangen
Rezept auf Seite 108

BITTER STOFFE



Roter Salat mit Roter Bete, Radicchio und Blutorange

Bauchschmeichler mit Frischekick

🕒 20 MIN 🌿 🥗 🍷

GESUND, WEIL:

- Ungesättigte Fettsäuren aus Oliven wirken entzündlich und helfen, den Cholesterinspiegel zu normalisieren. Darüber hinaus bringen eingelegte Exemplare Milchsäurekulturen mit, die dem Verdauungsapparat guttun, indem sie den nützlichen Bakterien als Futter dienen. Das wiederum schützt vor Infektionskrankheiten, denn der Darm ist das größte Immunorgan.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Zwiebel
200 g vorgegarte Rote Bete
2 Blutorange oder Halbblutorange
2 Stiele Petersilie
1 Radicchio

1 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Rote Bete in Spalten schneiden. Orangen großzügig schälen, Fruchtfilets herauslösen und dabei den austretenden Saft auffangen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken.

2 Radicchio von den äußeren Blättern befreien und den Strunk frisch anschneiden. Radicchio so in Achtel oder schmalere Spalten schneiden, dass die Blätter am Strunk noch zusammenhängen.

2 EL Rotweinessig
1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl
60 g getrocknete schwarze Oliven (ohne Stein)

3 Für das Dressing Essig mit aufgefangenem Blutorange-saft, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen und abschmecken.

4 Alle vorbereiteten Salat-zutaten auf einer Platte anrichten und Oliven darüberstreuen. Salat mit dem Dressing beträufeln, mit Pfeffer übermahlen und mit Petersilie bestreuen.

pro Portion
231
KCAL
Eiweiß: 3 g • Fett: 17 g
Kohlenhydrate: 15 g

Kohlrabi-Grünkohl-Gratin mit Haselnusskruste

Saftige Pflanzenpower unter knuspriger Haube

pro Portion
358
KCAL
Eiweiß: 16 g • Fett: 24 g
Kohlenhydrate: 20 g

🕒 20 MIN • FERTIG IN 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Vitamin C brauchen wir nicht nur für intakte Abwehrkräfte, sondern ebenso für den Aufbau von Knochensubstanz. Ein Glück, dass sowohl Grünkohl als auch Kohlrabi reichlich davon auf den Teller bringen.
- Kohl ist außerdem mit zellschützenden antioxidativen Pflanzenstoffen ausgestattet. Sie drosseln Alterungsprozesse und unterstützen die Regeneration. Glucosinolate sorgen zudem für ein vermindertes Krebsrisiko.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Kohlrabi (500 g)
250 g Grünkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter (30 g)
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
400 ml Milch (3,5% Fett)

1 Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Grünkohl waschen, putzen, trocken schütteln und hacken. Zwiebel sowie Knoblauch schälen und beides klein schneiden.

2 In einem heißen Topf 1 EL Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Grünkohl zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Mehl bestreuen, Milch zugießen und in etwa 2 Minuten sämig köcheln lassen.

80 g geriebener Cheddar-Käse (50% Fett i. Tr.)
Salz, Pfeffer
3 EL Panko
(30 g; grobe Semmelbrösel)
40 g gehackte Haselnusskerne

AUSSERDEM:

Gratinform (ca. 28 x 22 cm)

Von der Hitze nehmen und Käse einrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Etwa die Hälfte des Kohls in eine Gratinform füllen. Darauf gleichmäßig Kohlrabi verteilen und mit übrigem Kohl bedecken. Panko mit Haselnüssen mischen und auf das Gratin streuen. Restliche Butter in kleinen Flöckchen daraufgeben und im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten bei 225 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) gratinieren.

EatSmarter! Info

Wunderwaffe Bitterstoffe

Viele Gemüsepflanzen produzieren unangenehm schmeckende Substanzen, um Fressfeinde abzuwehren. Diese Komponenten werden heutzutage meist herausgezüchtet, denn wir Menschen greifen eher zu milder, süßlicher Nahrung. Dabei können wir gesundheitlich von Bitterem profitieren: Speisen werden bekömmlicher, die Verdauung wird positiv beeinflusst, das Verlangen nach Süßem gehemmt und auch die Fettverbrennung angeregt. Zusätzlich zu fiebersenkenden und entspannenden Effekten tut das auch dem körpereigenen Abwehrsystem gut.







Orangen-Grapefruit-Salat mit Granatapfelkernen

Bringt fruchtigen Geschmack und viel Farbe in graue Wintertage

🕒 20 MIN 🌿 🍷 🍴

GESUND, WEIL:

- Durch Radikalfänger wie Polyphenole kann Granatapfel unsere Zellen vor oxidativen Schäden bewahren. Muskeln, Herz sowie Nerven profitieren von dem hohen Gehalt an Kalium, denn der Mineralstoff wird für die einwandfreie Funktion der Muskeln und Reizweiterleitung benötigt.
- Grapefruit weist dank ihrer Carotinoide eine entzündungshemmende Wirkung auf. Ihre Bitterstoffe regen darüber hinaus die Verdauung an. Als Abnehmhelfer ist die Zitrusfrucht ebenfalls eine klasse Wahl, weil sie den Fettstoffwechsel ankurbelt.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g tiefgekühlte Heidelbeeren
½ Granatapfel
2 Orangen
1 pinke Grapefruit
1 rote Zwiebel
40 g Feldsalat
2 Avocados
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
80 g Walnusskerne

1 Heidelbeeren in einem Sieb auftauen lassen. Granatapfelkerne auslösen. Orangen und Grapefruit großzügig schälen. Orangen filetieren und dabei den austretenden Saft auffangen. Grapefruit halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

2 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen, quer in feine Scheiben schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

3 Orangenfilets, Grapefruitscheiben und Feldsalat dekorativ auf Tellern anrichten. Avocados leicht auffächern und dazwischenstecken. Aufgefangenen Orangensaft mit übrigem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen und das Dressing abschmecken.

4 Salat mit Walnüssen, Granatapfelkernen, Heidelbeeren und Zwiebelringen bestreuen. Alles mit Pfeffer übermahlen und mit Dressing beträufeln.



Weitere gesunde Rezepte finden Sie unter: www.eatsmarter.de/bitterstoff-rezepte

Bowl mit Grünkern, Grünkohl und grüner Paprika

Eiweißreicher Sattmacher

25 MIN  

GESUND, WEIL:

- Grünkohl ist ein wahres Multitalent: Er hat nicht nur reichlich Mineralstoffe wie knochenstärkendes Calcium und blutbildendes Eisen zu bieten, sondern auch bemerkenswerte Mengen an Vitamin C im Gepäck.
- Mit einer üppigen Portion B-Vitamine, die für den Energiestoffwechsel wichtig sind, punktet Grünkern. Zusätzlich sorgt das halb reif geerntete Dinkeln Korn dank Proteinen und Ballaststoffen für lange Sättigung.

1 Grünkernschrot in einem Topf mit 300 ml Wasser aufkochen, dann bei kleiner Hitze zugedeckt in etwa 15 Minuten gar kochen. Anschließend gegebenenfalls abgießen, auflockern und beiseitestellen.

2 Inzwischen Avocados halbieren, entkernen, mit einem Löffel aus der Schale heben, die Hälften längs in dünne Scheiben schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Für das Dressing 2 EL Zitronensaft mit Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und Öl verquirlen und abschmecken. Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

3 Grünkohl waschen, trockenschütteln, Blätter von den Blattrippen schneiden und in kleinere Stücke zupfen. In eine Salatschüssel geben, mit restlichem Zitronensaft beträufeln und 1-2 Minuten durchkneten, bis der Kohl weicher wird.

4 Paprika und Grünkern zum Kohl geben und alles gut mischen. Grünkern-Grünkohl-Salat in 4 Bowls geben und leicht mit Cayennepfeffer bestäuben. Avocadohälften aufgefächert darauf anrichten. Alles mit Dressing beträufeln, mit Kürbiskernen, Pfeffer und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Grünkernschrot
(alternativ Grünkern über Nacht einweichen)
2 Avocados
7 EL Zitronensaft
2 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl
2 grüne Paprikaschoten
200 g Grünkohl
4 EL Kürbiskerne (60 g)
nach Belieben:
½ TL Chiliflocken

pro Portion
471
KCAL
Eiweiß: 14 g
Fett: 31 g
Kohlenhydrate: 33 g





Eiweiß: 15 g
 Fett: 22 g
 pro Portion
333
 KCAL
 Kohlenhydrate: 19 g

Linsensalat mit Rosenkohl

Perfektes Mittagessen für unterwegs oder im Büro

🕒 25 MIN 🌱 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Heißhunger ade: Linsen sättigen aufgrund ihrer komplexen Kohlenhydrate lange, da der Blutzuckerspiegel konstant gehalten wird.
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Glucosinolate, die etwa in Rosenkohl stecken, können das Risiko für bestimmte Krebsarten senken.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Rosenkohl
Salz, Pfeffer
2 EL Mandelstifte (30 g)
1 Handvoll Minze (5 g)
2 EL weißer Balsamessig
1 EL Zitronensaft

1 Rosenkohl putzen und waschen. Röschen halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, leicht salzen und pfeffern. Rosenkohl im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 12 Minuten backen.

2 Inzwischen Mandelstifte in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2 Minuten goldbraun rösten, beiseitestellen und abküh-

6 EL Olivenöl
300 g vorgegarte Linsen
(z. B. grüne oder braune; Dose, Abtropfgewicht)
1 Stück Grana Padano
(30 g; 32% Fett i. Tr.)

len lassen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. In einer Salatschüssel Essig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Vinaigrette verquirlen und abschmecken.

3 Linsen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Vorsichtig mit Rosenkohl und 2/3 der Minze mischen. Parmesan darüberhobeln. Linsensalat auf Teller geben, mit Mandeln bestreuen, leicht mit Pfeffer übermahlen und mit restlicher Minze garnieren.

Cremige Polenta mit Chicorée

Samtiger Maisbrei mit pikantem Gemüse

🕒 20 MIN 🌱 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Bittere Pflanzenstoffe aus Chicorée bringen die Leber- und Gallenfunktion sowie den Fettstoffwechsel auf Hochtouren. So machen sie Mahlzeiten nicht nur besser bekömmlich, sondern unterstützen außerdem dabei, überschüssige Kilos loszuwerden.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 ml Gemüsebrühe
600 ml ungesüßter Sojadrink
2 EL vegane Margarine (30 g)
200 g Polenta (Maisgrieß)
2 EL Kürbiskerne (30 g)
2 Zweige Thymian
2 Stiele Petersilie

4 Chicorée
2 kleine rote Zwiebeln
1 säuerlicher roter Apfel
2 EL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer
1 Msp. Kurkumapulver
Cayennepfeffer

1 Brühe mit Sojadrink und 1 EL Margarine zum Kochen bringen. Polenta einrühren, aufkochen und nach Packungsanleitung in etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze weich kochen, dabei gelegentlich rühren.

2 Währenddessen in einer heißen Pfanne ohne Fett Kürbiskerne bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rösten, bis sie duften.

3 Kräuter waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und separat grob hacken. Chicorée putzen und waschen, Zwiebel schälen; beides halbieren und in feine Streifen schneiden. Apfel

waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Stifte schneiden.

4 Restliche Margarine in einer Pfanne erhitzen. Chicorée mit Zwiebelstreifen darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Agavendicksaft und Apfelstifte zugeben und 2 Minuten karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Thymian und Kurkuma unter die Polenta rühren und mit Cayennepfeffer abschmecken. In 4 Schüsseln füllen und Gemüse daraufgeben. Kürbiskerne hacken und mit Petersilie darüberstreuen.



Eiweiß: 10 g
 Fett: 17 g
 pro Portion
291
 KCAL
 Kohlenhydrate: 25 g

Belgische Waffeln mit Spiegelei und Rucola

Klassiker in herzhaftem Gewand

🕒 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Senföle sind für den scharfen, herben Geschmack verantwortlich, wie es bei Rucola der Fall ist. Die Stoffe unterstützen verschiedene Enzyme in ihrer Aktivität, pushen dadurch den Stoffwechsel und bieten Krankheitserregern wie Bakterien, Pilzen und manchen Viren die Stirn.

FÜR 4 PORTIONEN:

80 g weiche Butter

7 Eier

Salz

150 ml Milch (3,5% Fett)

2 EL geriebener Grana Padano (30 g; 32% Fett i. Tr.)

200 g Dinkelmehl Type 1050

2 TL Backpulver

2 EL Rapsöl

½ weißer Rettich (ca. 80 g)

4 EL Zitronensaft

Pfeffer

1 TL flüssiger Honig

1 Birne

2 Handvoll Rucola (10 g)

1 EL gepuffter Amaranth



AUSSERDEM:

Waffeleisen (belgische Art)

1 Butter mit 3 Eiern und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Milch und Grana Padano unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und nach und nach einrühren.

2 Waffeleisen erhitzen. Nacheinander mit etwas Öl bepinseln und aus dem Teig 8 Waffeln backen. Herausnehmen und im Backofen bei 50 °C Umluft warm halten.

3 Inzwischen Rettich putzen, schälen, in 3 cm dicke Scheiben schneiden und diese längs in hauchdünne Streifen hobeln. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig eine Vinaigrette rühren und den Rettich darin bis zum Servieren marinieren.

4 In einer großen heißen Pfanne restliche Eier mit restlichem Öl bei mittlerer Hitze in 3–5 Minuten zu Spiegeleiern braten. Derweil Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.

5 Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern, mit Rettich mischen. Waffeln mit Ei, Birne und Salat anrichten. Mit Amaranth bestreuen und mit Pfeffer übermahlen.



BITTER STOFFE

Wintersuppe mit Artischocken-Nuss-Topping

Wärmendes Löffelglück mit besonderem Crunch

🕒 30 MIN 🌿 🌱

GESUND, WEIL:

- Gegen unangenehmes Völlegefühl sowie Blähungen helfen Bitterstoffe und Flavonoide aus Artischocken. Sie regen die Produktion von Magen- und Gallensäure an, was die Verdauung fördert.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1–2 Kohlrabi (300 g)
4–5 mehligkochende Kartoffeln (500 g)
1 Stück Knollensellerie (150 g)
3 EL Rapsöl
1 l heiße Gemüsebrühe

1 Zwiebel, Knoblauch, Kohlrabi, Kartoffeln und Sellerie schälen und alles sehr klein würfeln. In einem Topf 2 EL Rapsöl erhitzen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Brühe zugießen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen und Gemüse bei kleiner Hitze in ca. 15 Minuten gar köcheln.

2 Derweil Artischocken waschen, putzen, längs vierteln und in einer großen heißen Pfanne im restlichen Rapsöl bei mittlerer Hitze in

Salz, Pfeffer
Muskatnuss
4 Baby-Artischocken
1 Zweig Thymian
1 Stiel Majoran
2 Scheiben Dinkel-Toastbrot
60 g Haselnusskerne
2 EL Leinöl

3–4 Minuten goldbraun braten. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

3 Toastbrot klein würfeln, Nüsse grob hacken. Beides zu den Artischocken geben und 1–2 Minuten mitbräunen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Suppe pürieren, abschmecken und ggf. noch etwas einkochen lassen oder Brühe ergänzen. Artischocken, Nüsse und Croûtons daraufgeben, mit Kräutern garnieren und mit Leinöl beträufeln.

pro Portion
387
KCAL
Eiweiß: 11 g • Fett: 23 g
Kohlenhydrate: 33 g



pro Portion
665
KCAL
Eiweiß: 19 g • Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 97 g

Pasta mit Radicchio

Würziger Nudelgenuss trifft auf süßliche Noten

🕒 25 MIN 🌿 🌱

GESUND, WEIL:

- Sein kräftiges Aroma verdankt Radicchio dem Bitterstoff Lactucopikrin. Es fördert die Harnproduktion, was die Ausscheidung unerwünschter Stoffe erleichtert. Der rote Salat kann aber noch mehr: Er enthält Betacarotin, das dem Körper als Vorstufe von Vitamin A dient und für Haut- und Augengesundheit eine Schlüsselrolle spielt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Zwiebel
1 Radicchio
6 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Birne
1 EL Zitronensaft

Salz
500 g eifreie Dinkel-Bandnudeln
3 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
Pfeffer
70 g Walnusskerne

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Radicchio putzen, in Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und von 2 Zweigen die Blättchen abzupfen. Rosmarin waschen, trockenschütteln und grob hacken. Birne waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2 In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und Bandnudeln darin nach Packungsanleitung in ca. 9 Minuten bissfest garen.

3 Inzwischen in einer großen Pfanne Öl erhitzen. Zwiebel darin bei

mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Radicchio zufügen und 2 Minuten mitbraten. Dann Ahornsirup unterrühren und alles 1 Minute lang karamellisieren lassen. Birnenwürfel, Thymianblättchen, Rosmarin und Walnüsse untermischen, leicht salzen und pfeffern.

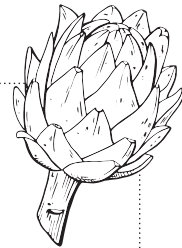
4 Pasta abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Nudeln abtropfen lassen, unter die Radicchio-Birnen-Mischung mengen und nach Belieben etwas Kochwasser zugeben. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Teller geben und mit Thymianzweigen garnieren.





Iris Lange-Fricke

Als Diplom-Ökotrophologin und Köchin schwört die Leiterin des EAT SMARTER-Teams Food & Nutrition auch in ihrer heimischen Küche auf die gesunde Power herber Lebensmittel.



Was sind Bitterstoffe?

Dabei handelt es sich um natürliche Substanzen, die in vielen Heilkräutern, Wurzel- und Blattgemüsen sowie Gewürzen stecken. Die Stoffe gehören chemisch betrachtet zu unterschiedlichen Gruppen, schmecken aber allesamt bitter. Das gewöhnungsbedürftige Aroma warnte uns früher vor giftigen Gewächsen, es gibt allerdings einen Unterschied zwischen dem extrem beißenden Empfinden bei toxischen Kandidaten und den milderer Nuancen gesunder Nahrungspflanzen, von denen unsere Gesundheit stark profitieren kann:

BAUCHSCHMEICHLER PAR EXCELLENCE

Einerseits regen Bitterstoffe den Magen-Darm-Trakt an, inklusive der Bildung von Verdauungssäften. Andererseits haben die tollen Helfer ausgleichende Effekte auf die Zusammensetzung unserer Darmflora, was wiederum dem gesamten Organismus zugutekommt.

