

Eat Smarter!



T. RAUE



J. OLIVER



Z. KLIPP



B. FREITAG



C. POLETO



C. RACH



C. HENZE



M. KOTASKA

FETTKILLER

Der geniale
Stoffwechsel-Trick

TRAUMFIGUR

Dauerhaft schlank
mit Eiweiß

BAUCH WEG

Die wichtigsten
Diäten im Test

FÜR IHR HANDY

Die besten Apps
zum Abnehmen

DIE GANZ GROSSE

EXPERTEN-TIPPS

Was hilft
beim Abnehmen
wirklich?



BeNeLux € 6,50
Italien € 7,00
Österreich € 6,20
Spanien € 7,00
Schweiz sfr 9,00



ABNEHM-AUSGABE

Lass es Dir

SCHMECKEN!

Unser veganes Genießerduo ist das perfekte Match. Ratzfatz bereitest du damit ohne großen Aufwand ein tolles Gericht zu. Mit geschmorten Cherrytomaten und frischem Basilikum toppen – einfach mega.

So isst Vielfalt und macht pflanzlich glücklich!

Leckere Rezepte findest du auf unserer Website, bei Facebook und Insta:  Steinhaus1841  steinhaus1841



frisch im
Kühlregal



www.steinhaus.net



Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Silvesterfeuerwerk begrüßen wir gleichzeitig auch ein neues Jahr voller Möglichkeiten und Chancen. Für viele nimmt das Streben nach einem gesünderen Lebensstil und der Wunsch, ein paar überflüssige Pfunde zu verlieren, einen festen Platz auf der Liste der Neujahrsvorsätze ein.



Wir begleiten Sie auf dem Weg zu einem **fitteren Ich** und unterstützen Sie bei einer nachhaltigen und smarten Lebensweise. Ein Schlüssel dazu liegt in der **Aktivierung unseres Stoffwechsels**, dem Motor unseres Organismus. Doch wie können wir diesen so richtig auf Touren bringen und die Ziele langfristig umsetzen? Mehr dazu gibt es ab Seite 20. Ein wichtiger

Baustein beim Abnehmen und um das Gewicht zu halten sind **Proteine**. Wie der **Schlanknährstoff** hilft, erklären wir ab Seite 48. On top gibt es **75 Abnehmrezepte** für jeden Geschmack.

Die Welt ist ständig im Wandel und wird immer digitaler. Diesen Prozess geht auch EAT SMARTER mit. Deshalb haben wir im Jahr 2023 unseren digitalen Bereich verstärkt und die große EAT SMARTER-App herausgebracht, die über **10.000 gesunde Rezepte** präsentiert. Mehr als 200.000 Menschen haben sie bereits heruntergeladen und nutzen sie regelmäßig. Das hat uns bestärkt, den nächsten Schritt zu gehen. So launchen wir im Februar 2024 die zweite App – speziell zum **Abnehmen**. Sie punktet mit **10.000 Rezepten**, die mit weniger als **500 Kilokalorien** überzeugen.

Freuen Sie sich zudem auf neue spannende Inhalte in den Apps. Wir werden Wochenpläne sowie über **500 Infografiken** integrieren, die zeigen, wie gesund die jeweiligen Lebensmittel sind. Darüber hinaus geben wir in verschiedenen **SmartBooks**, die gemeinsam mit unseren **Expert:innen** entstanden sind, **konkrete Tipps** für die optimale Ernährung. Ein weiteres Plus: Sie können alle bisherigen Ausgaben **unserer Zeitschrift** in der App lesen. Um dieses ambitionierte Programm mit unserem Team zu stemmen, werden wir die Erscheinungsweise der Zeitschrift von sechs- auf viermal umstellen. Das werden wir mit unserer **Digitaloffensive** wieder mehr als gutmachen – versprochen.

Das gesamte EAT SMARTER-Team wünscht Ihnen einen guten Rutsch und einen gesunden Start in ein erfolgreiches sowie smartes Jahr 2024.

Herzlichst,
Ihre Iris



Head of Content Editorial & Food
Iris Lange-Fricke

Ab Februar kommt eine zweite EAT SMARTER-App



EAT SMARTER

UNSERE ERSTE APP

Mit **10.000**
ausgesprochen
gesunden
Rezepten



ABNEHMEN

UNSERE ZWEITE APP

Mit **10.000**
neuen Rezepten
speziell
zum Abnehmen

INHALT

THEMEN DIESER AUSGABE

- 20 **Metabolismus ankurbeln und abnehmen:**
Auf diese Ernährung kommt es an
- 48 **Fakten zum Powerstoff Eiweiß**
- 54 **Wissen XXL: Die wichtigsten Diäten im Test**
- 62 **So hilft das Smartphone beim Abspecken**
- 68 **Mittels dieser Tricks unserer Expert:innen**
reduzieren Sie langfristig Gewicht
- 84 **Sichern Sie sich 44 erstklassige Preise bei**
unserer Veganaury-Promo
- 102 **Skrei: smarter Fisch aus Norwegen**
- 136 **Das müssen Sie über Chicorée wissen**

REZEPTE

- 6 **Rezeptfinder**
- 16 **Immunstärker-Smoothie**
- 28 **Eins-a-Stoffwechselfusher**
- 88 **Unsere Starköchinnen und -köche zeigen**
Köstliches mit Fisch und Meeresfrüchten
- 104 **Pflanzliches Vergnügen**
- 114 **Löffeln Sie sich schlank**
- 126 **Darmgesund essen und wohlfühlen**
- 138 **Inspirationen für Muskeln und Knochen**
- 150 **Desserts ohne raffinierten Zucker**

LIVE SMARTER

- 78 **Ernährungsdoktor Matthias Riedl:**
Mit Anti-Aging-Food das Gehirn fit halten
- 160 **Gesund und nachhaltig essen bei Stress**
- 167 **10 Tipps für eine frische Alltagsküche**

RUBRIKEN

- 8 **Saisonkalender**
- 12 **Aktuelles aus der Forschung**
- 14 **Kolumne: der Fitness-Doktor**
- 18 **Cornelia Polettos Kochschule: Ricotta**
- 76 **Produkt- und Branchennews**
- 168 **Buchtipps**
- 170 **Besser schlafen**
- 173 **One more thing**
- 176 **Impressum**
- 178 **Vorschau**

* Das sind unsere Titelthemen



20 Ran an den Speck

Übergewicht, Diabetes oder eine Fettleber: Das kann an einem nicht intakten Stoffwechsel liegen. Mit einer antientzündlichen Kost kommt er wieder ins Lot.



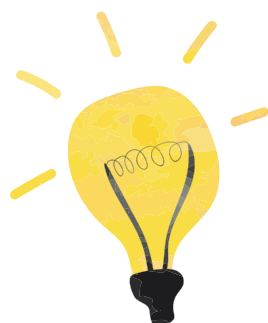
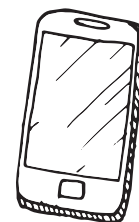
28

Abnehmturbo zünden

Mit unseren feinen Ideen und dank einem Mix aus hochwertigen Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen bewegt sich der Zeiger auf der Waage im Handumdrehen nach links.

Kalorien zählen per Handy 62

Diese neun Apps unterstützen den Kampf gegen lästige Pölsterchen.



68 Exklusive Empfehlungen

Easy Wunschfigur erreichen und fit werden: Das sind die genialsten Ratschläge unserer Expert:innen.



126

Ideen für unser Mikrobiom

Buchweizen-Lasagne mit Pilz-Sellerie-Béchamel, Kimchisuppe und Grünkohlsalat mit Orange: Diese Rezepte sorgen für ein gutes Bauchgefühl.

Unser großes Abnehm-Special ab Seite 20



48

Tschüss, Hüftgold

Eiweiß gilt als absoluter Tausendsassa. Erfahren Sie alles rund um die tierischen sowie veganen Kraftpakete und mit welchen Tricks die Pfunde besonders effektiv purzeln.



104

Umweltschonender Genuss

Diese veganen und kalorienarmen Rezepte sind fürs Klima und die Gesundheit der Hit. Wie wäre es mit unserem Kürbisauflauf mit Quinoa oder unserer Regenbogen-Rüben-Bowl?

54

Schlanktrends im Check

Wir stellen Ihnen acht beliebte Varianten vor, wägen Vor- und Nachteile ab und klären, mit welchen Sie erfolgreich sind und welche sich als Modeerscheinung entpuppen.



Lorenz

GEWINNSPIEL

VEGANE SNACKHITS

Sie suchen nach pflanzlichen Snackideen jenseits von Karottensticks und Zucchinirollchen? Lorenz bietet neben Knabberklassikern wie Crunchips, NicNac's oder ErdnußLocken auch mit Schale geröstete Naturals Chips in den Sorten „Fein gesalzen“ und „Mediterranes Gemüse“ sowie Saltlets PausenCracker, ein Knabbergebäck aus Vollkornmehl mit leckeren Chia-, Lein- und Sesamsamen – alles rein pflanzlich und voller Geschmack, ob pur oder zum Dippen. Mehr Infos unter: www.lorenz-snacks.de

Gewinnen Sie eins von 20 Snackpaketen mit dem vielfältigen, veganen Sortiment von Lorenz im Wert von je 20 Euro.

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

**Jetzt bis
04.02.24
teilnehmen!**



PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

ABNEHMEN 2024



38 Geflügelsalat mit Rotkohl und Gurke



38 Fisch in Kokosmilch mit Tomaten



38 Bunter Zitrus-Radicchio-Salat



40 Grünkohl mit Knoblauch und Champis



40 Super-Salad-Bowl mit Lachs



41 Grünkohlsalat mit geröstetem Blumenkohl



41 Skreifilet auf Fenchel mit Wakame



42 Reissalat mit Roter Bete und Halloumi



42 Rotkohl mit Hackfleischbällchen



43 Blumenkohl-Risotto mit Roter Bete



44 Kürbisschnitzel mit Zoodles



44 Regenbogensalat mit Avocadodressing



45 Curry-Steckrüben-Auflauf mit Nusskruste



45 Mais-Bohnen-Eintopf mit Reis



46 Butternusskürbiscurry mit Spinat

STARKÖCHE



90 Sylter-Royal-Austern mit dreierlei Toppings



90 Malabar Seelachs



92 Lachspäckchen mit scharfer Erdnussauce



93 Schneller Klippfisch



94 Makrele mit Stielmus und Zwiebeln



95 Lauchcremesuppe mit Gambas Pil Pil



96 Bacalao



98 Rote Nudeln mit gezupfter Forelle



99 Venus- oder Miesmuscheln mit Sellerie



101 Pulpo auf Erdäpfelcreme



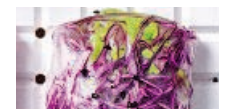
VEGAN



106 Tofu-Larb in knusprigem Reispapier



106 Kürbisaufauf mit Quinoa



109 Reispapierrollen mit Erbsen und Miso



108 Mehrkornsalat mit Orangen und Nüssen



110 Haferbällchen auf Coleslaw



110 Rührtofu mit frischen Champignons



111 Regenbogen-Rüben-Bowl



112 Kokos-Erbsen-Curry



119 Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Rosenkohl

SCHLANK SUPPEN



116 Kürbissuppe mit Pesto und Pekannüssen



116 Brokkoli-Grünkohl-Suppe



118 Rote-Bete-Suppe



119 Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Rosenkohl



120 Asiatische Gemüse-Miso-Suppe



120 Cremige Topinambursuppe



121 Garnelen-Pilz-Suppe



122 Möhren-Knoblauch-Suppe mit Kichererbsen



122 Rotkohlsuppe mit Kokosmilch



123 Grüne Powersuppe mit Kernemix



123 Linsen-Tomaten-Suppe

DARM
SCHMEICHLER



128 Schwarzwurzeln mit Erbsenpüree



128 Buchweizen-Lasagne mit Béchamel



130 Kimchisuppe



131 Grünkohl-Süßkartoffel-Salat mit Orange



132 Blumenkohlsteaks mit Selleriepüree



132 Sauerkraut-Kartoffel-Eintopf



133 Radicchio-Birnen-Salat mit Pekannüssen



134 Weißkohl-Hack-Rouladen mit Bulgur

MILCH
PRODUKTE



140 Quiche mit Roquefort und Äpfeln



142 Rote-Bete-Aufstrich



143 Rote-Bete-Ricotta-Gnocchi mit Nussauce



144 Fenchel-Spitzkohl-Slaw mit Mandarinen



140 Ofensüßkartoffeln mit Quark und Linsengemüse



144 Hafereintopf mit Joghurt



145 Curryhähnchen in Buttermilchmarinade



146 Risotto mit Schmand und Nüssen



146 Salatschiffchen mit Birnen und Ricotta

DESSERTS



156 Limetten-Olivenöl-Eis



152 Vegane Matcha-Kokos-Schnitten



152 Veganer Bananen-Tahini-Pudding



154 Gebackene Pflaumen



155 Skyr-Bowls mit Früchten und Müsli







156 Weiße Schokomousse mit Safran



158 Salbei-Mango mit Limettencreme

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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

-  **VEGETARISCH** sind Speisen ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten. Übrigens: Einige Käsearten sind nicht vegetarisch, da sie mit tierischem Lab hergestellt werden.
-  **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.