PRAKTISCHER ABNEHMBEGLEITER

Wenn der Appetit auf einen Schokoriegel in unbändiges Verlangen ausartet, sind Bitterstoffe Ihr verlässlichster Freund. Sie stoppen den Jieper wirkungsvoll, sobald sie die Zunge berühren, und unterstützen dadurch sowohl Schlankvorhaben als auch Zuckerverzicht.

WOHLTAT FÜR DEN KREISLAUF

Ein zu hoher Cholesterinspiegel kann durch die herben Helden wieder ins Lot gebracht werden, was Herz und Gefäße vor potenziell tödlichen Krankheiten schützt.

SMARTE LIEFERANTEN

Aus vielen Kulturgemüsen wurden die bitteren Noten inzwischen herausgezüchtet. Wildkräuter und kräftige Salate wie Radicchio oder Rucola und Gewürze wie Kardamom sowie Kurkuma punkten hingegen nach wie vor mit jeder Menge der Gesundheitsmacher.



„Bei Heißhunger auf Süßes knabbere ich gern Chicorée. Für unterwegs gibt es Bitterstoffe auch als Tropfen oder Spray.“



DIE KRAFT DER BITTERSTOFFE

DER NEUE HELFER FÜR UNTERWEGS!



Unterstützung der Verdauung¹

Für eine gesunde Magen- und Darmfunktion



Für Naschkatzen²

Kann die Lust auf Süßigkeiten mindern



Einfache Sprayanwendung

Schnell, unkompliziert und immer dabei



Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenextrakten, mit Süßungsmitteln.

Nicht für Schwangere und Stillende geeignet.

¹ Artischocke, Enzian, Bitterorange, Kurkuma, Angelikawurzel und Bitterfenchel tragen zu einer normalen Verdauungsfunktion bei.

² Ein bitterer Geschmack regt zusätzlich die Ausschüttung verschiedener Botenstoffe an, die dem Gehirn ein Sättigungssignal vermitteln und somit die Lust auf Süßigkeiten mindern können.



EXKLUSIVER

EatSmarter!

PRODUKTTEST



Bis
29.01.23
als Tester
bewerben

200 TESTER GESUCHT

Nutzen Sie die Kraft der Bitterstoffe¹, um Ihre natürliche Verdauung und damit Ihr Wohlbefinden zu unterstützen!

Bereits unsere Vorfahren wussten die Vorteile von Bitterstoffen aus Wildpflanzen, Wurzel- und Blattgemüse zu schätzen. Aufgrund ihres bitteren Geschmacks wurden diese inzwischen aber aus vielen Kulturpflanzen herausgezüchtet. Das neue **Bitterstoffe SOFORT-SPRAY** von Schaebens ermöglicht es Ihnen, die hoch konzentrierte Vielfalt an Naturextrakten für Ihre Ernährung zu nutzen. Es punktet mit lieblich-mildem Bittergeschmack und ist darüber hinaus alkoholfrei sowie vegan.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.schaebens.de/bitterstoffe

Jetzt bewerben

Sie sind neugierig geworden und möchten das neue Bitterstoffe **SOFORT-SPRAY** von Schaebens ausprobieren? Überzeugen Sie sich selbst und werden Sie einer von 200 Produkttestern.



www.eat-smarter.de/spray

Pasta mit Roter Bete
und Ziegenkäse
Rezept auf Seite 120



5-ZUTATEN KÜCHE

Es gibt Lebensmittel, die den Stoffwechsel aktivieren und so das Abnehmen, die Verdauung und die Gesundheit insgesamt fördern. Hier kommen einfache und schnelle Gerichte mit diesen Boostern, darunter buntes Gemüse, Zitrusfrüchte, Kräuter, Gewürze, Eiweißreiches und Vollkornprodukte.

FÜNF AUF EINEN STREICH

In dieser Rubrik zeigen wir, wie eine gesunde Alltagsküche aussehen kann. Unsere Rezepte kommen mit gerade einmal **fünf Hauptzutaten** aus, die mit einem **+** gekennzeichnet sind. Produkte wie Gewürze, Öl, Essig, Brühe, Senf, Honig, Zwiebeln, Sojasauce, Mehl oder Knoblauch, die fast jeder zu Hause hat, werden nicht mitgerechnet und stammen aus dem Vorrat.



Pasta mit Roter Bete und Ziegenkäse

Blitzgericht für einen farbenfrohen Abend

🕒 20 MIN 🌿

pro Portion
656
KCAL
Eiweiß: 25 g Fett: 39 g
Kohlenhydrate: 73 g

GESUND, WEIL:

- Eine Vielfalt an Nähr- und Ballaststoffen, die sich positiv auf unser Mikrobiom auswirken, machen Rote-Bete-Knollen so wertvoll.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- + 500 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- + 400 g Vollkorn-Fusilli
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- + 50 g Pekannusskerne
- Pfeffer
- 1 EL Balsamessig
- + 200 g Ziegenfeta (45% Fett. i. Tr.)
- + 1 Handvoll Petersilie (5 g)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Rote Bete abtropfen lassen und ca. 1 cm groß würfeln.

2 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 8–11 Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen. Nudeln abtropfen lassen.

3 Inzwischen in einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebel sowie Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Rote-Bete-Würfel untermischen und alles ca. 5 Minuten unter Wenden garen. Nebenher Pekannüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Anschließend Nüsse grob hacken.

4 Rote Bete mit Salz und Pfeffer würzen und Essig unterrühren. Ziegenkäse dazu bröckeln und Pekannüsse untermischen. Etwa 4 EL Nudelkochwasser unter die Rote-Bete-Mischung rühren, abschmecken und auf der Pasta verteilen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Pasta mit Petersilie bestreuen.

STAR-ZUTAT PEKANNÜSSE



Die Verwandte der Walnuss überzeugt mit einem hohen Anteil an Biotin. Das Vitamin ist Bestandteil von Enzymen, die bei vielen Stoffwechselprozessen eine wichtige Rolle spielen.

Würzige Hähnchenspieße mit Wasabi-Gurken-Salat

Eiweißpower mit scharfen Akzenten

🕒 25 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Senföle, zum Beispiel aus Wasabi, sind wahre Gesundheitsallrounder. Diese sekundären Pflanzenstoffe helfen gegen Entzündungen sowie Infektionen mit Bakterien und Viren.
- Ideal zum Abnehmen: Da es für den Körper anstrengend ist, das Eiweiß aus Hähnchenfleisch aufzuspalten, wird die sogenannte Thermogenese erhöht und dem Kreislauf ordentlich eingheizt – Fettverbrennung inklusive.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sojasauce
- + 2 EL Limettensaft
- + 1 große Salatgurke (600 g)
- + 2 Kästchen Daikonkresse
- 1 EL Sesamöl
- + ½ TL Wasabi-Paste
- Salz
- ¼ TL Chiliflocken

1 Für die Spieße das Hähnchenfleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden, wellenartig auf 8 Metallspieße fädeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Knoblauch schälen und hacken. 3 EL Sojasauce, 1 EL Limettensaft und Knoblauch mischen. Spieße mit etwas Sauce bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–18 Minuten backen, dabei zwischendurch mit der Sauce bepinseln.

2 Inzwischen für den Salat Gurke putzen, waschen, längs halbieren, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Kresse vom Beet schneiden und dazugeben. Restliche Sojasauce, übrigen Limettensaft, Öl, Wasabi-Paste, etwas Salz und Chiliflocken zu einem Dressing verrühren, über die Gurken gießen und mischen. Die Spieße aus dem Ofen nehmen und mit dem Wasabi-Gurken-Salat servieren.

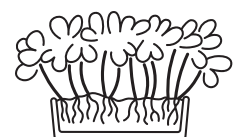
AUSSERDEM:

- 8 Metallspieße

pro Portion
239
KCAL
Eiweiß: 38 g Fett: 7 g
Kohlenhydrate: 5 g

STAR-ZUTAT KRESSE

Das Wunderkraut kann tatsächlich Heißhungerattacken vorbeugen. Bereits eine Handvoll der Blättchen trägt dazu bei, dass wir insgesamt weniger essen, da das vorhandene Spurenelement Chrom unser Sättigungsgefühl beeinflusst. Zudem haben die Scharfstoffe aus Kresse einen antimikrobiellen Effekt.







Lachsbratlinge

Feine Fischbuletten mit frischen Aromen

🕒 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Bitterstoffe, die in Gurke stecken, regen zum einen die Darmtätigkeit an und zum anderen die Produktion von Verdauungssäften. Das knackige Gemüse trägt somit zu einem guten Bauchgefühl bei.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- + 1 Handvoll Dill (5 g)
- + 500 g Lachsfilet
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 125 g Dinkel-Vollkornmehl
- + 1½ EL Sumach (orientalisches Gewürz)
- 3 EL Olivenöl
- + 2 Mini-Gurken
- + 200 g Joghurt (3,5% Fett)



- 1** Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und die Hälfte beiseitelegen, übrigen Dill fein hacken.
- 2** Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und ca. 1 cm groß würfeln. Eier in einer Schüssel verquirlen. Lachs, Zwiebeln, Knoblauch und gehackten Dill unterrühren, dann alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** In einer zweiten Schüssel Mehl mit 1 EL Sumach vermengen. Lachs-Eier-Mischung unterziehen und alles gut mischen.
- 4** In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Portionsweise jeweils 1–2 EL der Masse hineingeben und leicht flach drücken. Bratlinge in 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dabei einmal wenden. Bratlinge ggf. im Backofen bei 80 °C warm halten.
- 5** Inzwischen Gurken putzen, waschen und längs in feine Scheiben hobeln. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit restlichem Öl glatt rühren. Lachsbratlinge auf Tellern anrichten und die Gurken daneben verteilen. Alles mit Joghurt toppen, mit restlichem Sumach bestäuben und mit übrigen Dillspitzen garnieren. Bei Bedarf Zitronenspalten dazu reichen.

STAR-ZUTAT LACHS



Als ganz hervorragender Lieferant für entzündliche Omega-3-Fettsäuren hält der Fisch Herz sowie Gefäße intakt und unterstützt darüber hinaus die Herstellung verschiedener Botenstoffe.



Buchweizen-Pasta mit Rucola-Chili-Pesto

Pastavariante für Liebhaber der pikanten Küche

15 MIN  

GESUND, WEIL:

- Mittels seiner ätherischen Senföle, die gleichzeitig auch ein natürliches Antibiotikum darstellen, regt Rucola die Entgiftung der Leber an und entlastet damit den gesamten Metabolismus.

1 Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 8–11 Minuten bissfest garen; dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Rucola waschen und trocken schütteln. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Walnüsse grob hacken. Alles zusammen mit Olivenöl leicht stückig pürieren, mit Salz sowie Pfeffer würzen.

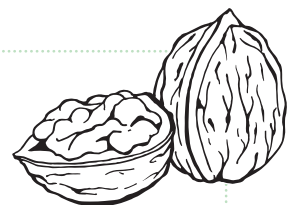
3 Bohnen in wenig Salzwasser 5–7 Minuten garen, danach abtropfen lassen. Nudeln mit Pesto sowie Bohnen mischen und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 400 g Buchweizen-Spaghetti
- Salz
- + ½ Bund Rucola (40 g)
- + 2 Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen
- + 3 EL Walnusskerne (45 g)
- 5 EL Olivenöl
- Pfeffer
- + 300 g tiefgekühlte Prinzessbohnen

STAR-ZUTAT WALNUSSKERNE

Das Vitamin E aus den Nüssen kann Alterungsprozesse effektiv verlangsamen. Es verhindert die Schädigung der Körperzellen durch freie Radikale und beugt so unerwünschten Fältchen vor.





Feldsalat mit Chili-Orangen und Mozzarella

Zitrus-Mix für fitte Abwehrkräfte

15 MIN  

pro Portion
211
KCAL
Eiweiß: 10 g • Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 11 g

GESUND, WEIL:

- Reichlich Calcium hat Mozzarella zu bieten. Liegt ein Mangel vor, wird die Fettverbrennung behindert und die Bildung von Speckröllchen ist vorprogrammiert.
- Feldsalat glänzt mit seinem hohen Anteil an Eisen. Das Spurenelement hat eine Bedeutung für den Sauerstofftransport im Blut und die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

FÜR 4 PORTIONEN:

+ 2 Orangen

+ ½ rote Chilischote

+ 2 EL Chilisauce

Salz, Pfeffer

1 EL Olivenöl

+ 100 g Feldsalat

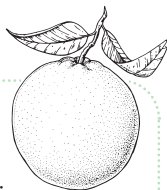
+ 200 g Mini-Mozzarella

1 EL Balsamessig

1 Orangen großzügig schälen und in 1,5–2 cm große Stücke schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.

2 Orangenstücke mit Chili, Chilisauce, aufgefangenem Orangensaft, etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen und kurz durchziehen lassen.

3 Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Mini-Mozzarella abtropfen lassen. Feldsalat mit Balsamessig marinieren und in 4 weite Gläser geben. Die Mozzarellaabällchen unter die Orangen mischen, abschmecken, in die Gläser verteilen und den Salat servieren.



STAR-ZUTAT ORANGE

Eine echte Powerfrucht: Mit Provitamin A und Vitamin C beladen schützen Apfelsinen die Zellen und stärken das Immunsystem. In der Schale sitzen außerdem stimmungsaufhellende ätherische Öle.

Miso-Porridge mit pochiertem Ei

Der Frühstücksfavorit kann auch herzhaft

20 MIN 

pro Portion
358
KCAL
Eiweiß: 16 g • Fett: 29 g
Kohlenhydrate: 11 g

GESUND, WEIL:

- Hafer und Eier sind echte Stoffwechselbooster. Gerade in Kombination wirken sie noch besser, da sich die Aminosäureprofile ideal ergänzen.

FÜR 4 PORTIONEN:

+ 300 g Babyspinat

1 Knoblauchzehe

5 EL Olivenöl

1 TL Chiliflocken

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener Koriander

½ TL edelsüßes Paprikapulver

500 ml Gemüsebrühe

+ 100 g Haferflocken

+ 1 EL helle Miso-Paste (15 g)

Salz

2 EL Essig

+ 4 Eier

+ 70 g geriebener Gouda (45% Fett i. Tr.)

Pfeffer

1 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne 4 EL Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und Knoblauch, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver zufügen. Alles unter Rühren 1–2 Minuten andünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen.

2 In einem Topf die Brühe aufkochen, Haferflocken und Miso-Paste einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen für die Eier reichlich Wasser mit Salz und Essig zum Kochen bringen. Eier nacheinander einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen, das Wasser mit

einem Löffel zu einem Strudel rühren, Eier vorsichtig in den Sud gleiten und in etwa 4 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Aus dem Sud heben und abtropfen lassen.

3 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Spinat darin unter Wenden bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen und 1–2 Minuten braten.

4 Käse unter das Miso-Porridge rühren und schmelzen lassen. Porridge mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Porridge auf Tellern anrichten, Spinat und je 1 Ei darauf verteilen und mit dem Chili-Würzöl beträufeln.

STAR-ZUTAT MISO

Ihre Milchsäurebakterien machen die fermentierte Paste zu einem Segen für Darmflora und Verdauungsorgane. Deren Gesundheit wiederum bildet das Fundament für einen aktiven Stoffwechsel.



Grünkohlsuppe mit Champignons

Heißes für kalte Tage

🕒 30 MIN 🌿 🍄 🥬

GESUND, WEIL:

- Als Muntermacher weisen Champignons neben relevanten Nährstoffen wie Eiweiß, Eisen und Folsäure auch viele Faserstoffe auf, die den Darm in Schwung bringen und so Verstopfung vorbeugen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- + 2 Möhren
- + 200 g Champignons
- + 400 g Grünkohl

- 4 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Chiliflocken

- + 1 Handvoll Petersilie (5 g)

- + 4 EL gemischte Kerne

(60 g; z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)



1 Zwiebel und Knoblauch schälen sowie fein würfeln. Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Grünkohl waschen, Blätter von den Blattrippen zupfen und klein schneiden.

2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Gemüsewürfel darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze sowie Grünkohl zugeben und unter Wenden noch ca. 5 Minuten mitgaren. Alles mit der Brühe auffüllen, zum Kochen bringen und die Suppe bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

3 Während die Suppe köchelt, Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Kerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

4 Suppe in Schalen oder tiefe Teller geben und mit Petersilie sowie Kernen bestreuen. Alles mit restlichem Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

STAR-ZUTAT GRÜNKOHL

Das Wintergemüse trumps als reinste Hausapotheke auf: Es liefert eine große Portion Vitamin C und Carotinoide, die als Antioxidantien das Herzkreislauf-System vor Schäden bewahren und den Organismus beim Ausschalten von Erregern unterstützen.





Möhren-Lachs auf Eiweißbrot

Vegane Alternative mit Biss

🕒 20 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Der hohe Proteingehalt im Eiweißbrot sorgt für lange Sättigung und kurbelt den Kreislauf an.
- Algen enthalten viel Jod, das eine zentrale Rolle bei der Bildung von Hormonen in der Schilddrüse spielt – unverzichtbar für das Wachstum, die Entwicklung des Gehirns und die Energiegewinnung der Zellen.

1 Möhren putzen, schälen, mit einem Gemüseschäler in dünne Scheiben schneiden und in etwas kochendem Wasser bei kleiner Hitze 3 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Nebenher für die Marinade das halbe Algenblatt fein hacken.

2 Alge mit Sesamöl, 1 EL Wasser, Paprikapulver und Essig mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Möhrenstreifen darin 10 Minuten marinieren lassen.

3 Dann Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, Möhren-Lachs darauf anrichten und mit Kresse garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 2 große Möhren (300 g)
- + ½ Blatt Nori-Alge
- 2 EL Sesamöl
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ EL Reissessig
- Salz, Pfeffer
- + 4 Scheiben veganes Eiweißbrot (à 50 g)
- + 100 g veganer Frischkäse
- + 2 EL Kresse

STAR-ZUTAT MÖHRE

Ob orange, gelb oder violett, dank verdauungsfördernder Ballaststoffe und sekundärer Pflanzenstoffe bietet die Möhre eine tolle Ergänzung für nährstoffreiche Mahlzeiten und pusht gleichzeitig die Magen-Darm-Tätigkeit.



Zanderfilets mit gegrillten Süßkartoffeln

Die perfekte Kombi aus zartem Filet und aromatischen Röststoffen

🕒 25 MIN 🌱 🍴

pro Portion
544
KCAL
Eiweiß: 41 g ★ Fett: 25 g
★ Kohlenhydrate: 38 g

GESUND, WEIL:

- Zander, ein Süßwasserfisch, strotzt nur so vor Vitamin B₂, welches im Körper eine essenzielle Funktion für den Protein- und Energiestoffwechsel spielt. Zusätzlich schützt es die Außenhülle unserer Nerven.

1 Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Mit Kräutern, Zwiebel, Knoblauch und 2 EL Öl in eine kleine Schüssel geben, mit Salz sowie Pfeffer würzen und alles gut verrühren.

2 Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Süßkartoffelscheiben mit 1 EL Öl einpinseln und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze je 6–8 Minuten grillen, dabei nach dem Wenden mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Nebenher Zanderfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf der

Hautseite in 4–5 Minuten goldbraun braten. Wenden und auf der Fleischseite in 1–2 Minuten fertig garen.

4 Nebenher die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

5 Süßkartoffelscheiben dachziegelartig auf Tellern auslegen und mit der Kräutermischung beträufeln. Zanderfilets daneben anrichten und mit Mandelblättchen bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 1½ Handvoll Kräuter (10 g; z. B. Petersilie, Koriander, Thymian, Rosmarin)
- ½ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- + 1 rote Chilischote
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- + 2 Süßkartoffeln (600 g)
- + 4 Zanderfilets (à ca. 180 g, küchenfertig, mit Haut)
- + 4 EL Mandelblättchen (60 g)

STAR-ZUTAT KRÄUTER

Fifty Shades of Green heißt hier die Devise. Viele dieser Pflanzen haben einen positiven Effekt auf den Körper. Sie unterstützen beispielsweise bei der Fettverbrennung, wirken verdauungsfördernd und können Heißhungerattacken verhindern.



Schlanke Stoffwechsellküche

Möchten Sie Ihre Ernährung figurbewusst gestalten? Dann kommen hier passende Tipps, die bereits durch kleine Änderungen viel bewirken. So fällt es leichter, am Ball zu bleiben.

Optimale Kombi

Jede Menge Gemüse und Eiweiß sind für einen gut funktionierenden Stoffwechsel von Vorteil. Füllen Sie deswegen Ihren Teller immer mindestens zur Hälfte mit Grünzeug. Die eiweißreiche Komponente sollte ein Viertel einnehmen. Dann bleibt noch etwas weniger als ein Viertel für komplexe Kohlenhydrate und eine kleine Menge hochwertiges Öl oder fetthaltige Zutaten wie Oliven oder Nüsse über.



REZEPT FÜR CHILI- KNOBLAUCH-ÖL:

2 gehackte Knoblauchzehen,
½ TL Chiliflocken
oder ½ gehackte Chilischote und
½ TL Oregano mit
50 ml Olivenöl
mischen.



Ballaststoffe einbauen

Um den Metabolismus und die Verdauung anzuregen, sind pflanzliche Faserstoffe besonders gut. Mit der links genannten Kombination bekommen Sie schon viel davon, aber eventuell noch nicht genug. Die Mahlzeiten lassen sich wunderbar mit vielfältigen Zutaten ergänzen. Setzen Sie täglich Nüsse, Flohsamenschalen, Haferkleie, Leinsamen, Hülsenfrüchte oder Kerne auf Ihren Speiseplan.

Lassen Sie es brennen!

Scharfe Speisen können den Kreislauf, die Darmtätigkeit und die Fettverbrennung pushen. Würzen Sie deswegen Ihre Gerichte mit Zutaten wie Chilischoten, Ingwer, Senf, Meerrettich oder Pfeffer. Ein selbstgemachtes **Chili-Knoblauch-Öl** mit frischen Zutaten eignet sich ideal, um Speisen damit zu toppen und zu verfeinern. Auch eine eigens kreierte Gewürzmischung oder -paste bringt das gewisse Extra ans Essen.



HERBER KICK

Lebensmittel mit Bitterstoffen steigern die Aktivität der Leber und können übermäßigen Appetit verhindern. Um davon zu profitieren, greifen Sie regelmäßig zu Rucola, Chicorée, Rosenkohl, Kräutern und Grapefruit. Unsere Rezepte ab Seite 106 präsentieren Ihnen eine reichhaltige Vielfalt. Zwischen den Mahlzeiten können Sie Bitterstofftropfen oder -sprays einsetzen.

Gesundes in Sicht

Stellen Sie Gemüse, Obst, Nüsse und Vollkornprodukte immer in Ihr Blickfeld. Denn wenn sich der Hunger meldet, geht meist der Griff zu dem, was Sie als Erstes sehen. So sind etwa aufgeschnittene Äpfel, Möhrensticks oder Kerne neben dem Computer schnell verputzt. Ein bunt gefüllter Vorrats- und Kühlschrank motiviert Sie außerdem dazu, mit frischen Zutaten zu kochen. Verbannen Sie Naschkram aus der Reichweite oder gleich ganz aus dem Haushalt.



Mit Routinen punkten

Essen Sie regelmäßig und lassen Sie keine Mahlzeit ausfallen. Das ist gerade für einen gesteigerten Stoffwechsel essenziell. Ein fester Tages- oder Wochenplan kann hilfreich sein, um den Gang zum Bäcker oder Imbiss zu umgehen. Solch ein Rhythmus unterstützt Sie dabei, einen positiven Lebensstil umzusetzen.

Energieverbrauch steigern

Wer Wasser trinkt, erhöht seinen Grundumsatz. Laut einer Forschungsreihe der Berliner Charité lassen **500 Milliliter Wasser den Energieverbrauch für die folgenden 60 Minuten um 24 Prozent hochklettern.** Achten Sie also auf eine ausreichende Zufuhr von 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Übrigens: **Grüner Tee** und **Kaffee** gelten als echte Fettkiller, weil Substanzen daraus den Stoffwechsel ankurbeln.



Die besten Booster: Sport und Schlaf

Bewegen Sie sich täglich und treiben Sie Sport, am besten Muskel- und Ausdauertraining. Muskeln sind unsere Kraftwerke im Körper, verbrauchen viel Energie und aktivieren den Kreislauf. Zudem sollte ausreichend Schlaf, zwischen sieben und acht Stunden, auf dem Programm stehen. Wird kürzer als sechs Stunden genächtigt, kann das einen trägen Metabolismus und Heißhunger nach sich ziehen, was wiederum oft Gewichtsprobleme verursacht.





EXOTIK AUF DEM TELLER

Draußen sinken die Temperaturen und die Sehnsucht nach fernen Ländern steigt: Stillen Sie mit uns Ihre Reiselust und holen Sie sich das Urlaubsfeeling einfach nach Hause. Wie wäre es mit Sopa de Tortilla aus Mexiko, Kaukswe aus Myanmar oder Poké Bowl aus Hawaii?

Geschmortes Beef Kovu mit Kochbananen

Rezept auf Seite 132



Geschmortes Beef Kovu mit Kochbananen

Aromatischer Leckerbissen aus Tonga



🕒 25 MIN • FERTIG IN 2 STD 20 MIN 🍲

GESUND, WEIL:

- Wie der Name schon verrät, eignen sich Kochbananen eher weniger für den Rohverzehr. Ihr mehliges, stärkereiches Fruchtfleisch punktet mit reichlich Magnesium – der Mineralstoff kann Stress minimieren und hilft daher, wenn wir uns ausgelaugt und gereizt fühlen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Rinderschulter (ohne Knochen)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stange Zitronengras
1 grüne Chilischote
3 EL Rapsöl
1 TL Vollkornmehl
600 ml Fleischbrühe
2 Lorbeerblätter
2 Sternanis
Salz
Pfeffer
3 Tomaten
500 g Kochbananen (Asialaden)
150 ml Kokosmilch
4 EL Limettensaft
1 TL Vollrohrzucker
2 EL Schnittlauchröllchen (10 g)

1 Rindfleisch abspülen, trocken tupfen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Zitronengras putzen, waschen und sehr fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.

2 Öl in einem Bräter oder großen Topf erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten bei starker Hitze 5 Minuten anbraten. Zwiebeln sowie Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Mehl bestäuben, 1 Minute andünsten und Fleischbrühe zugießen.

3 Zitronengras, Chilischote, Lorbeerblätter und Sternanis zum Fleisch geben, salzen, pfeffern und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde schmoren lassen, nach Bedarf noch Brühe zufügen.

4 Inzwischen Tomaten waschen, mit einem Küchenmesser kreuzförmig anritzen, mit kochendem Wasser einige Sekunden überbrühen, abschrecken und häuten. Tomaten klein würfeln, dabei Kerne und Stielansätze entfernen. Kochbananen schälen und in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden.

5 Bananenscheiben mit Tomaten zum Fleisch geben. Kokosmilch zugießen und alles ohne Deckel weitere 45–60 Minuten im Backofen garen.

6 Lorbeerblätter und Sternanis entfernen. Geschmortes Beef Kovu mit Salz, Pfeffer, Limettensaft sowie Zucker abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Sopa de Tortilla

Ein Topf voller mexikanischer Aromen

🕒 30 MIN 🍲

GESUND, WEIL:

- Was Tomaten ganz besonders gesund macht, ist ihr Lycopingehalt. Das Carotinoid kann zellschädigende freie Radikale neutralisieren und auf diesem Weg Haut sowie Organe vor Alterserscheinungen bewahren.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark (20 g)
500 ml Gemüsebrühe
300 ml Tomatensaft
120 g Feta (45% Fett i. Tr.)
1 Avocado
4 EL Limettensaft
1 getrocknete Chilischote (alternativ Chiliflocken)
2 Vollkorn-Tortillas
Salz
Pfeffer
½ TL Vollrohrzucker
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
4 EL Schmand (60 g)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Tomatenmark einrühren, 1 weitere Minute dünsten. Brühe und Tomatensaft zugießen und Suppe zugedeckt 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2 Inzwischen Feta in 1–2 cm große Würfel schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 2 EL Limettensaft beträufeln. Getrocknete Chili in schmale Ringe schneiden.

3 1 Tortillafladen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten; dann halbieren und in schmale Streifen schneiden. Anderen Tortillafladen im restlichen Öl bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten leicht gebräunt ausbacken. Herausnehmen und in kleine Stücke brechen oder schneiden.

4 Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, Koriander sowie restlichem Limettensaft würzen. In 4 tiefe Teller geben und jeweils mit Avocado, Feta, Chiliringen und Tortillastreifen bzw. -stücken bestreuen. Je 1 Klecks Schmand daraufgeben und servieren.







Garnelen-Ananas-Curry mit Reis

Stillt Fernweh nach Malaysia

🕒 35 MIN 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Wer Probleme mit der Verdauung hat, sollte zu frischer Ananas greifen: Ihre Enzyme helfen, das Eiweiß aus der Nahrung vollständig zu spalten und steigert dessen Verwertbarkeit dadurch deutlich.
- Garnelen glänzen mit einem hohen Gehalt an Jod. Das Spurenelement ist hierzulande Mangelware, aber unsere Schilddrüse benötigt es, um reibungslos zu funktionieren.

1 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanweisung 30–35 Minuten garen.

2 Derweil Ananasfruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein hacken und in einer Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig andünsten.

3 Ananas zugeben und 1 Minute mitbraten. Dann Kaffirlimettenblätter, Curry- und Kurkumapulver zufügen und 1 Minute weiterbraten. Brühe und Kokosmilch

zugießen und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Inzwischen Garnelen abspülen und trocken tupfen. Paprikaschote putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden.

5 Garnelen in die Pfanne geben und 2–3 Minuten bei kleiner Hitze mitköcheln lassen; dann mit Limettensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Curry auf dem Reis anrichten und mit Röstzwiebeln und Paprikaringen bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Basmatireis
 Salz
 250 g frisches Ananasfruchtfleisch
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 1 Stück Ingwer (10 g)
 2 EL Sojaöl
 2 Kaffirlimettenblätter (Asialaden)
 1 EL Currypulver
 1 Msp. Kurkumapulver
 400 ml Geflügelbrühe
 250 ml Kokosmilch
 500 g Riesengarnelen (küchenfertig; geschält und entdarmt)
 1 rote Spitzpaprika
 3–4 EL Limettensaft
 Cayennepfeffer
 4 EL Röstzwiebeln (40 g)



Weitere Rezepte aus der Urlaubsküche finden Sie hier: www.eatsmarter.de/exotisch

Chicken Kashmiri

Indische Liaison aus süßen und würzigen Aromen



🕒 35 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Mango spendet mehr Betacarotin als die meisten Obstsorten. Diesen sekundären Pflanzenstoff kann der Organismus bei Bedarf in Vitamin A umwandeln. Damit leistet die Exotin einen wertvollen Beitrag für glatte Haut, intakte Schleimhäute sowie für gute Sehkraft.

1 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanweisung 30–35 Minuten garen. Inzwischen Tomaten waschen, mit einem Küchenmesser kreuzförmig anritzen, mit kochendem Wasser einige Sekunden überbrühen, abschrecken und häuten. Tomaten klein würfeln, dabei Kerne und Stielansätze entfernen.

2 Zwiebeln schälen und klein schneiden. Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und sehr fein hacken. Fleisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3 In einer Pfanne 1 EL Ghee erhitzen. Fleisch zugeben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Herausnehmen und beiseitestellen. Übriges Ghee in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Derweil Kardamomkapseln andrücken.

4 Tomaten, Knoblauch, Ingwer, Zimtstange, Lorbeerblatt, Kardamomkapseln, Nelken, Garam Masala sowie Rosinen zufügen und 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Fleisch, Mandeln, Tomatenmark und 100 ml Wasser zugeben, salzen, pfeffern und zugedeckt bei kleiner Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart ist.

5 Nebenher Mango schälen und Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Cashewkerne grob hacken. Mango, Cashewkerne und Sahnejoghurt etwa 2 Minuten vor Garende ins Curry rühren. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Reis und Curry in Schalen verteilen, Curry mit Koriander bestreuen und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g Basmati-Naturreis
- Salz
- 3 Tomaten (alternativ 240 g stückige Dosentomaten)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (10 g)
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Ghee (30 g; alternativ Butterschmalz)
- 3 Kardamomkapseln
- 1 Stück Zimtstange (4 cm)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- 2 TL Garam Masala
- 3 EL Rosinen (45 g)
- 3 EL gemahlene Mandeln (30 g)
- 2 EL Tomatenmark (40 g)
- Cayennepeffer
- 1 kleine Mango (250 g)
- 4 EL Cashewkerne (60 g)
- 150 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
- ½ Bund Koriander (10 g)





Bananen-Kokos-Suppe mit Joghurt

So schmeckt die Karibik



🕒 25 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Der Mix aus Magnesium und Kalium macht Bananen zum echten Fitfood, denn beide Mineralstoffe sind für die Funktion von Muskeln und Nerven, die Energiegewinnung und den Elektrolyt-Haushalt von großer Bedeutung.
- Kokosmilch stellt eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin B₅ dar, auch Pantothensäure genannt. Sie spielt eine wichtige Rolle für den gesamten Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
3 Bananen
1 EL Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
¼ Bund Koriander (5 g)

1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Bananen schälen und in Scheiben teilen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Bananen dazugeben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

2 Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen, einmal aufkochen und dann bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

2 EL Erdnusskerne (30 g)
1 TL Currypulver
1 Prise Chilipulver
2 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft
4 EL Joghurt (80 g; 3,5 % Fett)

3 Derweil Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Erdnüsse ebenfalls hacken. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Currypulver, Chilipulver, Sojasauce und Limettensaft würzen.

4 Die Bananen-Kokos-Suppe auf Schälchen verteilen und mit Joghurt toppen. Mit Koriandergrün und Erdnüssen bestreut servieren.

Vegetarische Bun Cha

Vietnamesische Köstlichkeiten in einer Schüssel

🕒 30 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Mit rund 15 Prozent pflanzlichem Protein bietet Tofu eine ordentliche Ladung Eiweiß. Der Nährstoff unterstützt nicht nur den Muskelaufbau, sondern hilft beim Abnehmen, denn er sättigt gut, beugt Heißhungerattacken vor und kurbelt den Stoffwechsel an.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Tofu
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
1 EL gehackte Petersilie
1 Ei
2 EL Sojamehl (30 g)
1 EL Vollkorn-Semmelbrösel (10 g)
Salz
Pfeffer
½ TL Bio-Zitronenschale

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
6 EL Sojaöl
200 g Reisbandnudeln
1 Möhre
1 Handvoll Koriander (5 g)
1 Handvoll Minze (5 g)
1 Handvoll Mizuna (5 g; alternativ Rucola)

1 Tofu trocken tupfen und reiben. Sonnenblumenkerne hacken und mit Tofu, Petersilie, Ei, 1 EL Sojamehl, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Zitronenschale zu einem formbaren Teig kneten, in 12 Portionen teilen, zu Bällchen formen, diese leicht platt drücken und im restlichen Mehl wenden.

2 Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch in dünne Scheiben, Zwiebel in schmale Streifen schneiden. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin bei starker Hitze in 4–5 Minuten bräunen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Sojabällchen in derselben Pfanne in das heiße Fett geben und auf beiden Seiten je 4–5 Minuten braten.

4 Nebenher Reismudeln nach Packungsangabe 6–9 Minuten kochen. Möhre waschen, schälen, längs in Streifen, dann in Stücke schneiden. Kurz vor Garende zu den Nudeln geben und 1 Minute mitgaren.

5 Korinader, Minze und Mizuna waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Reismudeln abgießen, abtropfen lassen, mit übrigem Öl mischen, auf Schalen verteilen, mit Sojabällchen, Kräutern und Röstzwiebel-Knoblauch-Mix toppen.