TOP 10 IM JANUAR UND FEBRUAR

Die kältere Jahreszeit lädt zu Gemeinschaft und Wohlfühlessen ein. Mit welchen regionalen Zutaten Sie Kulinarik und Gemütlichkeit in die heimische Küche zaubern können, finden Sie hier:

1 Barbarakraut

Die Blätter und Blüten des Kreuzblütlers erinnern geschmacklich an Kresse, wobei das dunkle Grün einem Gericht eine noch pikantere Note verleiht.



2 Feldsalat

Peppt die Salatbowl schön auf – und die Nährstoffdichte erst! Dabei lässt sich der Star besonders gut in einem Winter-Potpourri kombinieren, etwa mit Kartoffel-Croûtons und Haselnussöl.



3 Gelbe Bete

Mit der knalligen Rübe kommt ordentlich Farbe und dank des süßlichen Aromas ein einzigartiger Geschmack auf den Teller. Obendrein besitzen Betaxanthine einen antioxidativen Effekt.



4 Grünkohl

Das Superfood ist nach der Möhre der zweitbeste Provitamin-A-Lieferant und verdient seinen Titel mit vielen weiteren wertvollen Vitaminen.



Pastinake

Lust auf Homemade-Gemüsechips? Dafür die Knolle mit einem Sparschäler in feine Scheiben hobeln und mit etwas Öl backen.

5

Petersilienwurzel

Wie der Name des würzigen Lieblings vermuten lässt, erinnert er geschmacklich stark an Petersilie. Bei der Zubereitung gilt: je jünger, desto feiner das Aroma.



6

7 Rosenkohl

Die zierlich-zarte Vertreterin unter den Kohlarten weist den höchsten Gehalt an Vitamin C unter den Wintergemüsen auf.



8 Schwarzer Winterrettich

Die dunkle Kugel ist vielseitig einsetzbar. Wie wäre es zum Beispiel mit einem aromatischen Eintopf, einem cremigen Püree oder einem knackigen Rohkostsalat?



9 Weißer Champignon

Smarter Tipp: Damit die Kappenträger ihre schöne helle Farbe behalten, hilft der Saft einer Zitrone, der nach dem Putzen und Schneiden auf die Pilze geträufelt wird.



10 Wirsing

Von Studien belegt: Eine heilende Wirkung besitzt der Verzehr des krausen Kohls aufgrund darin enthaltener Flavonoide und Glucosinolate.



EatSmarter!

AUF IHREM SMARTPHONE

Unsere Apps sind
die beste Art,
EAT SMARTER
digital zu
nutzen

Nach dem großen Erfolg unserer ersten App kommt jetzt die Nummer 2

App Nr. 1

Mit 10.000
**ausgesprochen
gesunden**
Rezepten



EATSMARTER



App Nr. 2

Mit 10.000
neuen Rezepten
**speziell
zum Abnehmen**



ABNEHMEN

Die neue Abnehm-App können Sie ab Anfang Februar im
App Store und bei Google Play downloaden.

EatSmarter! AUF IHREM SMARTPHONE

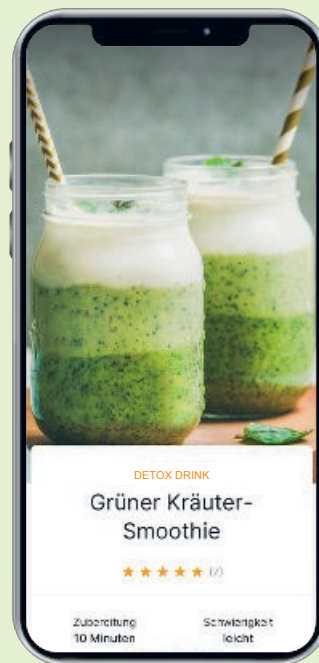
Hören Sie auf Ihren

Noch nie war es so einfach abzunehmen. Die neue Abnehm-App von EAT SMARTER bringt 10.000 leckere und einfach zuzubereitende Rezepte unter 500 Kalorien.

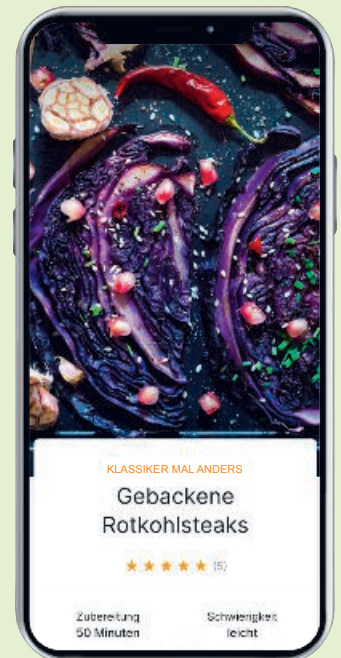


NEU:

**UNSERE GROSSE
ABNEHM-APP**



**10.000
Schlankrezepte**
Unsere neue App präsentiert ausschließlich Rezepte unter 500 Kalorien. Sie ist deshalb ideal zum Abnehmen.

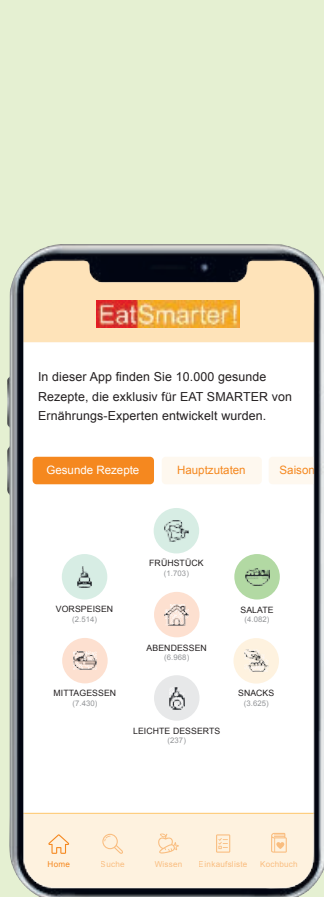


**Kalorienarm und
leicht nachkochbar**

Unsere Rezepte sind von unseren Expert:innen so konzipiert, dass Sie sie leicht zu Hause nachkochen können. Das macht das Abnehmen besonders einfach.

Bauch: Er will weg!

Unsere große Abnehm-App kostet nur 0,99 € im ersten Monat, danach monatlich 2,99 €. Sie ist ab Anfang Februar im App Store und bei Google Play erhältlich.



Einmalig:

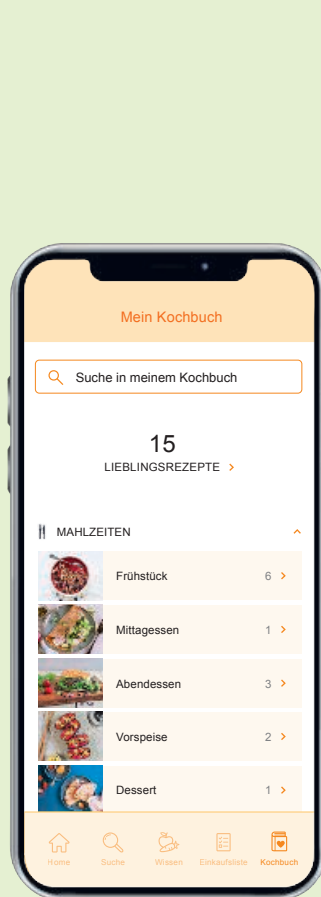
Unser Diät-Finder

Im Wissensteil unserer App stellen wir alle wichtigen Diäten mit ihren Vor- und Nachteilen vor.



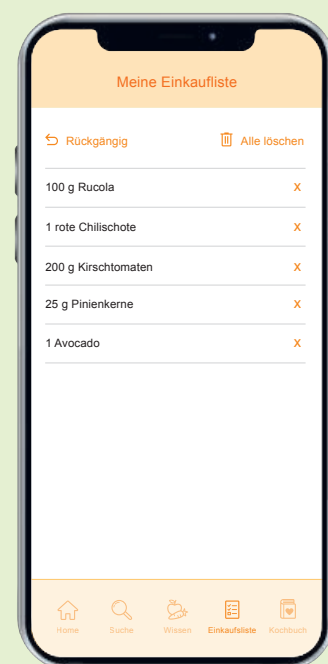
Tolle Expert:innen-tipps im SmartBook

Unsere besten Tipps haben wir für Sie in einem SmartBook zusammengefasst. Hier erhalten Sie in aller Kürze konkrete Ratschläge.



Für Ihre Favoriten: Mein Kochbuch

Mit der „Mein Kochbuch“-Funktion können Sie Ihre Lieblingsrezepte ganz einfach speichern und jederzeit wiederfinden.



Praktisch: Die Einkaufsliste

Hier haben Sie die Möglichkeit, direkt im Rezept einzelne Zutaten auf eine Einkaufsliste zu setzen. So wird das Einkaufen einfacher denn je.



Erster Monat:

nur **0,99 €**

danach monatlich 2,99 €

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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

NOVEMBER 2023, UNIVERSITY COLLEGE LONDON, UNITED KINGDOM

Selbst Schlummern ist besser fürs Herz als Sitzen



Auch wenn es stimmt, dass sich die Gesundheit durch intensive Bewegung am schnellsten verbessert, ist es auch eine gute Idee, jetzt von der Couch aufzustehen und sich entgegen dem inneren Schweinehund nach draußen für einen kurzen Spaziergang zu wagen. Denn schon kleine Veränderungen können sich langfristig als äußerst effektiv erweisen. In einer groß angelegten Studie haben Forschende sechs Arbeiten aus fünf Ländern ausgewertet, um herauszufinden, wie das Bewegungsverhalten im Tagesverlauf mit der Leistungsfähigkeit unserer Pumpe zusammenhängt. Dazu untersuchten sie die Daten von mehr als 15.000 Probandinnen und Probanden über 24 Stunden mit einem tragbaren Messgerät. Die Auswertung der Informationen ergab ein klares

Muster, welches zeigte, dass bereits Minimaßnahmen in der Art und Weise, wie sie sich bewegten, viel ausmachten. Die am meisten empfohlene Modifikation war der Wechsel vom Sitzen zu moderater bis anstrengender körperlicher Leistung. Dazu gehören viele Aktivitäten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, wie zügiges Gehen und Treppesteigen. Selbst Schlafen hilft.