Kaukswe

Lammcurry aus Myanmar

🕒 35 MIN • FERTIG IN 1 STD 50 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Das magere Lammfleisch liefert hochwertiges Eiweiß und ist eine exzellente Quelle für alle B-Vitamine, allen voran Vitamin B₁₂, welches unser Körper für die Bildung roter Blutkörperchen und die Zellteilung braucht.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Lammschulter (ohne Knochen)
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Rapsöl
 1 TL Vollkornmehl
 200 ml Kokosmilch
 600 ml Fleischbrühe
 1 TL gelbe Currypaste
 Salz
 1 Frühlingszwiebel
 250 g Reismudeln
 1 rote Chilischote
 2 Eier
 ½ TL Vollrohrzucker
 3 EL Limettensaft



1 Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Fleischstücke darin bei starker Hitze 5 Minuten rundherum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und 2 Minuten mitbraten. Mit Mehl bestäuben, kurz mitbraten, dann Kokosmilch und Brühe zugießen.

3 Currypaste mit 2 EL Wasser anrühren und untermischen. Curry salzen und ca. 1½ Stunden unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben.

4 Inzwischen Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in schmale Ringe schneiden. Etwa 20 Minuten vor Garzeitende die Reismudeln nach Packungsanleitung 6–9 Minuten kochen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Eier in 8 Minuten wachweich kochen.

5 Lammcurry mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und auf Teller verteilen, das Curry daneben anrichten. Alles mit Frühlingszwiebeln und Chili bestreuen. Eier abschrecken, pellen, halbieren und je 1 Hälfte in das Curry setzen.





Poké Bowl mit Lachs

Hawaiianischer Klassiker

🕒 40 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Lachs trumpft mit jeder Menge Omega-3-Fettsäuren auf, die vor Gefäßverengungen und einem zu hohen Cholesterinspiegel schützen. Auf diesem Weg halten sie das Herz gesund.
- Die violette Tönung hat Rotkohl den Anthocyanen zu verdanken. Diese sekundären Pflanzenstoffe können zellschädigende freie Radikale abfangen und damit der Entstehung von Krebserkrankungen vorbeugen.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Lachsfilet (ohne Haut; Sushi-Qualität)

1 Frühlingszwiebel

1 Stück Ingwer (15 g)

2 EL Sojasauce

3 EL Zitronensaft

2 EL Sesamöl

250 g Parboiled Reis

Salz

2 EL weißer Sesam (30 g)

½ Salatgurke

1 Stück Rotkohl (250 g)

1 Avocado

½ EL Limettensaft

1 rote Chilischote



1 Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben. Beides mit Sojasauce, Zitronensaft und Sesamöl in einer flachen Form verrühren. Fischwürfel einlegen und etwa 20 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

2 Derweil Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanweisung etwa 18 Minuten garen; dann abgießen und lauwarm abkühlen lassen.

3 Parallel Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten, beiseite stellen und abkühlen lassen. Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Rotkohl putzen, waschen und fein hobeln. Avocado halbieren, vom Kern befreien, Fruchtfleisch aus der Schale heben, in dünne Spalten schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

4 Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Reis in Schalen geben und mit Chiliringen belegen. Marinierte Fischstücke darauf anrichten. Alles mit Avocadospalten, Gurken und Kohl dekorativ belegen und die Poké Bowls mit dem gerösteten Sesam bestreut servieren.



...keiner schmeckt mir so wie dieser.

REZEPT
IDEE



Mango-Bowl mit Maracuja

mit Exquisa ZERO Quark-Joghurt-Creme Mango

🕒 10 MIN 🌱 🍃

Eiweiß: 17 g ★ Fett: 29 g
pro Portion
431
KCAL
★ Kohlenhydrate: 26 g ★

- Ideal zum Frühstück oder als genussvoller Snack zwischendurch – diese cremige Bowl überzeugt mit fruchtigen Aromen sowie crunchy Kokosflocken und das ganz ohne raffinierten Zucker.

FÜR 3 PORTIONEN:

1 reife Mango, 200 ml gekühlte Kokosmilch, 4 EL Leinsamen, 1 Becher Exquisa ZERO Quark-Joghurt-Creme Mango, 3 Maracujas, 4 EL getrocknete Kokosflocken, etwas Minze, etwas Honig

1 Die Mango schälen und entkernen. Einen Teil des Fruchtfleisches in Scheiben schneiden. Das restliche Fruchtfleisch zusammen mit der Kokosmilch und den Leinsamen in einen Mixer geben.

2 Danach Exquisa ZERO Quark-Joghurt-Creme Mango unterrühren. Zum Servieren in kleine Schälchen verteilen. Mit etwas Honig und Maracujafleisch beträufeln und mit Kokosflocken, Mangostreifen und Minzblättchen als Topping belegen.



Exquisa ZERO – das sind 100% Geschmack bei 0% Zuckerzusatz*!

Die leckeren Quark-Joghurt-Cremes mit viel Protein und wenig Fett sind ideal für alle, die Wert auf eine fitnessorientierte Ernährung mit wenig Zucker legen und dabei auf Genuss nicht verzichten wollen.

Exquisa ZERO ist in den Sorten Mango und Kokos im praktischen 400-Gramm-Becher erhältlich – und bald kommen zwei weitere spannende Varianten dazu. Schon probiert?

*enthält von Natur aus Zucker

MEHR INFORMATIONEN UND REZEPTE FINDEN SIE AUF WWW.EXQUISA.DE
ODER AUF WWW.INSTAGRAM.COM/MMMH_EXQUISA





Unsere neue Rubrik

EINFACH KOCHEN FÜR KIDS

Ob für den Geburtstag, als Snack oder zum Familienessen mit Klein und Groß: Unsere Rezepte für Kinder bieten für jeden Anlass und Geschmack genau das Richtige. Die Mahlzeiten punkten mit hochwertigen Zutaten in altersgerechter Aufmachung. So können Sie selbst den kritischsten Essmuffel für Gesundes begeistern und an eine ausgewogene Ernährung heranführen.

Kabeljau mit Cheddar-Brokkoli und Kartoffelpüree
Rezept auf Seite 142



Kabeljau mit Cheddar-Brokkoli und Kartoffelpüree

Smarter Knusperfisch trifft auf würzige Beilage

🕒 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Bevorzugen Sie Seefisch, da hier viel Jod drinsteckt. Dieses Spurenelement ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die eine bedeutende Rolle beim Wachstum, bei der Knochenbildung und der Entwicklung des Gehirns spielen.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 7-8 mehligkochende Kartoffeln (800 g)
- Salz
- 250 ml Milch (3,5% Fett)
- 1 EL Butter (15 g)
- Muskatnuss
- 1 großer Brokkoli (600 g)
- 1 Schalotte
- Pfeffer
- 5 EL Rapsöl
- 50 g Schlagsahne
- 70 g geriebener Cheddar-Käse (50% Fett i. Tr.)
- 600 g Kabeljaufilet
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Eier
- 100 g Panko-Brösel
- 50 g Dinkel-Vollkornmehl

AUSSERDEM:

- 1 ofenfeste hohe Pfanne

1 Für das Püree Kartoffeln schälen, klein schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 15–20 Minuten weich kochen. Anschließend mit 150 ml Milch und Butter zerstampfen. Mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Püree warmhalten.

2 Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser in 7–8 Minuten bissfest kochen. Abschrecken, abgießen und abtropfen lassen. Nebenher Schalotte schälen und fein würfeln. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Schalotte darin 3 Minuten andünsten. Brokkoli zufügen und mit Salz, 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat und Pfeffer würzen. Restliche Milch und Sahne zugießen, alles kurz aufkochen und mit Cheddar bestreuen.

3 Brokkoli in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 5–8 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Anschließend im ausgeschalteten Backofen zusammen mit dem Püree warm halten.

4 Kabeljaufilet abspülen, trocken tupfen, quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer würzen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Panko und Mehl jeweils separat auf Teller geben. Fischfilets erst in Mehl, dann in verquirlten Eiern und zum Schluss in Panko wenden, die Panade etwas andrücken. In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Fisch darin von beiden Seiten in ca. 10 Minuten goldbraun braten. Kartoffelpüree mit Cheddar-Brokkoli und Kabeljau anrichten.

Pizza-Piraten-Schiffchen

Toll für jede Geburtstagsparty

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 40 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Reichlich Calcium und B-Vitamine zeichnen den zart schmeckenden Mozzarella aus. Das stärkt Knochen sowie Nerven und hält die Muskeln fit.

FÜR 8 STÜCK:

- 10 g frische Hefe
- 300 g Dinkelmehl Type 1050 + 2 EL zum Arbeiten
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 100 g passierte Tomaten
- 1½ EL Tomatenmark (20 g)
- Pfeffer
- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ orange Paprikaschote
- 200 g Kirschtomaten
- ½ Brokkoli (250 g)
- 200 g geriebener Mozzarella (45% Fett i. Tr.)
- 1 Handvoll Basilikumblätter (5 g)



1 Hefe in ca. 150 ml lauwarmen Wasser auflösen. Mehl mit ½ TL Salz in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde eindrücken, das Hefewasser sowie 2 EL Öl hineingeben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten, der sich gut vom Schüsselrand löst.

2 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5–6 Minuten kräftig durchkneten und bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Dann wieder in die Schüssel geben und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Inzwischen restliches Öl mit passierten Tomaten, Tomatenmark, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Beide Paprikahälften putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen.

4 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und 8 längliche Schiffe ausschneiden und auf das vorbereitete Blech legen, dabei die Enden jeweils leicht in sich verdrehen und etwas hochziehen.

5 Die Pizza-Schiffchen mit Tomatensauce bestreichen. Mit Paprika, Tomaten und Brokkoli belegen, mit Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Schiffchen aus dem Backofen nehmen und mit Basilikum garnieren.

DEKO-TIPP Jeweils ein kleines Papierdreieck als Fahne an Holzspießchen kleben, nach Belieben bemalen und die fertigen Pizza-Schiffchen damit dekorieren.





Schnelles Hühnerfrikassee mit Reis

Ein Klassiker, der alle an einen Tisch holt

35 MIN



GESUND, WEIL:

- Das Zink aus Hähnchenfleisch aktiviert Immunprozesse und fördert die Wundheilung. Darüber hinaus enthält Geflügel das B-Vitamin Niacin, das Bestandteil wichtiger Coenzyme für Reaktionen in allen Zellen ist.

1 Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, mit Hühnerbrühe in einen Topf geben, alles aufkochen und bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

2 Inzwischen Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar abläuft. In einem Topf mit 1 TL Salz und 500 ml Wasser aufkochen, die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und den Reis zugedeckt in 15–20 Minuten gar köcheln lassen. Dann ggf. im Topf zugedeckt warm halten.

3 Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen und kurz abkühlen lassen. Mais und Gemüse in die Brühe geben, zum

Kochen bringen und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden und wieder in den Topf geben.

4 Milch und Sahne mit Mehl verrühren und unter Rühren in die Brühe gießen. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Frikassee leicht andickt, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

5 Jeweils etwas Reis auf Teller geben, das Hühnerfrikassee darauf anrichten und mit Petersilie bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 600 ml Hühnerbrühe
- 250 g Parboiled Reis
- Salz
- 120 g Mais
- (Dose; Abtropfgewicht)
- 200 g tiefgekühltes Mischgemüse
- (z. B. Erbsen, Möhren)
- 60 ml Milch (3,5% Fett)
- 60 g Schlagsahne
- 1–2 EL Dinkelmehl
- Type 630
- Pfeffer
- 1 Handvoll Petersilie (5 g)



Hier kommen noch mehr Rezepte für kleine Leckermäulchen: www.eatsmarter.de/kinder-rezepte

Klecksauflauf aus Möhren, Fenchel und Buchweizen

So schmeckt Gemüse auch den Kleinsten

🕒 20 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Buchweizen punktet mit hochwertigem Protein. Vor allem die lebensnotwendige Aminosäure Lysin kommt in dem nährstoffreichen Pseudogetreide reichlich vor. Dieser Eiweißbaustein wird für das Wachstum und den Aufbau von Muskeln, Zellen und Knochen benötigt.
- Fenchel liefert besonders viel Kalium, welches den Flüssigkeitshaushalt des Körpers in Balance hält.

1 Buchweizen in einer Pfanne 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze trocken anrösten, bis er zu duften beginnt, dann beiseitestellen. Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und in 4–5 mm dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und hacken.

2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Möhren sowie Fenchel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze

5 Minuten braten. Passierte Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten köcheln lassen.

3 Möhren-Fenchel-Mischung und Tomatenscheiben abwechselnd in eine geölte Auflaufform geben, dabei leicht salzen, pfeffern und mit etwas Buchweizen bestreuen. Schmand in Klecksen darauf verteilen, mit übrigem Buchweizen bestreuen und alles im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Buchweizen
4–5 Möhren (450 g)
2 Fleischtomaten
2 Fenchelknollen
1 Zweig Thymian
3 EL Olivenöl
400 g passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
200 g Schmand

AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 20x30 cm)





Pasta mit Wirsingpesto

Winterliche Variante

🕒 20 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Mit richtig viel Vitamin C kann Wirsing auftrumpfen. Schon 100 Gramm Kohl decken den täglichen Bedarf eines Kindes von etwa 50 Milligramm.
- Verwenden Sie regelmäßig Vollkornprodukte, denn diese verfügen über jede Menge Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

FÜR 4 PORTIONEN:

**350 g Vollkorn-Fusilli
Salz**

1 Stück Wirsing (120 g)

**2 EL geriebener Grana Padano
(20 g; mind. 32% Fett i. Tr.)**

1 EL Pinienkerne (15 g)

6 EL Olivenöl



1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 9–11 Minuten bissfest garen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Währenddessen Wirsing putzen, waschen, dicke Blattrippen entfernen und Blätter in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 4–5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Wirsing, 1 Prise Salz, Grana Padano, Pinienkerne und Olivenöl pürieren. Nudeln vor dem Servieren mit dem Wirsingpesto mischen.



Linsen-Couscous-Kroketten mit Pilzrahm

Kraftspender clever verpackt

🕒 40 MIN 🍴



GESUND, WEIL:

- In dem Getreideprodukt Couscous kommen viele komplexe Kohlenhydrate vor. Das schenkt Energie und sorgt für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.
- Linsen sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen. Diese Kombi macht ordentlich satt und stärkt die Muskeln. Zudem fördern die Faserstoffe eine rege Verdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

120 g gelbe oder rote Linsen

250 ml Gemüsebrühe

1 Möhre

100 g Couscous

1 Handvoll Petersilie (5 g)

1 Ei

1 Linsen in einem Topf in Gemüsebrühe aufkochen. Möhre putzen, schälen und grob dazureiben. Beides zusammen zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren.

2 Währenddessen Couscous mit 200 ml heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

3 Linsen und Couscous mit Ei, Semmelbröseln, etwas Salz und der Hälfte der Petersilie zu einer formbaren Masse mischen und für 15 Minuten kalt stellen.

**1 EL Vollkorn-Semmelbrösel
Salz**

250 g Champignons

1 Zwiebel

4 EL Rapsöl

100 g Schlagsahne

4 Inzwischen Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze zugeben und 3–4 Minuten mitdünsten. Mit etwas Salz würzen, Brühe und Sahne zugeben und bei kleiner Hitze in 6–8 Minuten einköcheln lassen. Dann übrige Petersilie unterheben.

5 Aus der gekühlten Masse 8–12 Kroketten formen. In einer beschichteten Pfanne restliches Öl erhitzen. Kroketten darin unter Wenden in 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Kroketten zusammen mit dem Pilzrahm servieren.



Nudelnester mit Hackbällchen

Fun Food auf dem Pastateller

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Rindfleisch dient in der Ernährung als hervorragender Lieferant für das essenzielle Vitamin B₁₂ und trägt somit zu einem funktionierenden Stoffwechsel bei. Zudem wartet es mit viel blutbildendem Eisen auf.

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, 12 Petersilienblätter beiseitelegen, den Rest fein hacken. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, Semmelbrösel, Kräuter und Zwiebelmischung zufügen. Alles mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen und zu einem gut formbaren Teig vermengen, bei Bedarf noch etwas Semmelbrösel einarbeiten.

3 Aus der Masse etwa 12 Bällchen formen. In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Fleischbällchen darin ringsum 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und leicht bräunen. Stückige Tomaten und Brühe zugeben, alles salzen sowie pfeffern und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Nebenher Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 9–11 Minuten bissfest garen. Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden und mit einem Ausstecher 24 kleine Kreise als Augen ausstechen und jeweils 1 Pfefferkorn als Pupille eindrücken.

5 Hackbällchen aus der Sauce nehmen und abtropfen lassen. Tomatensauce abschmecken. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und zu Nudelnestern drehen.

6 Jeweils 3 Spaghettnester auf 4 Teller setzen und mit Tomatensauce beträufeln. Jeweils 1 Hackbällchen in die Mitte setzen und 1 Mandelhälfte als Schnabel einstecken. Die Augen mit etwas Sauce ansetzen. Hackbällchen mit beiseitegelegten Petersilienblättchen dekorieren und alles mit Grana Padano bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 2** EL Olivenöl
- 1** Handvoll Petersilie (5 g)
- 1** Zweig Thymian
- 400 g** Rinderhackfleisch
- 1** Ei
- 2** EL Vollkorn-Semmelbrösel (30 g)
- Schale** von ½ Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer**
- 400 g** stückige Tomaten (Dose)
- 100 ml** Gemüsebrühe
- 350 g** Vollkorn-Spaghetti
- 50 g** Rettich
- 24** Pfefferkörner
- 12** geröstete Mandelhälften
- 1** Stück geriebener Grana Padano (30 g; mind. 32% Fett i. Tr.)

Orangenquark mit Kernmix

Perfekt zum Frühstück oder als Nachtisch

15 MIN  

GESUND, WEIL:

- Milchprodukte sind sehr wichtige Lebensmittel für die tägliche Ernährung von Kindern. Insbesondere Quark überzeugt mit viel Eiweiß, B-Vitaminen, Calcium und Jod.
- Dank der günstigen Fette können Samen und Kerne die Gehirnentwicklung und Konzentrationsfähigkeit fördern; verantwortlich dafür sind enthaltene Omega-3-Fettsäuren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 2 EL Sonnenblumenkerne (30 g) | 3 Bio-Orangen |
| 3 TL Sesam (15 g) | 500 g Quark (20 % Fett i. Tr.) |
| 2 TL geschrotete Leinsamen (10 g) | 3 EL Ahornsirup |

1 Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Dann beiseitestellen und abkühlen lassen.