Zum Lieblingssong durch die Wohnung tanzen hält Sie nicht nur fit, sondern macht obendrein glücklich.

ZAHL DES MONATS

34,8

Kilogramm Zucker, also rund 95 Gramm täglich, wurden im Jahr 2022 hierzulande verspeist.

Wie Sie Ihren Konsum reduzieren, verrät Dr. Riedl unter: www.eatsmarter.de/zuckerkurs

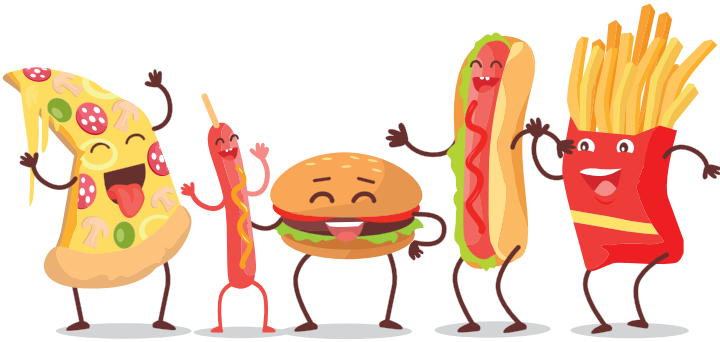


NOVEMBER 2023, RADIOLOGICAL SOCIETY OF NORTH AMERICA, USA

Inneres Bauchfett begünstigt Alzheimer

Sogenanntes Visceralfett produziert schädliche Botenstoffe, welche Entzündungsreaktionen im Körper auslösen und dadurch die Entstehung verschiedener Erkrankungen begünstigen. Während MRT-Untersuchungen (Magnetresonanztomografie) konnte nun gezeigt werden, dass es hierdurch auch zu einer gesteigerten Inflammation im Gehirn kommt. Das wiederum stellt einen hohen Risikofaktor für Alzheimer dar. Forschende überprüften dieses Problem ganz genau und stellten fest, dass die entsprechenden Veränderungen im Denkstüben bereits im Durchschnittsalter von gerade einmal 50 Jahren auftreten können. Also bis zu 15 Jahre, bevor sich die ersten merklichen Symptome für Gedächtnisverlust zeigen. Welche Lebensmittel helfen, Bauchfett zu verlieren und obendrein den Kopf frisch halten, verrät Dr. Riedl ab Seite 78.

NEUE
STUDIEN



NOVEMBER 2023, UNIVERSITÄT WIEN, ÖSTERREICH

STARK VERARBEITETES KANN GLEICH AUF MEHRERE ARTEN TÖDLICH SEIN

Dass Industrieprodukte dem Wohlergehen schaden, ist für die meisten Menschen nichts Neues. Doch nun haben Forschende herausgefunden, dass diese sogar in zahlreicher Hinsicht lebensverkürzend wirken. Am deutlichsten zeigte sich dieser Zusammenhang beim Konsum tierischer Produkte sowie bei mit Zucker(-ersatz) gesüßten Getränken. Die Ursachen dafür sind vielfältig, scheinen aber vor allem in der Zunahme des Körpergewichts und dessen Folgen sowie in der schlechten Ernährungsqualität zu liegen. Letztere zeichnet sich durch ungünstige Inhaltsstoffe und zu wenige Ballast- und Vitalstoffe aus.

OKTOBER 2023,
NYU GROSSMAN SCHOOL OF MEDICINE, USA

DASH-Diät schützt bei Frauen das Oberstübchen



Da die DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension), über die Sie alles Wissenswerte auf Seite 56 erfahren, cholesterin-, natrium- und zuckerarm ist, kann sie bei Menschen mit Hypertonie blutdrucksenkend wirken. Das hat weitreichende Vorteile auf den Organismus.

Denn Bluthochdruck kann vor allem im mittleren Alter ein Risikofaktor für späteren kognitiven Abbau sowie Demenz sein. Gestützt wird diese Annahme durch aktuelle Studienergebnisse. Für diese wurde die Kost der Teilnehmerinnen in ihrer Lebensmitteleinnahme analysiert. Die Frauen, deren Auswahl am ehesten der DASH-Formel entsprach, hatten eine um 17 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit für kognitive Beeinträchtigungen verglichen mit denjenigen, die sich am wenigsten danach ernährten.



Grüne Woche

The global hub for agribusiness

19. – 28. Januar 2024

Nicht verpassen:
23. und 24. Januar 2024



Grüne Woche
Startup-
Days

www.gruenewoche.de

Messe Berlin

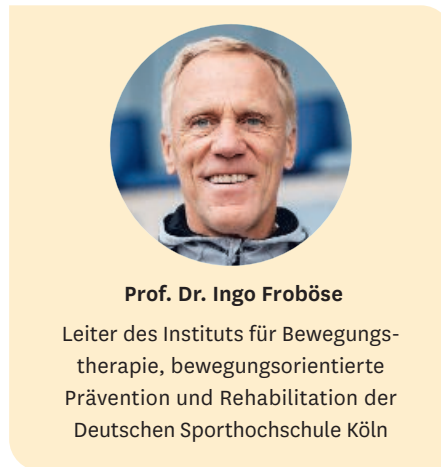
ABNEHMEN MIT MUSKELPOWER

Gewichte stemmen ist längst nicht nur für Bodybuilder wichtig. Auch wer unliebsamen Pfunden den Kampf ansagen möchte, profitiert vom Kraftsport. Denn unser Körperbau bestimmt, wie effektiv wir Energie verbrennen. Ich erkläre, wie Sie Ihren Stoffwechsel mit dem richtigen Training in Topform bringen und dauerhaft auf schlank umstellen.

Muskeln sind Stütze und Motor unseres Körpers. Sie setzen uns in Bewegung, stabilisieren die Gelenke und halten uns auf Dauer sogar schlank. Denn um zu funktionieren, verbrauchen sie die Kilokalorien, die wir über Essen und Trinken zu uns nehmen.

Muskeln sind aktives Gewebe. Je mehr wir davon haben, desto höher unser Grundumsatz.

In jedem noch so kleinen Stellvertreter steckt ein Minikraftwerk, das Zucker und Fette verbrennt und daraus die Energie produziert, die wir zum Leben brauchen. Selbst wenn wir liegen oder sitzen, also im Zustand der Ruhe, verbraucht ein Kilogramm Muskelmasse rund dreimal so viel



Prof. Dr. Ingo Froböse

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

Energie wie ein Kilogramm Fettmasse. Krafttraining lohnt sich also für alle, die ihren Turbo zünden und Gewicht verlieren wollen. Denn Kniebeugen, Liegestützen und Co kennen nur eins: Vollgas! Sie sorgen dafür, dass unser Stoffwechsel in den höchsten Gang springt. Und auch nach dem Work-out rackert er unermüdlich weiter, weil kleine Verletzungen repariert werden und wir mehr Sauerstoff benötigen. Mehr Muskulatur geht auch mit einer höheren Thermogenese einher, wodurch wir extra Kalorien verbrauchen. Für den Einstieg holen Sie sich am besten Unterstützung in Form eines Personal Trainers oder Sporttherapeuten. Viele Fitnessstudios bieten außerdem an,

einen individuellen Plan mit Übungen, Wiederholungen und Sätzen zu erstellen. In der Regel starten Sie mit einer geringen Belastung und erhöhen diese allmählich. Variieren Sie in den Ausführungen und im Tempo, um Länge, Volumen sowie Kraft der Muskeln gleichermaßen zu fordern.

Pausen sind die Basis für den Erfolg, denn das Wachstum findet vor allem während der Erholungsphasen statt.

Ich rate, die großen Muskelgruppen in den Fokus zu legen, etwa Beine, Rücken und Brust. Das tun Sie zum Beispiel mit Ausfallschritten, seitlichem Armheben und Vierfüßlerstand. Wenn Sie zwei- bis dreimal die Woche für 30 bis 60 Minuten aktiv werden, sind Sie auf einem guten Weg. Lassen Sie sich dabei nicht von einem stagnierenden Gewicht entmutigen. Weil Muskeln mehr wiegen als Fett, dauert es eine Weile, bis die Kilos nachweislich purzeln. Viel wichtiger als die Zahl auf der Waage ist der Blick in den Spiegel sowie das neue Wohlfühlgefühl, wenn Sie jeden Tag ein bisschen fitter werden.



Bestsellerautor Ingo Froböse widmet sich in „Muskeln – die Gesundmacher“ einem bisher kaum bekannten Phänomen: der Heilkraft unserer Muskeln. *Ullstein*, 320 Seiten, 19,99 Euro

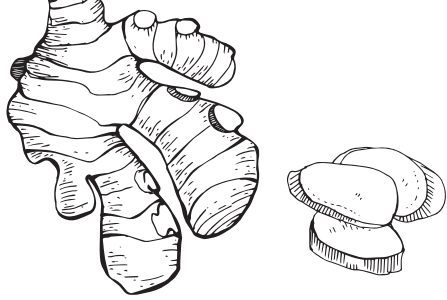


Ein Leckerwissen

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

Immer besser – für dich.





GEWAPPNET MIT DEM IMMUNSTÄRKER- SMOOTHIE

In der kalten Jahreszeit sind Husten, Schnupfen und Co vorprogrammiert. Umso wichtiger ist ein optimaler Schutz vor fiesen Erregern. In diesem Drink vereinen sich tolle Zutaten, die jede für sich zu robusten Abwehrkräften beitragen. Mehr noch: Der fruchtig-würzige Trunk hebt die Stimmung an trüben Tagen.

Ein Mix aus grüner Energie:

- **Krankmacher ade:** In Staudensellerie stecken ätherische Öle, die die Vermehrung von Viren ausbremsen. So werden mögliche Infektionen wirksam abgehalten.
- **Futter für die Kleinsten:** Ballaststoffe aus Apfel unterstützen das Wachstum guter Bakterien in unserem Verdauungstrakt. Die Darmgesundheit ist die Basis für ein fittes Immunsystem.
- **Zellschutz pushen:** Vitamin C aus Zitrone hilft, freie Radikale abzufangen und die Körperzellen so vor Schädigungen zu schützen. Erkältungen haben dadurch weniger Chancen.
- **Scharfe Sache:** Der sekundäre Pflanzenstoff Gingerol aus Ingwer hat nicht nur geschmacklich viel Pep zu bieten, sondern auch entzündungshemmende und fiebersenkende Eigenschaften.

Apfel-Sellerie-Smoothie mit Ingwer

🕒 10 MIN 🌱 🌿 🍷



FÜR 2 GLÄSER (À 250 ML):

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 Zitrone | 4 Stangen Staudensellerie |
| 1 Stück Ingwer (10 g) | 1 TL Kurkumapulver |
| 1 grüner Apfel | Pfeffer |

1 Zitrone und Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Apfel und Sellerie putzen, waschen, 2 Selleriestangen beiseitelegen und den Rest klein schneiden.

2 Alles zusammen mit Kurkuma, 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer und 200 ml Wasser in einen Standmixer geben und sehr fein pürieren. Übrige Selleriestangen bei Bedarf halbieren. Smoothie in Gläser gießen und mit Selleriestangen garniert servieren.

TIPP Wer zu viel vom Getränk zubereitet hat oder einfach Meal-Prep liebt, kann die Reste prima einfrieren, zum Beispiel portioniert in einer Eiswürfelform.





CREMIGES LEICHTGEWICHT

Der italienische Frischkäse ist nicht nur in Pasta, Saucen und Desserts beliebt, sondern hat auch gesundheitliche Vorteile. Ich zeige Ihnen, was **Ricotta** alles auf dem Kasten hat.