2 2 Orangen so schälen, dass alles Weiße entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden, dabei Saft auffangen. Die übrige Orange heiß abspülen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen.

3 Quark in einer Schüssel mit 2 EL Ahornsirup, Orangensaft und -schale verrühren. $\frac{3}{4}$ der Orangenfilets untermischen und alles auf 4 Schalen verteilen.

4 Mit restlichen Orangenfilets garnieren, mit etwas Ahornsirup beträufeln und mit dem Kernmix bestreuen.

pro Portion
290
KCAL
Eiweiß: 20 g * Fett: 11 g *
Kohlenhydrate: 24 g *



Schoko-Bananen-Pfannkuchen

Lieblingszutaten in perfekter Kombination

35 MIN 

GESUND, WEIL:

- Statt mit Zucker werden die Pfannkuchen mit den von Natur aus süßen Bananen verfeinert. So wird am raffinierten Kristall gespart und von zusätzlichen Mineralstoffen profitiert.
- Das hebt die Stimmung: Dinkel ist eine hervorragende Quelle für Tryptophan. Nehmen wir die Aminosäure auf, kann es in Serotonin – das Gute-Laune-Hormon – umgewandelt werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Eier**
- 300 ml Milch (3,5% Fett)**
- 150 g Dinkel-Vollkornmehl**
- 2 EL Kakaopulver (20 g; stark entölt)**
- 4 kleine Bananen (400 g)**
- 4 EL Zitronensaft**
- 4 EL Rapsöl**

1 Eier, Milch, Mehl und Kakaopulver zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2 In einer Pfanne je 1 TL Öl erhitzen. 1 kleine Kelle Teig einfüllen, durch Schwenken verteilen, ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbacken lassen und $\frac{1}{2}$ der Bananenscheiben darauf verteilen. Dann wenden und den Pfannkuchen in 1–2 Minuten fertig backen.

3 Auf diese Weise aus dem Teig insgesamt 8 Pfannkuchen backen, in breite Streifen schneiden und servieren.

pro Portion
373
KCAL
Eiweiß: 13 g * Fett: 21 g *
Kohlenhydrate: 32 g *

Köstliche Kolbász gibt Power für den Winter

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, wächst der Wunsch nach Wärme und Behaglichkeit. Und auch unser Körper meldet seinen veränderten Energiebedarf oft in Form von mehr Appetit auf deftige Gerichte und herzhaftere Küchenklassiker.



Dass wohlige Winterküche nicht schwer sein muss, zeigt dieses Superfood-Rezept der Extraklasse: Mit knackigen Edamame, zartem Babyspinat und lange sättigenden Puy-Linsen präsentiert sich der PICK-Linsensalat als wahre Nährstoffbombe. Voll mit gesunden Zutaten, versorgt er den Körper mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen, um auch in der kalten Jahreszeit topfit und leistungsfähig zu bleiben.

Der Clou dabei: die herrlich pikante Kolbász. Mit ihrer unverwechselbar aromatischen Note macht die weltbekannte Salamispezialität, die noch heute nach einem über 150 Jahre alten Originalrezept aus besten Zutaten in Ungarn hergestellt wird, aus dem gesunden Fitnessgericht ein echtes Poweressen für Foodies, Fitnessfans und Genießer. Denn die herzhaftere Kolbász von PICK verleiht Puy-Linsen und Co. ein unverwechselbares Aroma und verzaubert Gemüsegerichte und Salat mit ihrer wunderbar würzigen Paprikanote.

Weitere Infos und tolle Rezeptideen gibt es auf www.Pick.de oder https://www.instagram.com/pick_salami/



Puy-Linsensalat mit PICK-Kolbász, Edamame, Babyspinat und pikantem Johannisbeerendressing

🕒 25 Min.

Zutaten für 2-3 Portionen:

125 g Puy-Linsen
 150 g Edamame (frisch oder TK)
 500 ml Gemüsebrühe
 1 kleine rote Zwiebel in Scheiben
 2 Handvoll Babyspinat (frisch oder TK)
 1 kleine rote Paprikaschote, in kleinen Würfeln
 100 g PICK-Kolbász
 2 EL Weißweinessig
 2 EL Olivenöl
 2 TL Johannisbeerenmarmelade
 ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
 2 Messerspitzen Zimt
 Salz & Pfeffer
 Glatte Petersilie

- 1 Linsen in Gemüsebrühe 15 Minuten kochen. Edamame dazugeben und weitere 5 Minuten kochen, bis beides gar, aber noch bissfest ist. 3 EL Kochwasser aufheben.
- 2 Linsen und Edamame abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und zusammen mit Paprika und Babyspinat in eine Schüssel geben.
- 3 Olivenöl erhitzen und Zwiebel 2 Minuten anbraten. Kolbász-Scheiben dazugeben und bei mittlerer Hitze andünsten.
- 4 Pfanne vom Herd nehmen, Kochwasser, Essig, Kreuzkümmel, Zimt sowie Johannisbeerenmarmelade einrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Das warme Dressing über den Salat geben, gut vermischen und mit gehackter Petersilie servieren.

Healthy facts

Edamame: Neben pflanzlichem Eiweiß enthalten die Wunderbohnen viele Ballaststoffe, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin C, E und B6. Zudem sind sie glutenfrei, cholesterinfrei und haben einen niedrigen Kaloriengehalt.

Puy-Linsen sind vielseitig und bekömmlich: Wie andere Hülsenfrüchte enthalten sie viele Ballaststoffe, gesunde Kohlenhydrate sowie Eisen und

Phosphor. Sie sind reich an Vitamin C, E und B, fettarm und lange sättigend.

Spinat: Das grüne Blattgemüse ist kalorienarm und vitaminreich. Es versorgt den Körper mit Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen und hat einen hohen Betacarotingehalt.

Salami: Mit 23 g pro 100 g ist PICK Kolbász besonders reich an Eiweiß. Proteine unterstützen den Aufbau von Muskeln, Organen und Blut, sind aber

auch für die Bildung von Enzymen und Hormonen wichtig. Zudem sorgt eine eiweißreiche Ernährung für ein gesundes Sättigungsgefühl und fördert den Muskelaufbau.

Gut zu wissen: Tierische Proteine kann der menschliche Organismus besser verarbeiten als pflanzliche. Der Grund: Tierische Proteine sind körpereigenem Eiweiß von der Zusammensetzung her ähnlicher und können leichter verwertet werden.





CLEVER NASCHEN

Nachtisch ist immer ungesund und viel zu süß? Wir zeigen Ihnen, wie Sie herrliche Leckereien smart ohne raffinierten Zucker zubereiten. Von Schichtspeise mit Quark und selbst-gemachtem Kürbispüree über spritzige Zitrusfrüchte-Trifles bis hin zu saftigen Ganache-Brownies mit Haselnüssen – diese Desserts werden Sie lieben.

Blaubeer-Käsekuchen-Schnitten

Rezept auf Seite 152



Blaubeer-Käsekuchen-Schnitten

Gabelträumchen ganz ohne Backen

🕒 40 MIN • FERTIG IN 15 STD 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Dank ihres hohen Magnesiumgehalts schützen uns Cashewkerne effektiv vor unangenehmem Muskelkater und schmerzhaften Krämpfen. Das Mineral sorgt außerdem für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.
- In Kokosmilch stecken größere Mengen Vitamin B₅. Dieser Vitalstoff spielt eine bedeutsame Rolle für den gesamten Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel.

FÜR 8 STÜCKE:

150 g Cashewkerne
150 g Datteln (entsteint)
80 g Haferflocken
50 g Kokosöl
120 g gemahlene Mandeln
½ TL Zimt
2 TL Rapsöl
400 ml Kokosmilch
200 g Sojajoghurt
1 EL Zitronensaft
10 g Agar-Agar
100 g Blaubeeren (alternativ TK-Blaubeeren)
1 EL Ahornsirup

AUSSERDEM:

1 rechteckige Form
(ca. 16 x 24 cm)



1 Cashewkerne in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

2 Am nächsten Tag für den Boden Datteln grob schneiden und mit Haferflocken in einem Blitzhacker zerkleinern. Kokosöl kurz erwärmen. Mandeln, Zimtpulver und flüssiges Kokosöl zugeben und alles gut mischen. Die Backform mit Rapsöl ausstreichen. Die Masse einfüllen, als Boden andrücken, glatt drücken und für 10 Minuten kühl stellen.

3 Inzwischen Cashewkerne abgießen und mit 100 ml Kokosmilch fein pürieren. Sojajoghurt und Zitronensaft untermischen. Restliche Kokosmilch erhitzen, Agar-Agar darin auflösen und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit 3 EL Cashewcreme verrühren, dann restliche Cashewcreme unterrühren und die Masse in die Form gießen.

4 Blaubeeren verlesen, waschen und mit Sirup aufkochen. Mit einem Stabmixer pürieren und bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten dickflüssig einköcheln lassen; beiseitestellen und ca. 20 Minuten auskühlen lassen.

5 Fruchtpüree auf die Cashewmasse gießen und mit einem Holzlöffelstiel dekorativ marmorieren. Kuchen im Kühlschrank in ca. 6 Stunden fest werden lassen. Zum Servieren quer in ca. 3 cm breite Schnitten schneiden.

Sahnedessert mit Mango, Banane, Pistazien und Mandeln

Cremig, fruchtig, lecker

🕒 15 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Schöne Haut durch Obstgenuss: Mango stellt eine tolle Quelle für Provitamin A dar, das die Zellvermehrung und Wundheilung fördert.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Bananen
1 EL Orangensaft
1 EL Ahornsirup
250 g Joghurt (3,5% Fett)
75 g Haferflocken
50 g Schlagsahne (30% Fett)
1 Mango
2 EL Pistazienkerne (30 g)
1 EL gehobelte Mandelkerne (15 g)



AUSSERDEM:

4 Gläser (à 250 ml)

1 1 Banane schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel mit Orangensaft und Ahornsirup fein zerdrücken. Mit Joghurt und Haferflocken verrühren und für etwa 1 Stunde kalt stellen.

2 Anschließend Sahne steif schlagen, unter die Bananenmischung heben und diese auf 4 Gläser verteilen.

3 Restliche Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und in dünne Scheiben schneiden. Pistazien grob hacken, mit den Bananen- und Mangoscheiben auf dem Sahnedessert dekorativ verteilen und mit Mandeln bestreut und servieren.

EatSmarter! Info

Aufwendige Ernte

Cashewkerne stammen vom sogenannten Cashewapfel, der wie die Früchte, aus denen Pistazien und Mandeln gewonnen werden, zu den Steinfrüchten gehört. Sie wachsen einzeln am Ende der Frucht und werden per Hand herausgelöst, was sehr viel Zeit und Mühe beansprucht.





Eiweiß: 13 g ★ Fett: 10 g
 pro Portion
287
 KCAL
 Kohlenhydrate: 16 g

Schichtspeise mit Quark und selbstgemachtem Kürbispüree

So genial performt Gemüse im Dessert

🕒 20 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Kürbisfruchtfleisch bietet viele Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und Betacarotin, das im Organismus zu Vitamin A umgewandelt wird und sich positiv auf das Immunsystem auswirkt.
- Dank seiner guten Bekömmlichkeit belastet Quark unseren Magen-Darm-Trakt nicht und hat sich somit bei Verdauungsproblemen bewährt. Zudem hilft sein hoher Eiweißanteil beim Muskelaufbau.

1 Kürbisfruchtfleisch klein schneiden und mit Orangensaft, Zitronensaft, Vanillepulver und Zucker in einen Topf geben. Alles aufkochen und den Kürbis bei kleiner Hitze in 10–15 Minuten weich garen. Anschließend pürieren und das Kürbispüree in ca. 20 Minuten vollständig auskühlen lassen.

2 Währenddessen zum Servieren Quark und Joghurt mit Ahornsirup cremig rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Quarkcreme in Gläser füllen und das ausgekühlte Kürbispüree daraufgeben. Geröstete Nüsse grob hacken und darüberstreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Kürbisfruchtfleisch
 100 ml Orangensaft
 3 EL Zitronensaft
 ½ TL Vanillepulver
 3 EL Rohrohrzucker (45 g)
 150 g Quark (20 % Fett)
 50 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
 2 EL Ahornsirup
 100 ml Schlagsahne (30 % Fett)
 80 g ungesalzene Nüsse (gemischt, geröstet; z. B. Mandeln, Haselnüsse)

AUSSERDEM:

4 Gläser (à 200 ml)

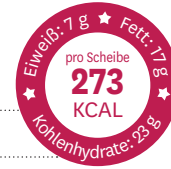


Weitere leckere Nachtischideen gibt es hier: www.eatsmarter.de/suesses-ohne-zucker

Zitronen-Mohn-Kuchen

Süß-säuerliches Glück in Kastenform

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 40 MIN 🌿



GESUND, WEIL:

- Mohn punktet mit viel Eisen, Calcium, Kalium und Magnesium. Diese Vitalstoffe stärken Herz, Gehirn sowie Muskeln und tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Zudem weisen die kleinen Samen eine besonders günstige Zusammensetzung an Fettsäuren auf: Sie enthalten sowohl Omega-3- als auch Omega-6-Fettsäuren.

1 Backform mit Backpapier auslegen. Zitrone und Orange heiß abspülen, trockenreiben, Schale abreiben. Saft der Orange auspressen. Zitrone halbieren; 1 Hälfte auspressen, die andere in Scheiben schneiden und beiseitelegen.

2 Eier mit Zucker, Vanillepulver und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Dann nacheinander Zitronensaft, Orangensaft, Kokosöl und Schmand unterrühren und Zitronen- und Orangenschale untermengen. Mehl mit Backpulver dazusieben, Mohn zugeben und alles zu einem homogenen Teig mischen.

3 Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°C; Gas: Stufe 2–3) 50–55 Minuten backen (Stäbchenprobe). Dann herausnehmen und in der Form ca. 20 Minuten auskühlen lassen.

4 In der Zwischenzeit für das Topping Frischkäse mit Ahornsirup glatt rühren. Den Kuchen auslösen und auf eine Platte setzen, mit der Frischkäsecreme bestreichen und mit Zitronenscheiben garnieren.

FÜR 12 SCHEIBEN:

- 1 Bio-Zitrone**
- ½ Bio-Orange**
- 3 Eier**
- 100 g Rohrohrzucker**
- ½ TL Vanillepulver**
- Salz**
- 100 g Kokosöl**
- 80 g Schmand (30% Fett)**
- 200 g Dinkelmehl Type 630**
- 1 TL Backpulver**
- 40 g Mohn**
- 150 g Frischkäse (20% Fett i. Tr.)**
- 2 EL Ahornsirup**

AUSSERDEM:

- 1 Kastenform (ca. 25 cm)**





Eiweiß: 4 g ★ Fett: 17 g
 pro Portion
290
 KCAL
 Kohlenhydrate: 32 g

Birnen-Schokoladen-Dessert

Das große Menüfinale

🕒 25 MIN V 🍴

GESUND, WEIL:

- Birnen liefern das B-Vitamin Folsäure, das die Blutbildung fördert und eine Rolle beim Aufbau von Glückshormonen wie zum Beispiel Serotonin spielt. Hipp, hipp, hurra!
- Wertvolle Antioxidantien, die zellschützend wirken, sind in Kakaobohnen und somit auch in Zartbitterschokolade enthalten.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Zartbitterschokolade
 (mind. 70% Kakaoanteil)
 100 ml Kokosmilch
 4 reife Birnen (400 g)
 30 g Margarine

1 Schokolade hacken und in eine hitzebeständige Schüssel geben. Kokosmilch in einem Topf aufkochen, über die Schokolade gießen und ca. 5 Minuten zugedeckt stehen lassen. Dann mit einem Handrührgerät zu einer homogenen Schokoladensauce mixen; beiseitestellen und 15 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen Birnen schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stü-

2 EL Dattelsirup (30 g)
 ¼ TL Vanillepulver
 1 Prise Fleur de Sel
 2 Dinkel-Spekulatius (vegan)

AUSSERDEM: 4 Gläser (à 250 ml)

cke schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Dattelsirup einrühren, dann Birnenwürfel, Vanillepulver und 1 Prise Fleur de Sel unterrühren. Alles ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen; dann beiseitestellen und 10 Minuten abkühlen lassen.

3 Birnen in 4 Gläser geben und mit der Schokoladensauce übergießen. Spekulatius zerkrümeln und auf dem Dessert verteilen.

Mug Cakes mit Roter Bete

Perfekt für kalte, graue Tage

🕒 20 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍴 🌱 🥚

GESUND, WEIL:

- Das Pulver der südamerikanischen Frucht Lucuma gilt als Superfood und kann mit seinem hohen Anteil an Ballaststoffen zu einer verbesserten Verdauung beitragen.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 EL Rapsöl
 1 Rote Bete (150 g)
 100 g Mandelmehl (entölt)
 3 EL Kakaopulver (30 g)
 2 TL Weinstein-Backpulver
 Salz
 2 Eier

2 EL Lucumapulver (20 g)
 100 ml Milch (1,5% Fett)
 1 TL Ingwerpulver
 100 g Schmand
 ½ TL Mohn

AUSSERDEM:

4 ofenfeste Tassen (à 300 ml)

1 4 ofenfeste Tassen mit je 1 TL Öl einfetten.

2 Rote Bete putzen, schälen und fein raspeln (dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark färben). Raspel in einem Sieb mit einem Löffel ausdrücken, dabei den ablaufenden Saft auffangen und beiseitestellen.

3 Mandelmehl, Kakaopulver, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Eier mit Lucumapulver in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät hell aufschlagen. Milch, übr-

ges Öl und Ingwer untermischen. Zuletzt Mandelmix und Rote-Bete-Raspel unterrühren. Teig in die Tassen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

4 Mug Cakes auf einem Kuchengitter etwa 20 Minuten lauwarm abkühlen lassen. Derweil Schmand mit 1 EL Rote-Bete-Saft verrühren. Zum Servieren Mug Cakes jeweils mit 1 Klecks Rote-Bete-Schmand und Mohn garnieren.