WIE GESUND IST RICOTTA?

Der Eiweißlieferant punktet mit wenig Fett und Kilokalorien. Das macht ihn zum idealen Käse für alle, die sich fit halten und Muskeln aufbauen möchten. Zudem enthält er knochenstärkendes Calcium und für die Nerven wichtige B-Vitamine. Er ist für Menschen mit einem empfindlichen Magen und Darm gut verträglich.

HERSTELLUNG

Das Ausgangsprodukt Molke verleiht ihm seine typische, leicht krümelige Konsistenz. Zuvor

wird die Molke auf 70 bis 80 Grad Celsius erhitzt, bis das Milcheiweiß gerinnt. Nach zwei Kochvorgängen trennt sich die Käsemasse von der Flüssigkeit und schwimmt nach oben. Der Bruch wird abgeschöpft und tropft in Körben ab. So erhält das Milchprodukt seine charakteristische zylindrische Form.

VON MILD BIS PIKANT

Ricotta ist im Supermarkt erhältlich und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Je nachdem, ob er aus Kuh-, Büffel- oder Schafsmolke hergestellt wird, kann der Italiener von mild bis pikant schmecken. In Feinkostläden oder auf dem Wochenmarkt wird der Käse auch hausgemacht angeboten.



*Der Name ist Programm:
Zweimal gekocht heißt auf italienisch ricottare.*



ALLROUNDER IN DER KÜCHE

Neben Pasta eignet sich der Tausendsassa auch als Füllung für dünne Pfannkuchen oder als Schicht in Aufläufen. Da Ricotta nur leicht gesalzen ist, schmeckt er ebenso in Desserts, Torten, Kuchen oder einfach mit etwas Honig raffiniert. Natürlich macht sich der feine Frischkäse auch als Brotaufstrich gut – entweder mit süßem Topping aus Früchten oder belegt mit getrockneten Tomaten, Oliven und Kräutern.

MEIN TIPP

Fein zerkleinert, gewürzt und mit gehacktem Spinat vermischt ist Ricotta der absolute Klassiker für lecker gefüllte Cannelloni oder Ravioli. Auch als Nocken mit Parmesan und Kräutern auf Pilzgemüse schmeckt der Liebling hervorragend.



Erste Sahne, Sahne!

Kannst süß. Kannst herzhaft.
Kannst heavy. Kannst light.
Wir so: Zeit für Cremigkeit?
Du so: bereit.

Zauberst zuverlässig verzückte Zungen.
Mit dir sind schon Uromas Soßen gelungen.

Doch viele wollen dich imitieren.
Maschinell pulverisieren.
Zusatzstoffig faken.
Stabilisatorig stabilisieren.

Wir rühren dich aus Überzeugung
nur frisch ins Gericht.
Denn seien wir doch ehrlich:
echt sahnich oder gar nich.

20 Jahre ohne Zusätze.
20 Jahre FRoSTA Reinheitsgebot.



ist für alle da



Das Geheimnis einer ENTZÜNDUNGS- HEMMENDEN ERNÄHRUNG

Wenn die Pfunde trotz eiserner Diät einfach nicht purzeln wollen und der Zeiger auf der Waage stagniert, kann das am Stoffwechsel liegen. Er ist der Motor unseres Körpers und für alle wichtigen Funktionen unseres Organismus zuständig. Läuft er nicht mehr rund, kann das zu Übergewicht, Entzündungen, aber auch zu Diabetes oder einer Fettleber führen. Lesen Sie, wie er auf die schiefe Bahn gerät, was hilft, um ihn wieder ins Lot zu bringen, und warum Sie auf eine entzündliche Ernährung setzen sollten.



Prof. Dr. Karsten Krüger

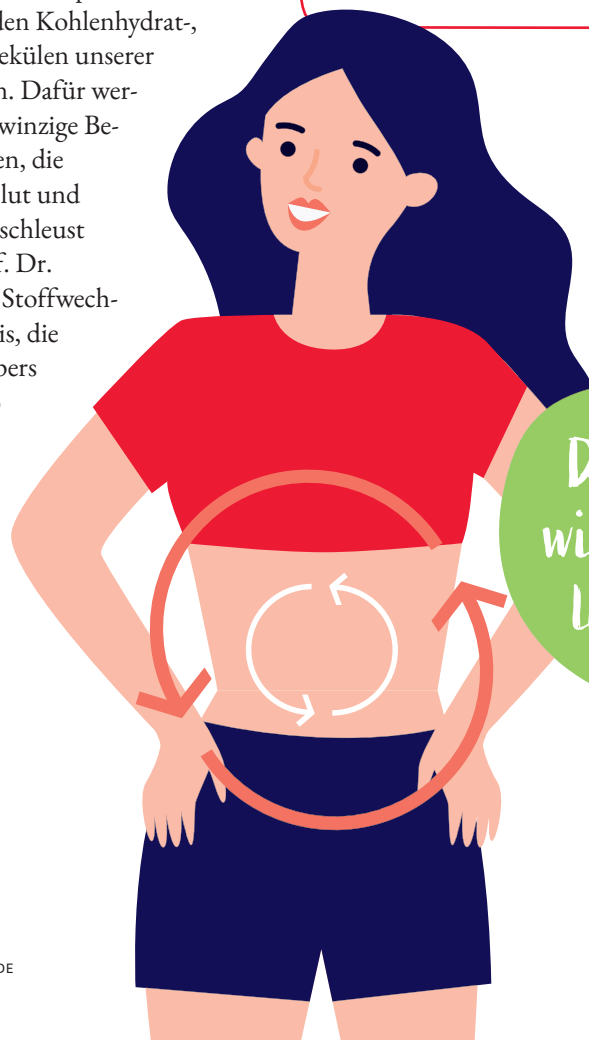
Der Biologe und Leiter des Instituts für Sportwissenschaften an der Justus-Liebig-Universität in Gießen weiß, worauf es beim Stoffwechsel ankommt.

Pünktlich zum Start ins neue Jahr wird bei vielen die Abnehmsaison eingeläutet. Die Schlemmerei aus der Weihnachtszeit macht sich an den Hüften bemerkbar und die überschüssigen Kilos sollen möglichst fix wieder schmelzen. Von der Low-Carb- über die Sirtfood-Diät bis hin zur ketogenen Ernährung und Intervallfasten: Die Auswahl an Programmen ist riesig und wächst stetig. Doch manchmal möchte auch die beste Diät nicht funktionieren und es gelingt nicht, dauerhaft abzunehmen. Die gute Nachricht: Das muss nicht unbedingt an Ihnen liegen. Es kann sein, dass Ihr Stoffwechsel aus dem Takt geraten ist. Aber was genau verstehen wir eigentlich darunter? „Hierbei handelt es sich um eine Aneinanderreihung biochemischer Prozesse im Körper, die dazu dienen, Energie aus den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißmolekülen unserer Nahrung zu erzeugen. Dafür werden Lebensmittel in winzige Bestandteile aufgespalten, die über den Darm ins Blut und dann in die Zellen geschleust werden“, erklärt Prof. Dr. Karsten Krüger. Der Stoffwechsel bildet also die Basis, die Funktionen des Körpers zu bewahren, egal ob Temperaturregulation oder Muskelkontraktion. Als Triebwerk unseres Organismus



PROF. DR. KARSTEN KRÜGER

Der ehemalige Leistungssportler und Professor für Leistungsphysiologie sowie Sporttherapie blickt auf mehr als 20 Jahre Erfahrung in den Bereichen Forschung und Praxis zurück. Im Buch „Der Stoffwechsel-Trick“, das er gemeinsam mit Dr. Dr. Michael Despegel verfasst hat, zeigt er, wie Sie mit einem Mix aus Ernährung und Bewegung Entzündungsvorgänge im Körper hemmen, dadurch den Stoffwechsel wieder in Schwung bringen und abnehmen. **Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 24 Euro**



Der Stoffwechsel wird auch Metabolismus genannt.

ist er darüber hinaus bedeutend, wenn es um das Thema Abnehmen geht. Die Leber spielt eine zentrale Rolle.

Wenn der Bauch krank macht

Läuft er nicht mehr rund, besteht die Gefahr für Übergewicht sowie für viszerales Bauchfett, das versteckt im Bauchraum sitzt. Damit Organe wie die Leber oder der Darm vor Stößen geschützt sind, ist es für den Körper wichtig. Sammelt sich allerdings zu viel Fettgewebe an, wird das Stoffwechselorgan Nummer eins, unsere Leber, als Erstes in Mitleidenschaft gezogen.

Sie kann dann etwa Fructose nicht mehr ordentlich verarbeiten oder den Körper entgiften. Der Profi erläutert: „Das Fettgewebe stellt das Hormon Leptin her, das dem Gehirn Sättigung signalisiert. Bei einer dauerhaften Überproduktion reagieren unsere grauen Nervenzellen im Gehirn immer weniger. Die Folge: Das Sättigungsgefühl geht verloren, wir sammeln immer mehr Körperfett an und weitere krankmachende Botenstoffe werden produziert.“

Dadurch werden Entzündungsprozesse in Gang gesetzt, die nicht nur das Abnehmen erschweren, sondern auch Bluthochdruck, eine Fettleber, eine Insulinresistenz sowie eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse begünstigen können. Je mehr Bauchfett, desto größer ist das Risiko für diese Zivilisationskrankheiten. →



Warum der Stoffwechsel gestört sein kann

Wenn das Triebwerk nicht mehr ordnungsgemäß arbeitet, können Übergewicht, Müdigkeit, ein geschwächtes Immunsystem oder Verdauungsprobleme erste Symptome sein. Daran kann es liegen:



Genetik

Nicht immer lässt sich aktiv gegenlenken, wenn der Speck trotz Diäten nicht verschwindet. Ist zum Beispiel der Bauplan des Hormons Leptin oder des Leptinrezeptors defekt, bleibt das Sättigungsgefühl aus und die Betroffenen laufen ständig Gefahr, zu viel zu sich zu nehmen. Auch das Melanocortin-4-Rezeptor-Gen (MC4R) wirkt sich auf den Appetit aus: Während einige Varianten dazu führen, dass die Träger:innen niemals ans Essen denken und daher weniger zu sich nehmen, führen andere Typen des Gens wiederum dazu, dass die Lust zu essen ein stetiger Begleiter ist.



Gen-Umwelt-Interaktionen

Wir bekommen nicht nur die Gene mit in die Wiege gelegt. In den folgenden Jahren erlernen wir auch viele Verhaltensweisen. Eine Studie der Berliner Charité zeigt nun eine Verbindung zwischen Genen und Umwelteinflüssen. So ist das Körpergewicht oft zu 40 bis 70 Prozent durch die Gen-Umwelt-Interaktion bedingt. Das heißt, wer eine genetisch ungünstige Veranlagung hat, kann durch bewusste Kost und Bewegung viel kompensieren und normalgewichtig bleiben. Wachsen wir hingegen mit einer solchen Disposition in einem Umfeld auf, in dem wenig auf Ernährung und Sport geachtet wird, besteht ein höheres Risiko für eine Stoffwechselstörung.



Fehlernährung

Der Verzehr von vielen stark verarbeiteten Lebensmitteln, zuckerhaltigen Getränken und Snacks kann den Metabolismus träge machen. Sie enthalten in der Regel viele Kalorien, aber nur wenige Nähr- und Ballaststoffe, wodurch rasch wieder das Verlangen nach mehr entsteht. Das führt zu einem übermäßigen Nahrungskonsum mit gleichzeitiger Gewichtszunahme. Auch gesättigte Fette und Transfette, die in vielen tierischen Produkten, frittierten Nahrungsmitteln und Backwaren stecken, können sich negativ auf die Stoffwechselaktivität auswirken und für mehr Pölsterchen sorgen.



Bewegungsmangel

Aus dem Bett ins Bad, an den Küchentisch zum Frühstück, mit dem Auto zur Arbeit und dem Fahrstuhl ins Büro, in der Mittagspause kurz in die Kantine und nach dem Feierabend direkt auf die Couch: Ein Zuwenig an Aktivität hemmt die Verwertung von Fetten, erhöht das Risiko einer Insulinresistenz und hält den Energieverbrauch gering. Übergewicht, Fettleibigkeit und Stoffwechselstörungen können entstehen. Sporteln wir hingegen regelmäßig, bauen wir mehr Muskeln auf, der Grundumsatz steigt und wir verbrennen dauerhaft mehr Fett. Zusätzlich pustet eine Runde Joggen in der Natur, Pilates oder Schwimmen den Kopf frei, minimiert Stress und sorgt für Entspannung.



Chronischer Stress

Hetzen wir von einem Termin zum nächsten, greifen wir aufgrund von Zeitmangel nicht nur vermehrt zu Fertigprodukten und Snacks, sondern haben auch einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel. Dieses Stresshormon begünstigt die Einlagerung der aufgenommenen Kilokalorien in Form von Fett und steigert Gelüste. Außerdem kann die Leptinfunktion beeinträchtigt werden und das Sättigungsgefühl verloren gehen. Probieren Sie, Entspannungsübungen, Meditation oder Yoga in den Alltag zu integrieren.



Schlafdefizit

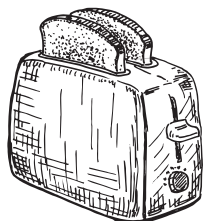
War Ihre letzte Nacht wieder nicht so erholsam wie gewünscht? Sowohl die Länge als auch die Qualität beeinflussen unser Gewicht. Wer nicht gut schlummert, ist am nächsten Tag weniger produktiv und löst ein Ungleichgewicht der Hormone aus. Die Konsequenz: Es wird mehr vom Hunger auslösenden Ghrelin und weniger Leptin, das Sättigung meldet, ausgeschüttet. Diese Disharmonie bewirkt eine vermehrte Nahrungsaufnahme und einen verringerten Energieverbrauch – die perfekte Kombi für ein Zuviel auf den Hüften. Die ideale Dauer der Nachtruhe liegt zwischen sieben und acht Stunden.

So gelingt Ihnen der Einstieg in die **anti**

Sie müssen nicht von heute auf morgen Ihre gesamte Ernährung umkrempeln. Gehen Sie in kleinen Schritten Überlegen Sie sich, was Ihnen leicht fällt. Ist es eine neue Frühstücksroutine oder die Integration von mehr

1 Am Morgen

Begrüßen Sie den Tag mit einem entzündungshemmenden Frühstück. Auch wenn es in der Bäckerei um die Ecke noch so herrlich nach Croissants oder Plundergebäck duftet, bleiben Sie stark. Des Weiteren sollten Sie von fertigen Müslimischungen oder Toast die Finger lassen. Hier verstecken sich zu viel Zucker und gehärtete Fette, die Entzündungen befeuern. Setzen Sie hingegen zum Beispiel lieber auf Quark, der mit erstklassigem Leinöl und einer antientzündlichen Gewürzmischung, bestehend aus Koriander, Kreuzkümmel sowie Muskat, verfeinert wird.



2 Mehr Proteine

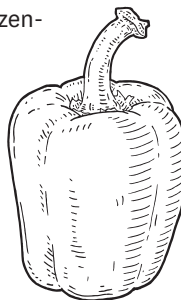
Schrauben Sie an der Eiweißzufuhr. Hochwertige Proteine wie Fisch, Bio-Geflügel, Eier, fettarme Milchprodukte sowie Nusskerne oder Hülsenfrüchte kurbeln nicht nur die Fettverbrennung an und pushen den Stoffwechsel, sie halten



auch den Blutzuckerspiegel stabil und stoppen den Heißhunger. Generell gilt: 1 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sollten täglich auf Ihrem Speiseplan landen.

3 Eat the Rainbow

Machen Sie Veggies wie Fenchel, Grünkohl, Paprika, Rosenkohl, Rote Bete oder Tomaten zum Hauptnahrungsmittel und zum Star auf Ihrem Teller. Sie sind kalorienarm, füllen den Magen und liefern obendrein wertvolle Ballast-, sekundäre Pflanzen- und Mineralstoffe sowie Vitamine. Ziel sollte es sein, drei Portionen Gemüse am Tag zu essen. Das entspricht rund 400 Gramm.

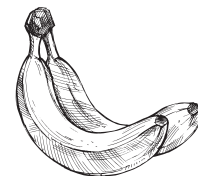


4 Die richtigen Carbs

Wer die passenden Kohlenhydratquellen, etwa Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornnudeln oder auch Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen oder Kidneybohnen integriert, profitiert von reichlich sättigenden Ballaststoffen und muskelstärkendem Eiweiß. Fast Food und hochverarbeitete Lebensmittel sollten Sie besser links liegen lassen und wirklich nur in Ausnahmesituationen verzehren.

5 Zuckerarmes Obst wählen

Beeren und Zitrusfrüchte eignen sich toll zum Abnehmen. In Trauben oder Bananen steckt hingegen zu viel Fruchtzucker, der im Verdacht steht, Bauchfett zu fördern. Greifen Sie im Sommer zwischendurch zu einer Handvoll Minis und ergänzen Sie in den Wintermonaten Ihr Frühstück mit einer Orange oder Grapefruit.



6 Zeit für den Ölwechsel

Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Oliven-, Lein- und Walnussöl, aber auch in Mikroalgen, Lachs sowie Nüssen und Kernen vorhanden sind, sollten aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung täglich auf dem Teller landen. Zudem unterstützen sie darin, Esspausen einzuhalten. Verwenden Sie zum Brutzeln natives Oliven-, Erdnuss- oder Sesamöl sowie Kokosfett oder Ghee. Sie haben einen höheren Rauchpunkt und sind daher besonders hitzestabil.

7 Snack-Alarm

Versuchen Sie, so gut es geht, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Um die Pfunde loszuwerden, gönnen Sie Ihrem Körper vier bis fünf Stunden

entzündliche Ernährung

vor. Ansonsten laufen Sie Gefahr, in alte Muster zurückzufallen. Gemüse? Klappt eine Maßnahme gut, gehen Sie die nächste an.

Pause. Wenn es dennoch etwas Süßes sein muss, dann naschen Sie eine Kleinigkeit nach dem Lunch. Geht es gar nicht ohne einen kleinen Snack am Nachmittag, stärken Sie sich mit Kleinigkeiten wie Gemüsesticks, Nüssen oder Energyballs.

8 Gut bestückte Speisekammer

Verbannen Sie Ungesundes wie Chips, Schokolade, Weingummis oder zuckrige Müslimischungen aus der Speisekammer und stocken Sie Ihren Vorrat mit TK-Gemüse und -Obst sowie Nüssen und Hülsenfrüchten



auf. Wenn der Heißhunger kommt, haben Sie im Handumdrehen etwas Passendes parat.

9 Fleisch- und Wurstkonsum

Reduzieren Sie den Genuss auf ein Minimum. Das schont nicht nur unsere Umwelt, sondern auch unsere Gesundheit. Vor allem stark verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren wie Salami, Leberwurst, Speck oder geräuchertes Fleisch befeuern schädliche Entwicklungen in unserem Körper. Wenn Sie auf das tierische Erzeugnis gar nicht verzichten können, braten Sie sich zum Beispiel

einmal in der Woche ein köstliches Steak und genießen es ganz bewusst.

10 Neue Ideen ausprobieren

Nehmen Sie sich vor, einmal in der Woche ein neues, am besten vegetarisches, Rezept zuzubereiten. Das bringt Abwechslung auf den Tisch und in Ihr Repertoire, macht Spaß und Sie entdecken dabei neue Geschmacksrichtungen.

11 Selber kochen

Anstatt eine Pizza aufzubacken oder den Eintopf aus der Dose aufzuwärmen, schwingen Sie lieber selber den Kochlöffel. So wissen Sie exakt, was sich in Ihrem Gericht befindet, und umgehen krank machende Zusätze wie Konservierungs- und Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Aromen. Stöbern Sie doch mal durch unsere Blitzrezepte – perfekt für den wohlverdienten Feierabend.



Feine Ideen gibt es hier



Gründe für ein träges Triebwerk

Die Ursachen für einen nicht intakten Stoffwechsel sind ganz unterschiedlicher Natur und können von einer ungesunden Ernährung mit zu viel Fast Food und Zucker bis hin zu mangelnder Bewegung, unzureichend Schlaf und Stress reichen. Auch Diäten lassen den Stoffwechsel unter Umständen herunterfahren. Denn bekommt der Körper über einen längeren Zeitraum zu wenig Energie, schaltet er in den Überlebensmodus und hält eisern an seinen Reserven fest. Doch nicht immer liegt eine optimale Funktionsweise in unseren eigenen Händen: Es gibt auch Krankheiten, zum Teil erblich bedingt, die eine Störung nach sich ziehen. Dazu zählen Morbus Fabry, Porphyrie, Mukoviszidose sowie diverse Störungen des Aminosäurestoffwechsels.

Bestandsaufnahme

Wer den Verdacht hegt, dass der Motor seines Körpers nicht mehr im Gleichgewicht ist, sollte auf folgende

Beschwerden achten:

Übergewicht, Energielosigkeit, Konzentrations-schwierigkeiten, Verdauungsprobleme oder ein geschwächtes Immunsystem. „Um

aus diesem Zustand wieder herauszufinden, gilt

es, mit dem zuständigen Arzt oder der Ärztin zu identifizieren, wo das Problem liegt. Esse ich vielleicht zu viele hochverarbeitete Lebensmittel? →

Move it:
Auch Sport wirkt entzündungslindernd, denn Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an.

Diese Lebensmittel sollten Sie **regelmäßig** essen

Gemüse, zuckerarmes Obst, hochwertige Fette, pflanzliches Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate: Mit diesen Kandidaten zünden Sie den Turbo Ihres Stoffwechsels.



Erdbeeren

Aufgrund ihres niedrigen glykämischen Index steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an und plötzliche Jeeper bleiben aus.



Grünkohl

Wussten Sie, dass der Winterstar mit mehr Vitamin C punktet als Orangen? Es ist Balsam für die Abwehrkräfte und den Stoffwechsel.



Knoblauch

Schwefelverbindungen wie Allicin hemmen Entzündungen, senken den Blutdruck und schützen unsere Gefäße.



Ingwer

Dank der ätherischen Öle fördert die scharfe Knolle die Durchblutung im ganzen Körper und zügelt den Appetit.



Linsen

Wir schätzen die kleinen Kraftpakete hinsichtlich ihres pflanzlichen Eiweißes sehr. Denn dieses hilft, den Cholesterinspiegel zu senken.



Haferflocken

Die smarten Flocken beeindrucken mit hochwertigen Mineralstoffen wie Eisen und Magnesium und halten Heißhunger in Schach.



Hering

Der Speisefisch begünstigt die Bildung des Hormons Leptin – genauso wie seine Artgenossen Lachs und Makrele.



Walnüsse

Zwar enthalten sie eine Menge Energie, jedoch bieten die leicht süßlichen Nüsse wertvolle Omega-3-Fettsäuren.



Buttermilch

Mit dem schlanken Milchprodukt decken Sie clever Ihren Proteinbedarf. Greifen Sie zur Naturvariante, um Zucker zu sparen.

Diese Lebensmittel sollten **nicht** auf dem Teller landen

Verzichten Sie hingegen auf folgende Zutaten, denn sie beschleunigen Entzündungen im Körper.