Eiweiß: 17 g ★ Fett: 24 g
 pro Portion
337
 KCAL
 Kohlenhydrate: 10 g

Ganache-Brownies mit Haselnüssen

Bringt Schokifans zum Schmelzen

🕒 30 MIN • FERTIG IN 3 STD 🍴 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Aufgrund ihrer gesunden Fette können Haselnüsse helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.
- Tannine und Polyphenole kommen in Datteln vor. Diese kraftvollen Antioxidantien hemmen Entzündungen und stärken körpereigene Abwehrmechanismen.

FÜR 8-10 STÜCK:

140 g Haselnusskerne
40 g Mandelkerne
3 Prisen Fleur de Sel
5 EL Kakaopulver (50 g; stark entölt)
1 Vanilleschote
230 g entsteinte Datteln
3 EL Mandeldrink
55 g Kokosöl
70 ml Ahornsirup
1 TL Vanilleextrakt
2 EL Kakao-Nibs (30 g)



AUSSERDEM:

1 Backform (ca. 20 x 10 cm)

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen, Haselnüsse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°C; Gas: Stufe 2-3) 10-12 Minuten rösten. Nüsse herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann die braune Schale mit einem Tuch grob abreiben. $\frac{3}{4}$ der Haselnüsse mit Mandeln, 2 Prisen Salz und 3 EL Kakaopulver mit einem Blitzhacker fein mixen, bis die Masse zu kleben beginnt, dann in eine Schüssel umfüllen.

2 Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Datteln fein mixen, mit Vanillemark zur Nussmischung geben und alles gut vermengen. Backform mit Backpapier auslegen, Browniemasse einfüllen und 10 Minuten kühl stellen.

3 Derweil für die Ganache Mandeldrink mit Kokosöl, Ahornsirup, restlichem Kakaopulver und Vanilleextrakt in eine Metallschüssel geben. Die Schüssel über ein warmes Wasserbad setzen und alles gut verrühren, bis das Kokosöl geschmolzen ist. Die Ganache auf die Browniemasse in die Form gießen und glatt streichen. Form für 25-30 Minuten kühl stellen. Inzwischen übrige Haselnüsse grob hacken.

4 Wenn die Oberfläche fest zu werden beginnt, Ganache mit Haselnüssen, Kakao-Nibs und restlichen Salzflöckchen bestreuen. Form in den Kühlschrank stellen und mindestens 2 Stunden kühlen. Herausnehmen, Masse mit dem Backpapier aus der Form heben und in 8-10 Stücke schneiden.



Apfelgrieß

Schmeckt wie bei Oma

🕒 15 MIN • FERTIG IN 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Nicht nur lecker, sondern auch gesund: Grieß macht satt und ist von Natur aus mit vielen wertvollen Ballaststoffen ausgestattet, die unseren nützlichen Darmbakterien als Futter dienen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Äpfel (200 g)
2 EL Zitronensaft
1 TL Zimt
4 EL Rohrzucker (60 g)
6 EL Weichweizengrieß (90 g)

500 ml Milch (3,5% Fett)
Salz
25 g kalte Butter
1 EL gehackte Mandeln (15 g)

1 Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Zitronensaft, Zimt und 2 EL Zucker vermischen. Aufkochen, ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann beiseitestellen und 15 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen in einer Schüssel Grieß mit der Hälfte der Milch mischen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Dann in einem Topf übrige Milch mit restlichem Zu-

cker und 1 Prise Salz aufkochen. Grießmischung zufügen und alles unter kräftigem Rühren ca. 4 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und kalte Butter in Stücken einrühren.

3 Die Hälfte des Grießbreis auf die Schälchen verteilen und die Hälfte der Äpfel darauf verteilen. Mit übrigem Grießbrei bedecken, mit restlichen Apfelwürfeln toppen und mit gehackten Mandeln bestreut servieren.

Eiweiß: 10 g • Fett: 12 g
pro Portion
261
KCAL
Kohlenhydrate: 27 g

Schnelles Trifle mit Zitrusfrüchten und Granola

Raffinierte Kombination, die alle Sinne anspricht

🕒 15 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Zitrusfrüchte sind bekannt dafür, hervorragende Vitamin-C-Spender zu sein. Damit tragen sie zur Wundheilung und zur Eisenaufnahme bei. Zusätzlich fungiert das Vitamin als Antioxidans, das uns vor freien Radikalen und somit vor oxidativem Stress schützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Orangen
2 Blutorange
250 g Joghurt (3,5% Fett)
½ TL Vanillepulver

8 EL Granola (120 g; ohne Zuckerzusatz)

AUSSERDEM:

4 Gläser (à 250 ml)

1 Orangen und Blutorange mit einem Messer schälen und dabei auch die weiße Haut entfernen. Filets mit dem Messer heraus-schneiden. Reste gut ausdrücken, den Saft auffangen.

2 Joghurt mit Vanillepulver und Saft verrühren. Gut die Hälfte des Joghurts in die Gläser verteilen und mit etwas Granola bestreuen. Zitrusfilets daraufsetzen, restlichen Joghurt daraufgeben und mit restlichem Granola bestreuen.

Eiweiß: 8 g • Fett: 12 g
pro Portion
320
KCAL
Kohlenhydrate: 44 g



Immer besser – für dich.

Deshalb erreichst du bei unserem **Kundenservice** jederzeit Beraterinnen und Berater, die persönlich für dich da sind – ganz egal, wann du anrufst.



Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



Krise als Chance? Mit Mut in die Zukunft schauen

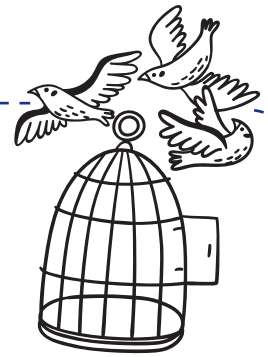
Coronapandemie, Krieg in Europa, hohe Energiekosten: Wohin wir uns auch wenden, überall scheinen derzeit bedrückende Konflikte zu lauern. Gemeinsam mit unserem erfahrenen Expertenteam helfen wir Ihnen, schwierige Phasen gut zu meistern, und verraten, wie Sie trotz allem positiv nach vorn sehen.

Der Blick auf das Weltgeschehen und auch auf die eigenen Finanzen macht vielen aktuell großen Kummer. Kein Wunder, bemerkt Psychologe und Stressforscher Dr. Omar Hahad: „Durch den Fokus der Medien kann der Eindruck entstehen, es würde überall brennen in der Welt – was aber gar nicht der Fall ist.“ Doch wir sind diesen Gedanken nicht hilflos ausgeliefert. „Unsere Studien haben gezeigt, dass Personen mit ausgewogenem Medienkonsum besser mit der Coronakrise klargekommen sind“, berichtet der Experte. „Deshalb ist es sinnvoll, neben der Auswahl vertrauenswürdiger Quellen auch die Zeit zu begrenzen, in der Sie sich mit Nachrichten beschäftigen. Wir brauchen klare Time-outs zur Rege-



Was ich nicht ändern kann, nehme ich gelassen an – das spart unglaublich viel Kraft. Verabschieden Sie sich von quälenden Gedankenschleifen und konzentrieren Sie sich stattdessen auf das, worauf Sie wirklich Einfluss haben.

neration.“ Gerade wenn die Umstände unsicher erscheinen, gilt es außerdem, auf die Macht der Routine zu setzen. „Das kann der Spaziergang im Wald nach der Arbeit sein, das Treffen mit der Sportgruppe oder das gemeinsame Mittagessen mit der Familie“, verdeutlicht Dr. Hahad. „Diese kleinen Rituale spenden Geborgenheit und fungieren so als Anker in stürmischen Zeiten.“ Das ist während der Pandemie sehr deutlich geworden. „Menschen, denen es gelungen ist, Routinen aufrechtzuerhalten oder einen passenden Ersatz zu finden, konnten den Ausnahmezustand eher verkraften“, so der Psychologe. Zum Beispiel, indem digitale Zusammenkünfte abgehalten oder Spaziergänge mit Abstand unternommen wurden. →



Raus aus der Grübelfalle

Oft beschäftigen wir uns mit Dingen, an denen wir nichts mehr ändern können oder die noch gar nicht eingetreten sind. Mit diesen Tipps gelingt es Ihnen, im Hier und Jetzt zu bleiben.

1 Meditation
 Sie lehrt uns, intensiv und offen im Moment zu sein. Regelmäßig angewendet hilft das, Stress zu reduzieren, die Konzentration und das Selbstbewusstsein zu fördern. Laut Forschenden vergrößern sich die beteiligten Hirnareale bereits nach wenigen Wochen.



2 Atementspannung
 Wenn wir uns aufregen, macht sich das auch körperlich bemerkbar. Unser Herz pocht, wir schwitzen. Diese ganz natürlichen Reaktionen können Sie jedoch mit gezielten Übungen regulieren, zum Beispiel durch das Zählen und Beobachten der eigenen Atemzüge. Wer das entsprechend trainiert, lebt bewusster und entspannter.

3 Yoga
 Durch eine Kombination aus Dehnübungen, Atemtechniken, Muskel- und -entspannung bringt die fernöstliche Philosophie Körper und Geist wieder in Einklang. Im Yoga-Online-Kurs der TK lernen Sie im Nu die wichtigsten Basics.
www.tk.de, Suchbegriff 2075370

4 Ausdauersport
 Laufen, Inlineskaten oder Fahrradfahren sind effektive Mittel, das Gedankenkarussell zu stoppen. Denn dabei fokussieren Sie sich vollständig auf die aktuelle Situation. Zusätzlich werden Glückshormone ausgeschüttet und so manches Problem scheint sich ganz wie von selbst zu lösen.



5 Bitte Lächeln
 Kleine Geste, große Wirkung: Der freundliche Gesichtsausdruck macht nicht nur Sie selbst automatisch fröhlicher und entspannter, sondern steckt auch Mitmenschen an. Es entsteht bessere Stimmung, die sich gegenseitig verstärkt.

6 Ziele erreichen
 Egal ob Sie abnehmen, fitter werden oder beruflich durchstarten möchten, mit **WOOP** wird es leichter. Sie identifizieren Ihren Wunsch (**Wish**), malen sich das schönste Ergebnis aus (**Outcome**), entdecken das innere Hindernis (**Obstacle**) und machen einen **Plan**, wie Sie es überwinden werden. Üben Sie die Methode ein im WOOP-Online-Kurs der TK.
www.tk.de, Suchbegriff 2096776



Was ist Overthinking?

Komplex denken zu können, hat Menschen im Laufe der Evolution einen großen Vorteil verschafft. Manchmal neigen wir jedoch dazu, in eine ungünstige Endlosspirale zu geraten. In Fachkreisen wird dieses Phänomen Overthinking genannt. Das kann sich nicht nur belas-

tend anfühlen, sondern in extremen Fällen sogar Vorbote von Depressionen oder anderen psychischen Krankheiten sein. Warum wir grübeln und wie sich das Gedankenkarussell stoppen lässt, erfahren Sie im TK-Podcast „Ist das noch gesund?“. www.tk.de, Suchbegriff 2131990



Eine harte Schale

Diese Handlungen bilden einen Teil von sogenanntem Resilienzverhalten. „Resilienz bezeichnet die Aufrechterhaltung oder schnelle Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während sowie nach Krisen“, erklärt Dr. Hahad. „Also, wie rasch wir wieder in die Spur zurückfinden.“ Diese Fähigkeit ist bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Dabei spielt aber nicht in erster Linie die Veranlagung eine Rolle. „Vor allem ist Resilienz trainier- und erlernbar. Sie haben großen Einfluss darauf, sie zu stärken und weiterzuentwickeln.“ Das Knifflige daran: „Es gibt kein Universalrezept, weil jeder anders auf Ängste reagiert und eigene Bewältigungsstrategien entwickelt.“ An erster Stelle steht deshalb eine Bestandsaufnahme, am besten schriftlich. „Welchen Stressoren bin ich ausgesetzt und wie gehe ich damit um? Anschließend kann ich bestimmen, an welchen Ressourcen ich ansetzen möchte“, rät der Experte. „Es gibt zum Beispiel Personen, die ein verzerrtes negatives Bild haben, sowohl von sich selbst als auch von ihrem Umfeld.“ Hier kann es helfen, Perspektivwechsel vorzunehmen. „Wie würde jemand auf die Ereignisse reagieren, der optimistisch denkt? So lässt sich die eigene Meinung challengen. Oder Sie vertrauen sich einem Freund, einer Freundin an, um eine andere Sichtweise zu erhalten.“ Soziale Unterstützung ist nämlich einer der wichtigsten Faktoren, die das Gesamtmaß an Resilienz bestimmen. „Ein gut ausgebautes Netzwerk, auf das ich mich im Zweifel verlassen kann, führt deshalb zu einer positiveren Bewertung der Umstände“, erläutert der Stressforscher. →

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Exkurs: Leben mit Long Covid

Einige Menschen leiden noch Monate nach einer Infektion mit dem Coronavirus an gesundheitlichen Langzeitfolgen, dem sogenannten Long- oder Post-Covid-Syndrom. Hier gibt es die wichtigsten Infos.

Was ist das?

Gemeint sind körperliche und psychische Beschwerden, die entweder schon **während der akuten Krankheit** auftreten und **mehr als vier Wochen** anhalten oder die sich erst **vier bis zwölf Wochen später** äußern. Bestehen die Symptome drei Monate nach der Infektion noch und dauern mindestens zwei Monate an, sprechen Fachleute vom **Post-Covid-Syndrom**, auch Long Covid genannt.



Was sind die Ursachen?

Die genauen Gründe sind **noch unbekannt**. Es könnte eventuell eine geringe, aber lang anhaltende **Vermehrung des Virus im Darm** beteiligt sein oder während der Infektion durch Corona verursachte **Schäden an Organen** wie Lunge, Herz und Nervensystem. Diskutiert werden auch unterschwellige **entzündlich-immunologische Reaktionen** – etwa in Form von Gefäßentzündungen.

Welche Beschwerden sind typisch?

Besonders häufig sind **starke Müdigkeit (Fatigue)**, geringe Belastbarkeit und Gedächtnis- sowie Konzentrationsstörungen. Aber auch Kurzatmigkeit, Zittern, Juckreiz, Haarausfall, Sehstörungen und Ohrgeräusche kommen vor. Zudem treten nicht selten auch **psychische Probleme** wie Depressionen oder Ängste auf. Insgesamt sind **über 200 Symptome** als mögliche Long-Covid-Beschwerden beschrieben.



Was lässt sich dagegen tun?

Das Allerwichtigste: **Ruhe, Entspannung und ausreichender Schlaf**. Da die Ursachen nicht eindeutig feststehen, gibt es keine Behandlung, die hier ansetzen kann. **Stresssituationen und Überanstrengung** sind zu **vermeiden**. Auch Sport sollte erst mal ausfallen – für viele Menschen mit Long Covid ohnehin kaum vorstellbar. Helfen können spezielle **Pacing-Strategien**, durch die Betroffene lernen, die Anzahl und Schwere der Belastungen im Alltag zu **kontrollieren und zu reduzieren**.

Fimo-Health-App

Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene mit Long Covid, die unter Fatigue leiden, und ist für TK-Versicherte kostenlos. Die App unterstützt Sie dabei, Symptome zu verstehen und eine Chronifizierung der Erkrankung zu verhindern. **www.tk.de, Suchbegriff 2128122**



JETZT MITMACHEN

Post-Corona-Coaching mit Dr. Johannes Wimmer



Ob durch körperliche Folgen der Erkrankung oder psychische Belastungen: Der Alltag vieler Menschen hat sich durch die Pandemie stark verändert. Kompetenter Rat vom Fachmann bietet eine Hilfestellung.

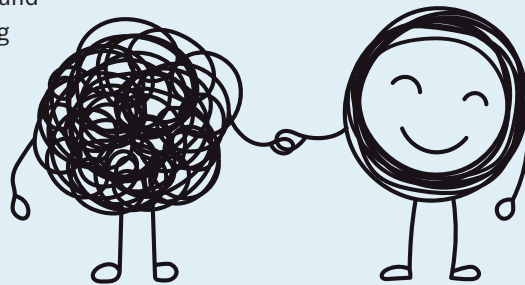


„Nicht jammern, wie toll es vor Corona war, sondern hier und jetzt das Beste aus jedem Tag machen.“

Die Idee dahinter: Das Video-Coaching soll Sie dabei unterstützen, gegen Nachwirkungen von Corona aktiv zu werden. Simpel umsetzbare Anleitungen und Tipps sind für drei unterschiedliche Betroffenheitsgrade gedacht, die selbst gewählt werden können. Zur Auswahl stehen „Ich bin genervt von Corona und brauche ein wenig Entlastung und Motivation“, „Ich hatte Corona und fühle mich körperlich und mental ausgelaugt“ oder „Ich hatte Corona und leide unter Long Covid“.

Insgesamt erhalten Sie 14 Tage lang je ein Intro-Video mit dem bekannten Mediziner und entscheiden am Ende jedes Films selbst, wie es konkret weitergehen soll. So geben Sie individuell vor, welche Art von Unterstützung Sie am liebsten erhalten möchten.

www.tk.de, Suchbegriff 2125232



Sport in der Gruppe gehört zu den besten **STRESSKILLERN** überhaupt.

Nehmen Sie es in die Hand

Über Anpassungen des Lebensstils kann die Widerstandskraft ebenfalls merklich erhöht werden, zum Beispiel durch gesundes Essen, Sport und guten Schlaf. Dabei unterstützt die Techniker Krankenkasse ihre Versicherten mit vielfältigen Angeboten, etwa dem TK-ErnährungsCoaching (www.tk.de, Suchbegriff 2011448) oder der App TK-Fit, die Bewegung mit Prämien belohnt (www.tk.de, Suchbegriff 2066260).