Fast Food

Kaum Nährstoffe, ungesunde Fette, Konservierungsstoffe und zu viel Salz und Zucker: Hiervon lassen Sie besser die Finger.



Zucker

Ob eine Limo oder ein Stück Kuchen: Das weiße Kristall gelangt rasch ins Blut und erhöht den Blutzucker- und Insulinspiegel.



Alkohol

Er enthält viele Kalorien und hemmt den Fettabbau. Verzichten Sie daher auf das Glas Wein am Abend und trinken Sie lieber eine Tasse Tee.



Einfache Kohlenhydrate

Nudeln und Brot aus Weißmehl sowie Reis machen schnell wieder hungrig, denn in ihnen stecken wenig Ballaststoffe.



Hochverarbeitetes

Hierin befinden sich häufig zahlreiche Zusatzstoffe, die Entzündungen fördern und Erkrankungen im Darm auslösen können.



Transfette

Die künstlichen Fette entstehen beim Frittieren. Sie können Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bauchfett verstärken.

Bewege ich mich zu wenig? Snacke ich zu viel? Im Anschluss sollte geschaut werden, an welchen Stell-schrauben gedreht werden kann“, rät der Wissenschaftler.

Balance wiederherstellen

Um den Stoffwechsel wieder anzukurbeln, hat Prof. Dr. Krüger ein paar Tipps auf Lager: „Versuchen Sie, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen, indem Sie beispielsweise anstatt des Fahrstuhls die Treppen nehmen oder ein Stück des Arbeitsweges zu Fuß zurücklegen.“ Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt übrigens pro Tag 22 Minuten aerobe körperliche Aktivität wie Gartenarbeit oder Radfahren; alternativ elf Minuten intensives Training, etwa Joggen oder Tennisspielen. „Probieren Sie zudem, weniger zwischendurch zu naschen und konzentrieren Sie sich auf drei Hauptmahlzeiten, an denen Sie sich satt essen. Hier sollte der Fokus auf einer anti-entzündlichen Ernährung liegen, die darin unterstützt, schädliche Prozesse im Körper einzudämmen und somit Übergewicht, Bluthochdruck, einer Fettleber oder Insulinresistenz vorzubeugen“, berichtet der Biologe. Den Sockel bilden reichlich Gemüse und zuckerarmes Obst wie Zitrusfrüchte. Greifen Sie außerdem zu hochwertigen Fetten, pflanzlichem Eiweiß sowie komplexen Kohlenhydraten. Mit unseren Ernährungstipps meistern Sie garantiert im Handumdrehen den Umstieg auf eine anti-entzündliche Ernährung und nehmen erfolgreich sowie nachhaltig ab.

LISA MEISTER



Geflügelsalat mit
Rotkohl und Gurke
Rezept auf Seite 38



ABNEHMEN 2024

Mit unseren Rezepten können Sie spielend leicht abnehmen, denn sie kurbeln Ihren Stoffwechsel an! Für eine hohe Eiweißqualität kommt hier ein Mix aus tierischen und pflanzlichen Proteinen zusammen – dazu gibt es jede Menge gesunde Fette, Vitamine und Mineral- sowie Ballaststoffe.



Fisch in Kokosmilch
mit Tomaten und Grünkohl
Rezept auf Seite 38

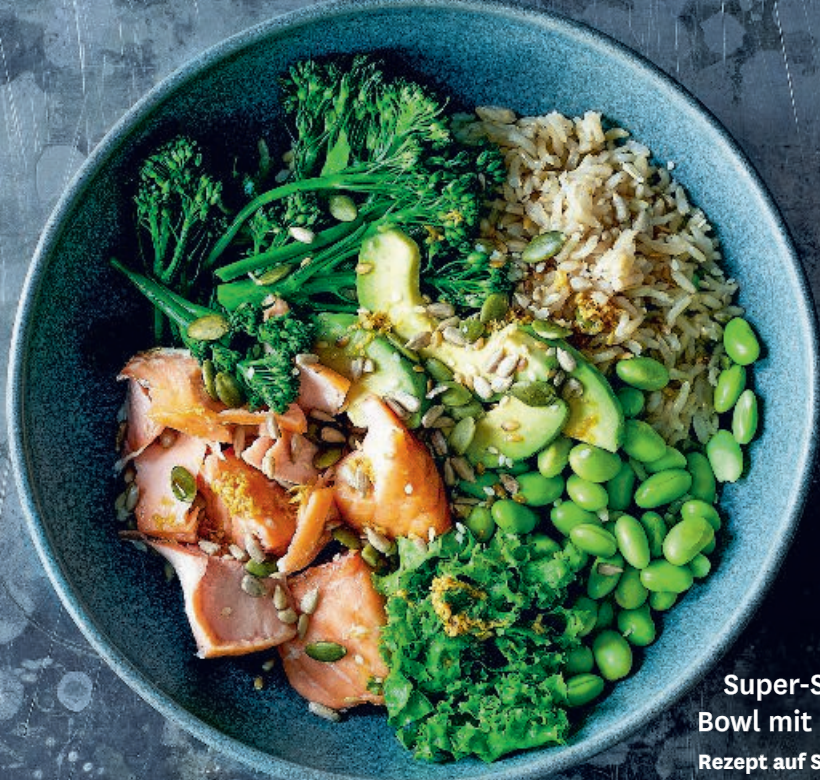


Bunter Zitrus-
Radicchio-Salat
Rezept auf Seite 38

ABNEHMEN
2024

Grünkohl mit Knoblauch
und Champignons
Rezept auf Seite 40





Super-Salad-Bowl mit Lachs
Rezept auf Seite 40



Grünkohlsalat mit geröstetem Blumenkohl
Rezept auf Seite 41



Skreifilet auf Fenchel mit Wakame
Rezept auf Seite 41



Reissalat mit Roter Bete und Halloumi
Rezept auf Seite 42

Rotkohl mit
Hackfleischbällchen
Rezept auf Seite 42



Blumenkohl-Risotto
mit Roter Bete
Rezept auf Seite 43







**Regenbogensalat
mit Avocadodressing**
Rezept auf Seite 44



**Curry-Steckrüben-Auflauf
mit Nusskruste**
Rezept auf Seite 45



**Mais-Bohnen-Eintopf
mit Reis**
Rezept auf Seite 45



**Butternusskürbiscurry
mit Spinat**
Rezept auf
Seite 46



Geflügelsalat mit Rotkohl und Gurke

PRO PORTION: **418 KCAL** · Eiweiß **39 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **6 g**

🕒 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Geflügel ist die perfekte Zutat für eine Schlank-Ernährung und punktet mit einer Extraportion Zink sowie Eisen, die wichtig für den gesamten Organismus sind.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Rotkohl (300 g)
Salz
4 Hähnchenbrustfilets
 (à 125 g)
Pfeffer
2 EL Kräuter der Provence
6 EL Olivenöl
2 Minigurken
3 Handvoll Salat
 (z. B. Rucola, Feldsalat)
1 Handvoll Sprossen
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)
2 EL Zitronensaft
1 EL Sherryessig
1 TL Senf
2 EL Kürbiskerne (30 g)
1 TL schwarzer Sesam
ChilisaUCE

1 Rotkohl putzen, waschen, in feine Streifen hobeln, mit 1 Prise Salz 5 Minuten kneten und bis zur Verwendung ziehen lassen.

2 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. In ei-

ner Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten bei starker Hitze anbraten, dann bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Wenden in 6–8 Minuten fertig garen.

3 Inzwischen Gurken putzen, waschen und längs in feine Streifen hobeln. Salat und Sprossen gründlich waschen und trocken schleudern. Feta zerbröseln.

4 Für das Dressing Zitronensaft, Essig, Senf, Salz und Pfeffer mit übrigem Öl verquirlen. Gurken, Salatblätter und Sprossen zufügen und alles gut mischen. Rotkohl und Feta untermengen, Salat abschmecken und auf Teller verteilen.

5 Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Alles mit Kürbiskernen und schwarzem Sesam bestreuen, mit etwas ChilisaUCE beträufeln und mit Salat servieren.



Fisch in Kokosmilch mit Tomaten und Grünkohl

PRO PORTION: **313 KCAL**
 Eiweiß **30 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **7 g**

🕒 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Fisch ist eine von wenigen Quellen, mit denen der Jodbedarf gedeckt werden kann. Weiteres Plus: Er wirkt stoffwechselanregend und hormonbildend.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g weißes Fischfilet
 (z. B. Kabeljau oder Seelachs)
1 Zwiebel
7 Tomaten (à 80 g)
2 Handvoll junge Grünkohlblätter (50 g)
1 EL Rapsöl
1 EL Massaman-Curry-Paste (15 g)
2 EL Tomatenmark (30 g)
600 ml Kokosmilch (light)
Salz, Pfeffer

1 Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten in Spalten schneiden. Grünkohl waschen und in feine Streifen schneiden.

2 Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann Currypaste und Tomatenmark darin unter Rühren 3 Minuten andünsten.

3 Tomaten und Grünkohl dazugeben, mit Kokosmilch ablöschen und etwa 10 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Fisch dazugeben, aufkochen und in 5 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.



Bunter Zitrus-Radicchio-Salat

PRO PORTION: **135 KCAL**
 Eiweiß **4 g** · Fett **7 g** · Kohlenhydrate **13 g**

🕒 20 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Durch den Bitterstoff Lactucopikrin aus Radicchio wird die Produktion von Verdauungssäften in Leber und Galle angeregt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Blutorange
1 Orange
1 Mandarine
1 rote Zwiebel
1 großer Radicchio (250 g)
3 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
2 Handvoll Minzblätter
2 EL Pistazienkerne (30 g)

1 Orangen und Mandarine mit einem Messer schälen, Fruchtfleisch quer in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Radicchio putzen, in Blätter zerlegen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen.

2 Zitrusfruchtscheiben mit Radicchio und Zwiebeln dekorativ auf einer Platte auslegen. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Öl verquirlen und daraufträufeln. Minze waschen und trocken schütteln. Alles mit Pistazien und Minze bestreuen.

The POWER of
PISTACHIOS®

GUTE NACHRICHTEN: PISTAZIEN SIND VOLLER ANTIOXIDANTIEN

© 2023 American Pistachio Growers

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



Was sind
Antioxidantien?



AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.de



Grünkohl mit Knoblauch und Champignons

PRO PORTION: **242 KCAL** · Eiweiß 19 g · Fett 13 g · Kohlenhydrate 11 g

🕒 25 MIN 🌿 🍄 🥄

GESUND, WEIL:

- Champignons machen gute Laune! Sie enthalten viele Vitamine der B-Gruppe, die für die Nerven, das Gedächtnis, einen guten Schlaf und eine ausgeglichene Stimmung benötigt werden.
- Mithilfe des Vitamin C aus Grünkohl und Zwiebeln wird das Immunsystem gestärkt.

FÜR 2 PORTIONEN:

600 g Grünkohl

Salz

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

250 g Champignons

2 EL Rapsöl

¼ TL Chiliflocken

1 EL Zitronensaft

1 Grünkohl putzen, waschen, Blätter von den harten Stielen abzupfen und in Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Dann abschrecken, abtropfen lassen und grob zerpfücken.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Ringe und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

3 Zwiebeln in einem Wok oder einer Pfanne im heißen Öl 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch sowie Pilze zugeben und unter Rühren 5 Minuten andünsten. Grünkohl zugeben und 5 Minuten weiterdünsten. Zum Servieren mit Salz sowie Chiliflocken würzen und mit Zitronensaft abschmecken.



Super-Salad-Bowl mit Lachs

PRO PORTION: **493 KCAL** · Eiweiß 31 g · Fett 27 g · Kohlenhydrate 30 g

🕒 30 MIN 🌿 🍷 🥄

GESUND, WEIL:

- Lachs ist definitiv diättauglich! Die Omega-3-Fettsäuren sowie das Eiweiß aus dem Fisch helfen, den Stoffwechsel anzukurbeln. Auch Edamame punkten mit reichlich Proteinen und sorgen so für eine lang anhaltende Sättigung.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Vollkornreis
Salz

1 Handvoll Salat

1 Stück Ingwer (20 g)

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

350 g Lachsfilet

1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)

1 EL Kürbiskerne (15 g)

1 EL Sesam (15 g)

250 g Brokkolini

200 g tiefgekühlte Edamame (aufgetaut)

2 EL Rapsöl

80 ml Gemüsebrühe

2 EL Zitronensaft

Pfeffer

½ TL Honig

1 kleine Avocado (150 g)

1 Reis in kochendem Salzwasser in 25–30 Minuten bissfest garen. Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Ingwer schälen und fein reiben. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

2 Kerne und Samen in einer kleinen Schüssel mischen. Brokkolini putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 1 Minute garen. Edamame zugeben und 1–2 Minuten mitgaren. Dann alles abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann in der Pfanne an den Rand schieben, Lachs zugeben und 4–5 Minuten mitbraten. Ingwer zugeben und alles mit Brühe sowie Zitronensaft ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

4 Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Reis abgießen, abtropfen lassen, auflockern und auf 4 Schalen verteilen.

5 Brokkolini, Lachsstücke, Salat und Edamame ebenfalls in die Schalen geben. Garflüssigkeit vom Lachs mit Ingwer, Knoblauch und Schalotten darüberträufeln. Avocado auf die Bowls setzen und alles mit der Kern-Samen-Mischung dekorieren.



Grünkohlsalat mit geröstetem Blumenkohl

PRO PORTION: **254 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **20 g**

🕒 35 MIN 🌱 🍴 🥄

GESUND, WEIL:

- Dank sekundärer Pflanzenstoffe reguliert Grünkohl den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel. Dabei ist der Gehalt von Senfölglykosiden hervorzuheben, die ihm seinen bitteren Geschmack verleihen.

FÜR 4 PORTIONEN:

6 bunte Möhren
½ kleiner Blumenkohl (400 g)
200 g Grünkohl
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Honig
4 EL Kapern (60 g)
4 EL Apfelessig

1 Möhren, Blumenkohl und Grünkohl putzen und waschen. Möhren schälen, schräg halbieren oder in Stücke schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen teilen und Grünkohlblätter grob zerpfücken.

2 Blumenkohl auf der einen Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, die Möhren auf der anderen Seite, 2 EL Öl über beides träufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

3 Blumenkohl mit Sonnenblumenkernen bestreuen, Möhren mit Honig beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas Stufe 3) in ca. 20 Minuten goldbraun backen; dabei 5 Minuten vor Garende Kapern trocken tupfen, zum Gemüse geben und mitbacken.

4 Restliches Öl mit Essig, Salz und Pfeffer verquirlen. Grünkohl untermischen. Mit Möhren auf Tellern anrichten und Blumenkohl mit Kapern darübergeben.



Skreifilet auf Fenchel mit Wakame

PRO PORTION: **286 KCAL** · Eiweiß **30 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **7 g**

🕒 30 MIN 🍴 🥄

GESUND, WEIL:

- Fenchel hat reichlich Kalium zu bieten, das dem Körper dabei hilft, überschüssiges Wasser auszuscheiden und den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren.
- Verdauungsbeschwerden wie Blähungen werden gemildert, wenn das Essen mit Fenchel- und Koriandersamen gewürzt wird.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Fenchelknollen
1 TL Fenchelsamen
1 TL Koriandersamen
3 EL Olivenöl
100 ml Apfelsaft
Salz, Pfeffer
4 Skreifilets (à ca. 160 g, küchenfertig, mit Haut)
4 Zweige Thymian
2 EL Butter (30 g)
1 Handvoll Wakame-Algen
1 Kästchen Shisokresse
1 Handvoll Basilikumblätter

1 Fenchel putzen, waschen, Strünke entfernen und Fenchel in feine Streifen schneiden oder hobeln. Fenchel- und Koriandersamen in einem Mörser grob zerstoßen und in einer heißen Pfanne in 2 EL Öl 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Fenchel zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Apfelsaft ablöschen, mit wenig

Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt noch 10 Minuten dünsten.

2 Inzwischen Fischfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen und trocken schütteln. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Skreifilets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 4 Minuten anbraten. Butter und Thymian in die Pfanne geben, Fisch wenden und in 3–4 Minuten gar ziehen lassen, dabei zwischendurch mit Bratfett übergießen.

3 Wakame unter den Fenchel mengen und 3 Minuten bei kleiner Hitze erwärmen. Wakame-Fenchel abschmecken und mit dem Fisch auf Tellern anrichten; das Bratfett aus der Pfanne daüberträufeln. Kresse und Basilikum waschen, trocken schütteln und Fischfilets damit garnieren.



Reissalat mit Roter Bete und Halloumi

PRO PORTION: **455 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **38 g**

🕒 35 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Wussten Sie, dass Kichererbsen den Blutzuckerspiegel in die Balance bringen und so Heißhunger verhindern können? Grund sind die Vielzahl an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten.

FÜR 4 PORTIONEN:

125 g Vollkorn-Langkornreis
Salz
500 g Rote Bete
(vorgegart, vakuumiert)
2 rote Zwiebeln
200 g Kichererbsen
(Abtropfgewicht; Dose)
3 EL Olivenöl
Pfeffer
1 Handvoll Babyspinat
3 EL Walnusskerne (45 g)
3 Stiele Minze
150 g Halloumi
½ TL Salzflöcken

AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

1 Reis in kochendem Salzwasser in 25–30 Minuten bissfest garen. Inzwischen Rote Bete in Stücke schneiden und in die Auflaufform geben. Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Zwiebeln und Kichererbsen mit 1 EL Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit in die Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden.

3 Währenddessen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Walnüsse in Stücke brechen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Halloumi trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. In einer Pfanne übriges Öl erhitzen. Halloumi darin auf beiden Seiten 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

4 Reis abgießen, abtropfen lassen und in die Auflaufform geben. Mit gebratenen Halloumistreifen belegen und alles mit Spinat, Walnüssen und Minze bestreuen. Mit Salzflöcken würzen und servieren.



Rotkohl mit Hackfleischbällchen

PRO PORTION: **486 KCAL** · Eiweiß **43 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **23 g**

🕒 30 MIN · FERTIG IN 45 MIN 🍷

GESUND, WEIL:

- Durch die immunstärkenden Antioxidantien ist Rotkohl gerade an kälteren Tagen eine tolle Idee. On top hilft er durch seine entzündungshemmende Wirkung gegen übermäßiges Bauchfett.

FÜR 4 PORTIONEN:

5 EL Rapsöl
1 kleiner Rotkohl
1 Knoblauchzehe
1 EL körniger Senf (15 g)
1 EL Honig
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 Handvoll Petersilie
500 g Geflügelhackfleisch
1 Ei
3 EL Vollkornsemmelbrösel (45 g)
50 g Mandelkerne
1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)

1 Ein Backblech mit 1 EL Öl bepinseln. Rotkohl putzen, waschen, in Spalten schneiden und auf das Backblech legen. Knoblauch schälen, in eine Schüssel pressen und mit Senf, Honig, Zitronensaft und 1 EL Öl verrühren, dann mit Salz sowie Pfeffer würzen, auf den

Kohl streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas Stufe 2–3) etwa 15 Minuten backen.

2 Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen, davon etwa ⅓ hacken und mit Hackfleisch, Ei, Bröseln, Salz und Pfeffer verkneten. Daraus ca. 16 Bällchen formen und mit 1 EL Öl bepinseln. Mandeln grob hacken.

3 Auflaufform kurz aus dem Ofen nehmen. 2 EL Mandeln mit den Bällchen zwischen dem Kohl verteilen, zurück in den Backofen geben und in weiteren ca. 15 Minuten goldbraun backen.

4 Nebenher Parmesan reiben. Übrige Mandeln mit restlicher Petersilie, übrigem Öl und Parmesan pürieren. Pesto mit Salz abschmecken und über Kohl und Hackbällchen träufeln.



Blumenkohl-Risotto mit Roter Bete

PRO PORTION: **425 KCAL**
 Eiweiß **13 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **64 g**

🕒 45 MIN 🍷

GESUND, WEIL:

- Blumenkohl ist ein toller Kaliumlieferant und sorgt damit unter anderem für einen ausgeglichenen Blutdruck.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ kleiner Blumenkohl (400 g)	250 g Risottoreis
Salz	150 ml Apfelsaft
1 Rote-Bete-Knolle	2 Stiele Petersilie
800 ml Gemüsebrühe	1 Kästchen Kresse
200 ml Rote-Bete-Saft	2 EL Haselnusskerne (30 g)
1 Zwiebel	Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 Stück Bergkäse (30 g; 45% Fett i. Tr.)
	2 EL Schmand (40 g)

1 Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Zum Garnieren etwa 150 g beiseitelegen, den Rest hacken.

2 Rote Bete schälen und raspeln. Brühe mit Rote-Bete-Saft erhitzen. Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel zugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Reis zugeben, 3 Minuten mitdünsten und mit Saft ablöschen. Etwas Brühe zugießen. Rote Bete mit Blumenkohl zugeben und unter regelmäßigem Rühren nach und nach die übrige Brühe zufügen, bis der Reis in 15–20 Minuten leicht bissfest ist.

3 Nebenher Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Kresse vom Beet schneiden. Nüsse grob hacken und mit beiseite gelegtem Blumenkohl in einer Pfanne im restlichen Öl 3 Minuten bei kleiner Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse reiben.

4 Käse mit Schmand unter das Risotto mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Risotto auf tiefe Teller verteilen, mit Blumenkohl und Haselnüssen belegen und mit Petersilie sowie Kresse bestreuen.

ANZEIGE

REZEP
IDEE



Blumenkohl-Risotto mit geröstetem Kurkuma-Blumenkohl und Tahini-Sauce

mit Riso Gallo Carnaroli Risottoreis

🕒 45 MIN

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Blumenkohl, **4 EL** Olivenöl, **Salz**, **Pfeffer aus der Mühle**, **3 EL** Ahornsirup, **1 TL** Kurkuma, **2 EL** schwarzer Sesam, ½ Stange **Lauch**, **1** Knoblauchzehe, **200 g** Riso Gallo Carnaroli Risottoreis, **100 ml** Weißwein, **700–800 ml** heiße Gemüsebrühe, **100 g** geriebener Parmesan, **1 EL** Butter, **2 EL** Tahini, **Saft und Schale von 1 Bio-Limette**, **2 EL** Schnittlauchröllchen

Riso Gallo Carnaroli

Cremig, saftig, kernig und aus der italienischen Küche nicht wegzudenken: Der edle Spitzenreis aus nachhaltiger Landwirtschaft von Riso Gallo ist der König unter den Risottoreis-sorten und ermöglicht die perfekte Zubereitung.



1 ⅔ vom Blumenkohl in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Blech mit Backpapier belegen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Darauf Blumenkohlscheiben legen, mit 2 EL Olivenöl und 2 EL Ahornsirup beträufeln. Mit Kurkuma, Salz sowie Pfeffer würzen. Alles mit einem Pinsel gleichmäßig auf dem Blumenkohl verstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Heißluft 30–35 Minuten goldbraun backen. In den letzten 5 Minuten 2 EL schwarzen Sesam über den Blumenkohl streuen.

2 Für das Risotto Lauch und Knoblauch schälen, hacken und mit restlichem Öl andünsten. Übrigen Blumenkohl klein hacken, in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risottoreis zugeben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen.