„Körperliche Aktivität stellt einen der bestuntersuchteten Schutzfaktoren gegen Krankheiten dar“, weiß Dr. Hahad. „Zum einen werden Glückshormone freigesetzt, die unsere Stimmung heben. Zum anderen hilft Sport, sich sorgenfreie Puffer zu schaffen, einfach, weil Sie mit etwas anderem beschäftigt sind.“ Insbesondere beim Work-out in der Gruppe potenziert sich dieser Effekt, da die bereits angesprochenen sozialen Aspekte noch on top kommen. „Der Verein, das Studio oder der Tanzkurs werden zum Rückzugsort, wo Sie Gleichgesinnte treffen und sich gegenseitig motivieren können.“ Geeignete Angebote finden Sie auch über die TK-Gesundheitskurssuche (www.tk.de, Suchbegriff 2009028). „Zusätzlich fühlen wir uns durch Sport fitter“, animiert der Forscher. „Wenn wir Ziele erreichen, die wir uns selbst gesteckt haben, wachsen Selbstwert und -bewusstsein.“ →



In zehn einfachen Schritten erhöhen Sie Ihre psychische Widerstandskraft: www.eatsmarter.de/resilienz-staerken



Die Techniker – Vorteile auf einen Blick

Nicht umsonst lautet ihr Slogan „Immer besser – für dich“. Daher wurde die TK erneut als Deutschlands beste Krankenkasse ausgezeichnet.

→ Rund um die Uhr für Sie da

Versicherte können über das TK-ÄrzteZentrum jederzeit telefonisch oder online Rat einholen.
www.tk.de, Suchbegriff 2009666

→ Gesundheit digital einfach gemacht

Ob Krankschreibungen übermitteln, Arztberichte aufbewahren oder Prämien für Aktiv-Challenges abräumen, die TK-App macht es möglich.
www.tk.de, Suchbegriff 2027886

→ Ein Mittel gegen Stress

Passende Angebote für mehr Entspannung finden Sie ganz easy über den Stress-Navigator.
www.tk.de, Suchbegriff 2093150

→ TK-FamilienTelefon

Unter der Nummer 040-46 06 61 91 10 erreichen Versicherte ständig unabhängiges medizinisches Fachpersonal. www.tk.de, Suchbegriff 2009668



Mittlerweile
bereits 16 Jahre
in Folge



Ideale Nervennahrung

Mit den richtigen Lebensmitteln lässt sich sowohl die Konzentration verbessern als auch gezielt Entspannung fördern – und sogar die Stimmung heben. Mit diesen Kandidaten haben Sie zukünftig gut lachen:

→ Haferflocken

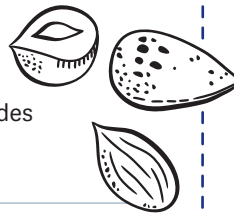
Ungesättigte Fettsäuren und Magnesium relaxen, während Zink effektiv das Immunsystem boostet, das bei Stress durchaus anfälliger sein kann.

→ Kakao

Tryptophan, das zu Serotonin umgewandelt wird, sorgt für blendende Laune. Kalium und Magnesium unterstützen die Regeneration. Wählen Sie bevorzugt ungezuckerte Produkte.

→ Nüsse

Mit reichlich B-Vitaminen und Magnesium stählen die Kerne unsere Nerven. Sättigendes pflanzliches Eiweiß und zellschützendes Vitamin E machen die Knabberstars zum perfekten Notfallsnack.



→ Bananen

Genau wie Kakao und Haferflocken spenden Bananen Tryptophan. Damit stoßen sie die Bildung von Glückshormonen an, die Wohlbefinden und Ausgeglichenheit steigern können.

→ Eier

Dank hochwertigem Protein hat Launigkeit durch Heißhunger keine Chance. Das Vitamin B₁₂ der Kraftpakete trägt darüber hinaus zur Nervenfunktion bei.

TIPP

Kombinieren Sie mehrere dieser Superfoods für einen Multiplikatoreffekt. Etwa Overnight-Oats mit Kakaonibs, Mandelmus und Banane vereinen vier unserer fünf Muntermacher zu einem **ultimativen Starke-Nerven-Frühstück**. Flocken-, Nuss- und Samen- sowie Obstsorten dürfen nach Belieben variiert werden.



Die Einstellung zählt

Es wird deutlich, dass durchaus die Möglichkeit besteht, aus Challenges gestärkt hervorzugehen. Das trifft zum Beispiel auch auf die Coronapandemie zu, die bestimmte Missstände in der Gesellschaft aufgedeckt und so durchaus einige positive Veränderungen losgetreten hat. „Wir haben alle ein Stück weit bewusster gelebt, hatten Zeit, uns mit uns selbst zu beschäftigen und uns zu besinnen, was wirklich wichtig ist im Leben“, ermuntert Dr. Hahad und regt abschließend an: „Entscheidend ist, welches Mindset wir an den Tag legen. Wenn wir Krisen nicht als Niederlage, sondern als Motor für Wandel sowie Fortschritt sehen, dann schaffen sie konkrete Ziele, Motivation für deren Umsetzung und die Chance auf eine bessere Zukunft.“

HELENA JACOBY

Leseraufruf: Sagen Sie uns die Meinung!

Fanden Sie diesen Artikel nützlich, informativ und verständlich? Gibt es etwas, das wir noch besser machen können? Über Ihr Feedback würden wir uns sehr freuen – es dauert nur wenige Minuten. Einfach den Code mit dem Smartphone scannen und schon geht's zum kurzen Fragebogen der TK.





DR. PETRA SOMMER

Unsere Expertin verrät ihre 10 besten Entspannungstipps to go

Egal wie sehr wir uns vornehmen, gelassen zu bleiben, manchmal holt uns der Stress des Alltags einfach ein. Für solche Augenblicke hat die Ärztin, Naturheiltherapeutin und Buchautorin praktische Techniken parat.

1. Flüssige Wohltat



Waschen Sie Ihre Hände mit warmem Wasser und lassen es dabei auch über die Innenseite Ihrer Handgelenke laufen. Das aktiviert den Entspannungsnerv.

2. Den Clown spielen



Während Stress unsere Muskulatur fest werden lässt, bewirkt Grimassenschneiden eine sofortige Lockerung und zugleich eine reflektorische Relaxation des Innenlebens.

3. Aus dem Bauch heraus



Auch Lachen ist heilsam, selbst wenn Ihnen gerade gar nicht danach zumute ist. Sogar ein künstliches „hahahahihihohoho“, viermal hintereinander, bringt positive Effekte.

4. Selleriestangen knabbern



Kauen löst die Muskulatur und senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol. Allerdings wird auch der Speichelfluss angeregt und dem Gehirn so Hunger signalisiert. Greifen Sie also statt zu Kaugummi lieber zu Sellerie: Darin enthaltenes Apigenin beruhigt und zügelt außerdem den Appetit.

5. Süße Achtsamkeit



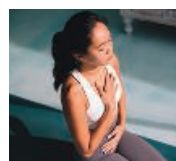
Genießen Sie ein Stück Schokolade ganz langsam, bewusst und mit allen Sinnen. Setzen Sie dabei die Finger, Ohren, Nase sowie natürlich Ihre Geschmacksknospen ein.

6. Ins Grüne schauen



Blicken Sie fünf Minuten durchs Fenster in die Natur. Wer keine geeignete Aussicht hat, kann sich auch mit einem grünen Bild an der Wand behelfen, das allerdings mindestens zwei Meter entfernt hängen sollte.

7. Die 4-7-8-Übung



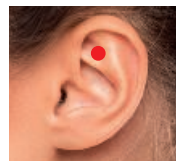
Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis vier. Nun wird die Luft angehalten und bis sieben gezählt. Dann vollständig geräuschvoll durch den Mund ausatmen, dabei bis acht zählen. Viermal wiederholen.

8. Etwas Verdrehtes tun



Scheinbar banale Sachen wie rückwärts gehen, falsch herum schreiben oder ein Wort von hinten buchstabieren hilft, das Gehirn zu resetten und Nervosität zu mindern.

9. Anti-Stress-Knopf

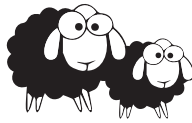


In der Mitte der oberen Ohrmuschel, dort, wo eine kleine dreiseitige Vertiefung zu spüren ist, befindet sich der Akkupressurpunkt Shen Men. Beim Einatmen können Sie ihn drücken und beim Ausatmen loslassen.

10. Kennen Sie Palmieren?



Dazu reiben Sie Ihre Hände aneinander und legen sie dann locker auf die geschlossenen Augen. Versuchen Sie, an nichts zu denken, während Sie die angenehme Wärme spüren.



ABERGLAUBE ODER FAKT? 10 MYTHEN ÜBER DIE NACHTRUHE

Rund um die Schlummerstunden kursieren viele landläufige Weisheiten. Doch in welchen steckt tatsächlich ein Fünkchen Wahrheit und welche gehören ins Reich der Fantasie? Wir räumen mit gängigen Irrtümern auf.

1 Nur wer durchschläft, erholt sich richtig

IRRTUM De facto ist das Erwachen aus dem Schlaf ein ganz normales Phänomen, das bei jedem von uns bis zu 28-mal pro Nacht vorkommt.

Darüber bewusst werden wir uns erst, wenn die Wachphase drei bis sechs Minuten andauert. Aber auch wenn wir einmal länger kein Auge zutun, bedeutet das nicht direkt, dass wir uns deswegen am nächsten Morgen wie gerädert fühlen. Viel entscheidender für die Regeneration ist, genügend oft in den Tiefschlaf zu finden.

Feste Schlafrouninen halten gesund

FAKT Ob Jetlag, Nachtschicht oder Zeitumstellung – wir können uns gut an Unregelmäßigkeiten in unserem zirkadianen Rhythmus anpassen, allerdings mit negativen Folgen für Körper und Geist. Das zeigen Studien mit Arbeitnehmern im Schichtbetrieb, bei denen ein höheres Risiko für Herzerkrankungen sowie Brustkrebs beobachtet wurde. Eine regelmäßige Zubettgehzeit kommt deswegen nicht nur kleinen, sondern auch großen Schlummerern entgegen.

Besser ohne Socken ins Bett 3

IRRTUM Stimmt nicht! Untersuchungen haben belegt: Wie warm unsere Füße sind, hat einen direkten Einfluss darauf, wie heilsam und lange wir schlafen. Unabhängig von der ganzen Körpertemperatur lohnt es sich also, abends dicke Strümpfe überzuziehen. Die Raumtemperatur sollte dagegen eher kühl gehalten werden, hier gelten 16 bis 18 Grad Celsius als Richtwert.

2

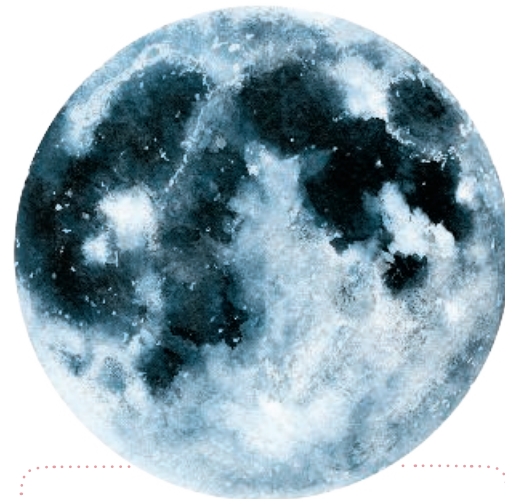
Das Gehirn pausiert nie 4

FAKT Im Gegensatz zu den Muskeln schaltet sich unser Oberstübchen keineswegs ab, wenn wir im Land der Träume versinken. In der sogenannten REM-Phase ist es sogar hochgradig betriebsam. Denn dann wird das tagsüber Erlebte verarbeitet und zu besonders bildreichem Kopfkino gesponnen. Außerdem werden schädliche Eiweißablagerungen abgebaut, die nützliche Nervenzellen zerstören können.



5 Liegen bleiben, auch wenn das Schäfchenzählen schwer fällt

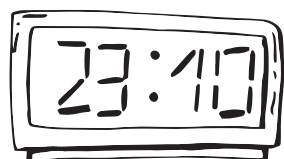
IRRTUM Im Gegenteil! Wenn wir uns hin- und herwälzen und nach 25 Minuten noch wach liegen, empfehlen Mediziner, aufzustehen und in ein anderes Zimmer zu gehen. Beruhigende Tätigkeiten wie das Lesen eines Buches, Hören eines Podcasts oder leichte Handarbeiten überbrücken die Zeit, bis wir wieder schläfrig sind. Erst dann sollten wir ins Bett zurückkehren, damit das Gehirn lernt, nur dieses als Ort der Entspannung anzusehen.



Rastlosigkeit bei Vollmond

8

IRRTUM Um ihn ranken sich viele Legenden, derer sich sogar die Wissenschaft angenommen hat. Obwohl der Schlaf um den Vollmond herum in Studien etwas kürzer ausfällt als sonst, kann die Auswirkung nicht eindeutig auf den Himmelskörper geschoben werden. Schließlich lässt er sich nicht einfach an- und ausschalten, um das zu beweisen.



6

Ideal ist, vor Mitternacht in die Federn zu fallen

IRRTUM Genau genommen fühlen wir uns umso erfrischer, je mehr wohltuende Tiefschlafphasen wir durchlaufen haben. Diese kommen zwar in der ersten Hälfte unseres Schlafes besonders häufig vor, doch ob sie vor oder nach 24 Uhr liegen, ist für den Effekt egal. Nachteulen profitieren sogar eher davon, sorgenfrei der eigenen inneren Uhr zu folgen.

Lieber nicht zu viele Powernaps

FAKT Eine kleine Siesta schadet bestimmt nicht. Mediziner raten dennoch davon ab, den Müdigkeitsanfällen regelmäßig nachzugehen oder nur für maximal 15 bis 20 Minuten. Denn gerade bei Schlafstörungen ist es sinnvoll,

über den Tag ausreichend Schlafdruck aufzubauen.



7

9 Schnarchen kann gefährlich sein

FAKT Bei lautstarken, typischerweise rasselnden Geräuschen sowie lähmender Müdigkeit ist Obacht geboten. Falls eine obstruktive Schlafapnoe dahintersteckt, kann das auf Dauer das Risiko für andere Krankheiten erhöhen. Hierbei bekommen Betroffene beim Schlafen schlecht Luft und haben Atemaussetzer, ohne es zu merken. Ein Verdacht sollte ärztlich abgeklärt werden.

Energie auf Vorrat tanken ist möglich

IRRTUM Manch einer glaubt, er könne mit einem Nickerchen am Nachmittag das bevorstehende Schlafdefizit einer ausgiebigen Partynacht umgehen. So leicht lässt sich der Körper jedoch nicht austricksen, denn ohne Müdigkeit wird daraus meistens leider nichts.

Das liegt daran, dass der Organismus nicht über die Funktion verfügt, Erholung auf Reserve zu speichern. Weitaus besser gelingt es, die Batterien im Nachhinein wieder aufzuladen.

Bewegung wirkt einem Überschuss an wach machendem Cortisol entgegen, wichtig für einen ausgeglichenen Schlaf-wach-Rhythmus.





FRISCHES LESEFUTTER

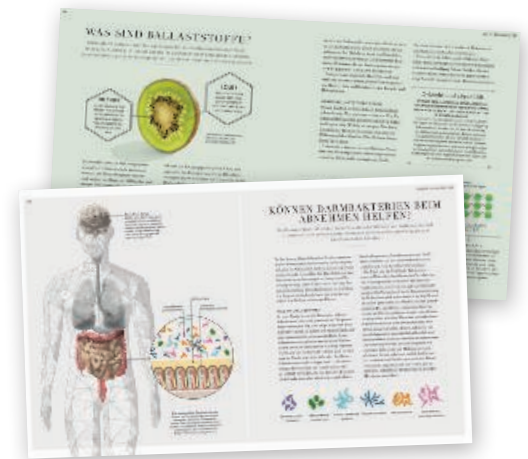
Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



Gesünder essen

Spannende Fakten aus Praxis und Wissenschaft

Schluss mit irreführenden Halbwahrheiten: Ernährungsberaterin Rhiannon Lambert lässt uns in „Ernährung“ an ihrem umfassenden Erfahrungsschatz teilhaben und entschlüsselt hierfür mehr als 100 Fragen rund um Vitamine, Proteine, Fette, Stoffwechsel und Co. Dabei basieren alle Antworten auf dem gegenwärtigen Forschungsstand. Ideal zum Stöbern, Nachschlagen und Schlaumachen. **Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro**



Können Darmbakterien beim Abnehmen helfen? Mit anschaulichen Grafiken klärt der Ratgeber brandaktuelle Themen.



Kürbis-BBQ-Bowl mit geröstetem Mais

Im Buch auf Seite 124



Unter Küchenstars

In „Schnell. Gut. Kochen“ gewährt uns Foodjournalistin Stefanie Hiekmann einen einzigartigen Einblick in das Know-how von Spitzenköchen. Kurzweilige Interviews und mehr als 50 unkomplizierte Rezepte zeigen, wie Sie zu Hause ruckzuck geniale, einfallreiche Mahlzeiten zaubern können.

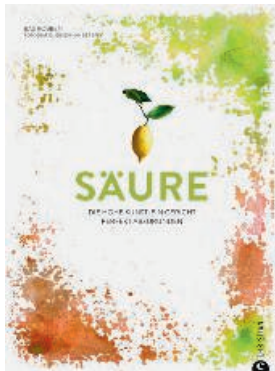
EMF Verlag, 224 Seiten, 36 Euro

Lecker zünftig

Mit kräuterduftender Pasta, süßen Germknödeln und würzigem Käsefondue treffen die traditionellen Spezialitäten der alpinen

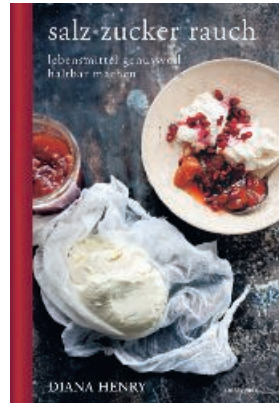
Bergwelt in „Deftig vegetarisch – Alpenküche“ mitten ins Herz. Wer dem Charme der Schmankeerl erlegen ist, wird sich automatisch in die urige Stube einer Almhütte versetzt fühlen. Zudem nimmt uns Anne-Katrin Weber mit auf Entdeckungsreise durch die Herstellung von Alpkäse. **Becker Joest Volk Verlag, 192 Seiten, 34 Euro**





Extrakick

Ein Spritzer Zitronensaft, Essig oder Wein – das Buch „Säure“ von Bas Robben weilt Sie in die hohe Kunst ein, verschiedene Aromen Ihrer Speisen perfekt auszubalancieren. **Christian, 240 Seiten, 39,99 Euro**



Immer auf Vorrat

Sei es Obst, Gemüse, Fleisch oder Fisch, die Gourmetköchin Diana Henry verrät in „salz-zucker-rauch“, wie sich saisonale Zutaten für das ganze Jahr konservieren lassen. So füllt sich auch Ihre Kammer bald mit fruchtiger Himbeer-Veilchen-Konfitüre, eingelegten Mini-Auberginen oder skandinavischen Spirituosen. **ars vivendi, 272 Seiten, 34 Euro**

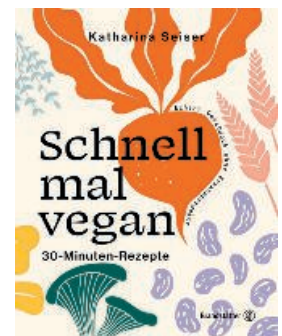
Endlich schlank

Damit Sie Ihren ganz persönlichen Weg durch den Diätensdchungel finden, entwickelte Ärztin Michaela Axt-Gadermann den innovativen Guide „Der Abnehmkompass“ – inklusive Tests, Checklisten sowie Tipps für den Alltag. **Südwest, 336 Seiten, 22 Euro**



Weltenbummler

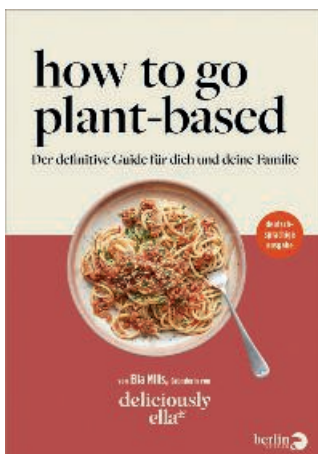
In der Küche von Katharina Seiser dreht sich alles um authentischen Geschmack. Daher kommen die Ländergerichte in „Schnell mal vegan“ gänzlich ohne Ersatzprodukte aus und bereichern sich dafür umso mehr an den Schätzen der Natur. All das nach Jahreszeiten sortiert. **Brandstätter, 176 Seiten, 32 Euro**



So einfach wie köstlich

Für Neueinsteiger als auch Fortgeschrittene: In ihrem Jubiläumsbuch „How To Go Plant-Based“ geben Ella Mills und ihr Expertenteam aus Ärzten, Psychologen und Ernährungswissenschaftlern hilfreiche Ratschläge,

wie eine ausgewogene, pflanzenbasierte Kost für die ganze Familie gelingen kann. Mit 100 neuen Lieblingskreationen wie Veggiedellen in Tomatensauce, Zimt-Rosinen-Cookies oder Kürbis-Salbei-Parpadelle, die zum Schwärmen anregen. **Berlin Verlag, 288 Seiten, 25 Euro**

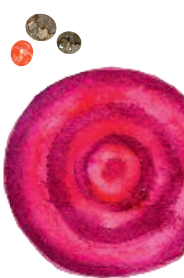


Easy Gourmet-Highlights

Rein pflanzlich auftischen

Freunde stehen vor der Tür? Dann servieren Sie kräftige Kimchi-Glasnudelsuppe, Kartoffelsalat mit Miso-Senf und zum Dessert feine Mandelmilch-Pannacotta. Ihre Gäste werden beeindruckt sein. Diese und viele weitere kreative Liaisons aus der europäischen und asiatischen Küche versammelt

Kochbuchautorin Risa Nagahama in „Evergreens“. Wunderschön abgelichtet, präsentiert sie eine Reihe von ausgefallenen, leicht umzusetzenden Gerichten aus nachhaltigen, natürlichen sowie regionalen Zutaten – für Lunchbreaks und Dinnerpartys mit Wow-Effekt. **Elsa Publishing, 176 Seiten, 38 Euro**





„KÖSTLICHE VEGETARISCHE GERICHTE“:

Unser Kochkurs für Januar/Februar

Sie wünschen sich, gesundheitsbewusster zu kochen, und sind noch auf der Suche nach passenden Inspirationen? Dann sind unsere EAT SMARTER-Kochkurse für eine moderne, genussvolle Ernährung genau das Richtige für Sie!

Menüfolge für den Januar-/Februar-Kochkurs:

- **Vorspeise:** Apfel-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse & Ahornsirup-Dinkel-Crunch
- **Hauptspeise:** Vegetarische Köttbullar
- **Hauptspeise:** Gefüllte Paprika mit Couscous und Schafskäse
- **Dessert:** Apfel-Galette mit Haselnüssen

Unsere Cooking Classes werden unterstützt von:



Müller's Mühle
Weil Gutes besser schmeckt



d'aucy
Gesunde Vielfalt



WÜSTHOF
WÜSTHOF Classic ist das Original



Ahornsirup aus Kanada
Das reine Naturprodukt

Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

- | | |
|--|--|
| 1 Berlin
Kochschule Berlin
www.kochschule.berlin | 7 Herten
Kochwerkstatt Ruhrgebiet
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de |
| 2 Bielefeld
Kochstudio Pöschel
www.dermeisterkoch.de | 8 Kerpen
Kochschule Uwe Hemm
www.kochschule-uwehemm.de |
| 3 Braunschweig
Winzerküche
www.winzerkueche.de | 9 München
Koch Dich glücklich
www.kochdichgluecklich.de |
| 4 Cottbus
KOCKULTUR Cottbus
www.kochkultur-cottbus.de | 10 Schwerin
Krömer Weinhandel & Kochschule
www.kroemer-schwerin.de |
| 5 Düsseldorf
Kochschule Düsseldorf
www.kochschule-duesseldorf.de | 11 Stuttgart
Ilzhöfer's Event-Kochschule
www.ilzhoefers.traitschler.com |
| 6 Hamburg
Kochschule Hamburg
www.kochschule-hamburg.de | 12 Online
One Chef Live
www.onechef.de |

www.eatsmarter.de/kochkurse

Hier anmelden: Tel.: 040 228 60 69-0 • E-Mail: kochkurse@eatsmarter.de



ONE MORE THING

An dieser Stelle öffnet das EAT SMARTER-Team sein Notizbuch und gibt die besten Tipps und Ratschläge für eine optimale Ernährung, ein gesundes Leben sowie einen guten Schlaf.

EatSmarter!



VON
KATRIN
LAMMERS

Was passiert, wenn Sie täglich einen Ingwer-Shot trinken

• Die Vorteile des cleveren Getränks

Mit dem Drink den Morgen einzuläuten macht wach und bereit für Bevorstehendes. Außerdem fördert er die Gesundheit langfristig. Denn der Scharfmacher Gingerol aus der Knolle pusht die Denkleistung und schützt mit Vitamin C, B₁, B₂ sowie B₆ vor Erkältungen und anderen grippalen Infekten.



• Aber Vorsicht, genießen Sie in Maßen

Zugegeben, Sie müssten schon eine hohe Menge an Shots konsumieren, damit riskante Nebenwirkungen eintreten. Aber bei einem Zuviel kann es gelegentlich zu Schweißausbrüchen und einem Blutdruckanstieg kommen.

• Ingwer-Shot im Nu zu Hause herstellen

Am mühelosesten gelingt das Selfmadeprojekt mit dem Entsafter. Zwei Äpfel und ein Stück Ingwer hineingeben und auspressen. Nun noch mit dem Saft einer Zitrone sowie einer Prise Cayennepeffer mischen. Sofort servieren oder portionsweise einfrieren.

• Supermarktprodukte sind nur die zweite Wahl

Häufig enthalten gekaufte Kandidaten massig Zucker und andere Konservierungsstoffe. Zwar finden Sie auf Seite 86 einen smarten Vertreter, aber am besten ist immer noch hausgemacht.

FAZIT Ein kleines Gläschen kann sowohl die Immunabwehr als auch das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Der Shot ist daher ein erstklassiges Ritual, um fit in den Tag zu starten.

EatSmarter!



VON
ANNA-MARIA
ELMERS

Ist brauner Reis überhaupt gesünder als weißer?

• Unterschiede der zwei Formen

Zwar bestehen beide Sorten überwiegend aus Kohlenhydraten und besitzen nur einen geringen Eiweiß- und Fettanteil. Doch bei der polierten Version wurden die Haut und die darunter liegende Samenschale entfernt, wodurch einige Nährstoffe verloren gehen.

• Auch weißer Reis hat seine Vorzüge

Durch das Ablösen der Außenschichten erhöht sich die Haltbarkeit, die Kochzeit wird hingegen kürzer. Daher ist diese Variante ideal, wenn das Essen ruckzuck auf dem Tisch stehen soll.

• Vollkorn hält länger satt

In dunklem Reis stecken neben einer üppigen Ladung Vitamine und Mineralstoffe wesentlich mehr Ballaststoffe, die Heißhunger auf Snacks erfolgreich ausbremsen.

• Das Beste aus zwei Welten

Sogenannter Parboiled-Reis, bei dem die nützlichen Substanzen aus der Schale ins Korninnere gepresst wurden, verbindet einen hohen Nährstoffgehalt mit einer kurzen Gardauer.



FAZIT Tatsächlich ist brauner Reis in ernährungsphysiologischer Hinsicht seinem blassen Kollegen vorzuziehen. Doch gerade wenn es mal schneller gehen soll, ist weißer Reis eine tolle Alternative.

LiveSmarter!



VON
HELENA
JACOBY

Braucht es wirklich ganze 10 000 Schritte am Tag?

● Möglicherweise lebensverlängernd

Eine 2022 veröffentlichte Metaanalyse zeigte, dass 8000 bis 10 000 Schritte am Tag bei Menschen unter 60 Jahren das Risiko eines frühzeitigen Todes verringerten. Bei älteren Teilnehmern reichten für dasselbe Ergebnis schon 6000 bis 8000 Schritte aus. Allerdings lässt sich daraus laut der Forscher kein eindeutiger kausaler Zusammenhang ableiten. Denn Gesunde können sich natürlich mehr bewegen als jemand, der ohnehin schon krank ist und damit auch gefährdeter, früher zu versterben.

● Weniger kann mehr sein

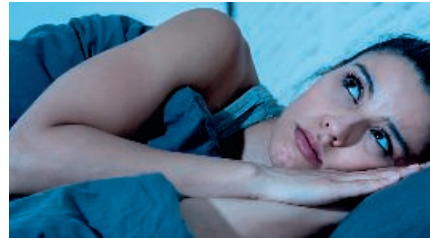
Entsprechend lange Strecken zu Fuß zurückzulegen, braucht außerdem eine Menge Zeit, die sich viele im stressigen Alltag nicht nehmen. Und gerade wenn Sie bestimmte Ziele verfolgen wie abnehmen, fitter werden oder Muskeln aufbauen, setzen Sie mit Gehen allein nicht genügend Impulse. Dafür sind kürzere Work-outs mit höherer Belastung effektiver. Intensität schlägt Dauer.

● Ab nach draußen

Besonders an der frischen Luft tut uns körperliche Aktivität rundum gut. Wetterverhältnisse, Temperaturschwankungen und wechselnde Untergründe stimulieren Körper und Geist gleichermaßen – inklusive des Immunsystems.

FAZIT Eins ist ganz klar: Bewegung ist gesund und beugt Krankheiten vor. Wenn Sie die 10 000 knacken, ist das eine super Sache. Aber auch mit kürzeren, intensiveren Trainingseinheiten profitieren Sie von gesundheitlichen Benefits. Entscheidend sind mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag.

SleepSmarter!



VON
CLAUDIA
SCHLEGER

Warum Alkohol erholsamen Schlaf verhindert



● Besser ein-, aber schlechter durchschlummern

Nach ein paar Drinks fällt es uns zwar leichter, ins Land der Träume zu finden, aber die Struktur des Schlafes wird davon durcheinandergebracht. Spätestens in der zweiten Nachthälfte kehrt sich die ursprüngliche Beruhigung nämlich um.

● Unerwünschte Nebeneffekte

Zunächst bremst Alkohol den Austausch zwischen Nervenzellen im Gehirn, was uns dösig macht und den sogenannten REM-Schlaf, die wichtigen Tiefschlafphasen, unterdrückt. Zu späterer Stunde, wenn unser Pegel wieder abfällt, wird das Denkorgan hingegen überaktiv, was unruhiges Herumwälzen nach sich zieht. Durch die entwässernde Wirkung müssen wir zudem häufiger auf die Toilette – alles Faktoren, die unsere Erholung beeinträchtigen.

● Ernst zu nehmende Risiken

Da Alkohol die Muskeln entspannt, führt er oft zu Schnarchen. Die Atemwege können durch das erschlaffte Halsgewebe sogar zeitweise völlig verschlossen werden. Dann kommt es zu Atemaussetzern, die Sauerstoffversorgung und Schlafqualität verschlechtern.

FAZIT Wer Alkohol als Einschlafhilfe verwendet, riskiert einen gefährlichen Kreislauf aus mangelhafter Regeneration in der Nacht und bleierner Müdigkeit am Tag. Eine Abstinenz von mindestens zwei Wochen sowie einige Stunden vorm Zubettgehen nicht zu trinken, kann helfen, dieser Abwärtsspirale zu entkommen.

EatSmarter!

Wir schenken Ihnen den idealen Küchenhelfer ...



Wokpfanne Ducto*

Ob empfindliche Eierspeise,
Gemüse oder Fisch – hier
klebt nichts fest. Genießen
Sie dazugewonnene Zeit,
denn Spülen ist nun easy.

... wenn Sie EAT SMARTER jetzt abonnieren

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für
1 Jahr (6 Ausgaben) nur 29,40 Euro und erhalten jede neue
Ausgabe ohne Zusatzkosten bequem ins Haus geliefert –
bevor sie im Zeitschriftenhandel erhältlich ist.

*Solange der Vorrat reicht



www.eatsmarter.de/abo

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: eatsmarter@primaneo.de



NEUE ERKENNTNISSE

Das Geheimnis der

ESSPAUSEN

- Warum Wissenschaftler und Ärzte aus aller Welt immer mehr zur Überzeugung kommen, dass es sehr gesund ist, **Esspausen** einzulegen.
- Wie der Körper profitiert, wenn wir eine Zeit lang keine Nahrung zu uns nehmen. Und warum so die Themen **Intervallfasten** und auch **Fasten** an neuer Bedeutung gewinnen.
- Warum vermutlich auch Sie nach dem Lesen der nächsten Titelstory über die Formel „**Eat Less Often**“ nachdenken werden.

Ab **22. Februar** überall erhältlich





Herausgeber
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



Head of Editorial & Content
Anna-Maria Elmers



Redaktionsleiterin
Helena Jacoby



Head of Food & Nutrition
Iris Lange-Fricke



Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabochnik-Ihla



Schlussredakteurin
Karin Schanzenbach



Schlussredakteurin
Kathrin Kunterding



Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder



Editor Food & Nutrition Specialist
Wenke Gürtler



Editor Food
Alina Wohldorf



Volontärin
Daniela Neu



Volontärin
Katrin Lammers



Volontärin
Claudia Schlegler



Geschäftsführer
Martin Fischer



Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser



Head of Marketing & Distribution
Annabelle Nieß



Head of Sales
Alexander Adler



Senior Crossmedia-Managerin
Antje Gutberlet



Brand-Managerin
Julia Wichers



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



Assistentin der Geschäftsführung
Claudia Wieler



„Feelgood-Manager“
Percy & Felix



Head of Digital Products
Sophie Jentz



Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher



Editor Brand Communication
Milena Schwindt



Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger



Online-Redakteurin
Marieke Dammann



Business Development Managerin
Sophia Pistorius



Marketing-Managerin
Marlien Baumann



Trainee Social Media
Madeline Küppers



Werkstudentin Business Development
Helena Vogelsang



Werkstudentin Campaign-Management
Hannah Feldt



Werkstudentin Social Media & Content Creation
Maja Weißenborn



Head of Video
Lisa Weddehage



Videograf
Maximilian Gold



Leiter Entwicklung
Alexander Bentz



Web-Entwickler
Michael Weist



Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth



Werkstudentin Kommunikation & Design
Dennise Salinas

Weitere Mitarbeiter:

Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Simonetta Zieger (freie Redakteurin) Praktikanten: Hannah Thies-Studt, Thanh Phong Otte, Paulina Delbrück, Ann Schulte
Aushilfen: Johanna Schelt, Franziska Schmidt, Kira Tessel

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke; Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg
info@eat-smarter.de
www.eat-smarter.de

© 2022 EAT SMARTER!

VERLAG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG,
vertreten durch die
EAT SMARTER
Verwaltungsgesellschaft mbH,
Verlagsanschrift
wie Redaktionsanschrift
Sitz und Registergericht
Hamburg
HRB 59771

VERMARKTUNG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Kontakt
anzeigen@eat-smarter.de
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

DRUCK UND REPRO

Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de

VERTRIEB

IPS Distribution GmbH
Tel.: +49(0)2225-8801-0
eMail: info@ips-d.de
www.ips-d.de

EAT SMARTER-Abo-Service

Postfach 10 40 40
20027 Hamburg
eat-smarter@primaneo.de
Tel. +49(0)40-236 703 26
Fax +49(0)40-236 703 01

EINZELPREIS: PRINT 4,90 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt., DIGITAL E-Paper 3,99 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.

ABONNEMENTPREIS: PRINT 29,40 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt. + Versandkosten
DIGITAL E-Paper-Abo: 21,00 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.



Beim Druck dieses Produkts wurde durch den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich zum herkömmlichen Energieeinsatz bis zu 52% weniger CO₂ emittiert.



Gesund essen kann so einfach sein!

Unsere beiden Bestseller



DAS JUBILÄUMSBUCH

Anlässlich unseres großen Jubiläums „10 Jahre EAT SMARTER“ haben wir ein Buch mit unseren besten **400 Rezepten** herausgebracht.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.



DAS ABNEHMBUCH

Gewicht reduzieren, aber mit Genuss!
In diesem Buch haben wir für Sie unsere **400 besten Rezepte zum Abnehmen** zusammengestellt.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.

BESTELLEN SIE JETZT UNSERE KOCHBÜCHER UNTER
WWW.EATSMARTER.DE/BUECHER



WIE IHR DIE MILCH REINKIPPT, IST DEM LATTE.

Für Milchspezialitäten und Vollautomaten:
unser Caffè Variation.



EDUSCHO
- Kaffeetradition seit 1924 -