3 Jetzt nach und nach etwas von der Gemüsebrühe zugießen und den Reis leise 15 Minuten vor sich hin köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss Parmesan und Butter zugeben. Mit Salz und Pfeffer noch mal abschmecken. Das Risotto soll schön cremig sein.

4 Für die Sauce Tahini mit restlichem Ahornsirup, Limettensaft und -schale sowie 2 EL heißem Wasser cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das cremige Risotto auf Tellern anrichten, darauf gerösteten Kurkuma-Blumenkohl geben und mit der Tahinisauce beträufeln. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Mehr Informationen zu Riso Gallo und weitere Rezepte finden Sie auf WWW.RISOGALLO.DE





Kürbisschnitzel mit Zoodles

PRO PORTION: **383 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **37 g**

🕒 40 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Aufgrund des niedrigen Kohlenhydratanteils eignet sich Zucchini perfekt für die Low-Carb-Küche und trumpsft zudem mit vielen Vitalstoffen auf.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark (15 g)
- 200 g stückige Tomaten (Dose)
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Butternusskürbis (700 g)
- 2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
- 2 Eier
- 2 EL Kürbiskerne (30 g)
- 100 g Vollkornsemmelbrösel
- 2 Zucchini (500 g)
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 EL geriebener Montello-Käse (15 g)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Beides darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Dann stückige Tomaten zugeben und mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Etwa 50 ml Wasser zugießen und alles ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Tomatensauce abschmecken

und auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt ziehen lassen.

2 Kürbis putzen, schälen und quer in 8 Scheiben schneiden, Kerne ggf. dabei entfernen. Mehl in einen tiefen Teller geben, Eier in einem zweiten tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kürbiskerne sehr fein hacken und mit Bröseln in einem dritten tiefen Teller mischen. Kürbisscheiben zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss in den Bröseln panieren.

3 Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kürbisschnitzel darin nacheinander in 2 Portionen langsam von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in 5–7 Minuten goldbraun braten.

4 Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu Gemüsenudeln verarbeiten. Basilikum waschen und trocken schütteln. Zoodles in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Zoodles abgießen, abtropfen lassen und mit der Tomatensauce anrichten. Kürbisschnitzel daraufgeben und mit Käse sowie Basilikumblättern bestreuen.



Regenbogensalat mit Avocadodressing

PRO PORTION: **204 KCAL** · Eiweiß **7 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **18 g**

🕒 25 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Möhren sorgen für schöne Haut: Der hohe Gehalt an Beta-carotin schützt unser größtes Organ vor schädlichen Einflüssen und hält die Schleimhäute gesund.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zucchini
- 1 Fenchel
- 1 Möhre
- 150 g Radieschen
- 1 Apfel
- 1 Rote-Bete-Knolle
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Dill
- 1 EL Kürbiskerne (15 g)
- 1 EL Pekannusskerne (15 g)
- 1 Avocado
- ½ Bund Schnittlauch (10 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Buttermilch
- 1 TL Senf
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer

1 Zucchini, Fenchel, Möhre, Radieschen, Apfel, Rote Bete und Kräuter putzen bzw. schälen und waschen. Zucchini und Fenchel längs in

dünne Scheiben schneiden. Radieschen, Möhre, Apfel und Rote Bete in dünne Scheiben hobeln und alles zusammen in eine Schüssel füllen. Kräuterblätter abzupfen und darüberstreuen. Kürbiskerne und Pekannüsse hacken und darüber verteilen.

2 Für das Dressing Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Knoblauch schälen und mit Schnittlauch, Avocado, Buttermilch, Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer cremig pürieren. Avocadodressing abschmecken und in einer Schale zum Salat reichen.



Curry-Steckrüben-Auflauf mit Nusskruste

PRO PORTION: **322 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **28 g**

🕒 **20 MIN** · FERTIG IN 60 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Die schwefelhaltigen ätherischen Öle in Steckrüben wirken wohltuend und beruhigend auf Magen sowie Darm.
- Curcumin, ein Inhaltsstoff von Kurkuma, unterstützt das Ausbreiten von Entzündungen und pusht den Stoffwechsel.

FÜR 6 PORTIONEN:

150 g rote Linsen
350 ml Gemüsebrühe
1 kleine Steckrübe (800 g)
3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
200 g Kochsahne
100 ml Milch (3,5% Fett)
2 Eier
Salz, Pfeffer
2 TL Currypulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Kurkumapulver
1 Msp. Ingwerpulver
1 Prise Chilipulver
100 g Cashewkerne

AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

1 Linsen in kochende Brühe geben und zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Steckrübe putzen, schälen, waschen und in dünne Streifen oder kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln halbieren und in Streifen, Knoblauch in feine Würfel schneiden. Auflaufform mit Öl fetten. Steckrübe, Linsen und $\frac{2}{3}$ der Zwiebeln mischen und in die Form geben.

2 Sahne mit Milch und Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer und Chilipulver würzen. Steckrübenmix damit übergießen, mit übrigen Zwiebeln sowie Cashewkernen bestreuen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas Stufe 3) in 30–40 Minuten goldbraun backen.



Mais-Bohnen-Eintopf mit Reis

PRO PORTION: **466 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **59 g**

🕒 **35 MIN** 🌱 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Bohnen enthalten besonders viel Riboflavin, das für den Glukose- und Fettstoffwechsel eine wichtige Rolle spielt.
- Erdnüsse gehören zu den Hülsenfrüchten, weisen ganze 30 Prozent Eiweiß auf und liefern so richtige Proteinpower.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Paprikaschoten
265 g Mais
(Abtropfgewicht; Dose)
300 g schwarze Bohnen
(Abtropfgewicht; Dose)
3 EL Erdnussöl
½ TL Chiliflocken
1 EL Tomatenmark (15 g)
1 l heiße Gemüsebrühe
125 g Basmatireis
Salz, Pfeffer
50 g geröstete Erdnusskerne
1 Bio-Limette
1 Handvoll Koriander
1 Handvoll Petersilie

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten putzen, waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Mais und Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

2 Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chiliflocken darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Tomatenmark unterrühren und 1 Minute mitdünsten. Brühe zugießen und alles zugedeckt ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann Paprika, Mais, Bohnen und Reis dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Nebenher Erdnüsse grob hacken. Limette heiß abspülen, trocken tupfen und achteln. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

4 Kräuter unter den Eintopf mischen. Eintopf in Schüsseln anrichten und mit Limettenspalten und Erdnüssen servieren.



Butternusskürbiscurry mit Spinat

PRO PORTION: **348 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **44 g**

🕒 20 MIN · FERTIG IN 45 MIN 🌱 🥗 🍴

GESUND, WEIL:

- Essen als Fatburner: Der Scharfmacher Capsaicin aus Chilischoten bringt nicht nur den gesamten Stoffwechsel auf Touren, er kann auch vorübergehend die Fettverbrennung im Körper ankurbeln.
- Trotz ihres süßen Aromas beeinflusst die Süßkartoffel im Gegensatz zu anderen Lebensmitteln den Blutzuckerspiegel kaum und sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (20 g)
1 EL Tomatenmark (15 g)
1 TL Ahornsirup
Salz
2 TL Garam Masala
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kurkumapulver
1 TL Paprikapulver
1 Prise Chiliflocken
500 g Butternusskürbisfrucht
fleisch
½ Süßkartoffeln (200 g)
1 rote Paprikaschote
2 Handvoll Spinat
1 Handvoll Koriander
2 EL Erdnussöl
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch (light)
400 g Kichererbsen
(Abtropfgewicht; Dose)
2 EL Limettensaft

1 Für die Currypaste Zwiebeln und Knoblauch schälen. 1 Zwiebel halbieren, 1 Hälfte in feine Streifen schneiden und zum Garnieren beiseitelegen; den Rest in Stücke und Knoblauch in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Ahornsirup, etwas Salz, Garam Masala, Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Chiliflocken pürieren.

2 Kürbisfruchtfleisch würfeln. Süßkartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Paprikaschote, Spinat und Koriander waschen. Paprika putzen und klein schneiden. Spinat und Koriander grob zerpfücken, etwas Koriander zum Garnieren beiseitelegen.

3 Currypaste in einem Topf im heißen Öl unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Nebener Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

4 Süßkartoffel, Kürbis, Brühe und Kokosmilch mit Kichererbsen sowie Paprika zum Curry in den Topf geben und etwa 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

5 Spinat und Koriander untermischen, Curry mit Salz, Chili und Limettensaft abschmecken. Mit restlichem Koriander sowie Zwiebelstreifen garnieren.



Volvic

**REZEPT
IDEE**


Virgin Wintercocktail

mit Volvic Bio Tee Zitronengeschmack

🕒 10 MIN 🌿

- Haben Sie schon mal vom Dry January gehört? Dabei verzichten jährlich Millionen von Menschen während des ersten Monats des neuen Jahres auf Alkohol. Angestoßen werden darf natürlich trotzdem – mit köstlichen Mocktails und Co.

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 200 ML):

150 ml Volvic Bio Tee Zitronengeschmack
Saft von 1 Limette
100 ml Birnensaft
2 Thymianzweige
100 ml Volvic Mediumperliger (gut gekühlt)
Birnenpalten und Zimt zum Garnieren

Volvic Bio Tee Zitronengeschmack, Limetten- und Birnensaft in einen Shaker mit Eiswürfeln füllen und gut schütteln. Die Thymianzweige mit einem breiten Messerrücken kurz andrücken, dann in 2 Gläser geben und den Inhalt des Shakers darauf abseihen. Mit je 50 ml natürlichem Mineralwasser auffüllen und mit Birnenpalten und Zimtstangen garnieren.

Erleben Sie einen erfrischenden Start ins Neue Jahr

Wenn Bio-Zitronensaft auf Bio-Grünteeaufguss und natürliches Mineralwasser trifft, sorgt das für besondere Genussmomente. Kein Wunder, denn Volvic wird durch sechs Gesteinsschichten gefiltert und zeichnet sich durch seine einzigartige Mineralisierung aus. Echt smart: Alle Flaschenkörper von Volvic werden aus 100 Prozent recyceltem PET hergestellt.





ABNEHMMWUNDER EIWEISS

Der Powerstoff gilt als Schlankmacher, Sportler:innen können oft nicht genug von ihm bekommen und ohne unseren Protagonisten läuft im Körper sowieso gar nichts. Doch wie viel von dem Baustoff benötigen wir tatsächlich und welche Quellen sind die richtigen, um seine Vorteile auch wirklich genießen zu können? EAT SMARTER klärt die wichtigsten Fragen rund um die tierischen und pflanzlichen Kraftpakete und erklärt, mit welchen Tricks der Alleskönner die Pfunde besonders effektiv purzeln lässt.

12 Powerfakten, die Sie kennen sollten

Wer wirklich nachhaltig abnehmen möchte, sollte auf eine eiweißreiche Kost setzen. Dafür gehören Fleisch, Fisch und Milchprodukte ebenso wie Hülsenfrüchte und Nüsse ganz oben auf den Speiseplan. Wir verraten, welche Vorteile die Tausendsassa mitbringen und was die Pfunde besonders gut schmelzen lässt:

1

FETT- VERBRENNUNG

Dank des Heros wird der Fettabbau angeregt und dem Stoffwechsel eingeleitet – vor allem in der Kombination mit Sport. Aber Vorsicht: Wer mehr isst, als der Körper braucht, nimmt auch hier zu.

2

MUSKELAUFBAU

Besteht Ihre Kost zu einem hohen Anteil aus Eiweiß, fördert dies das Muskelwachstum. Perfekt, denn die Kraftwerke der Muckis verbrauchen wiederum viele Kilokalorien und helfen so beim Abnehmen.

3

WENIGER HEISSHUNGER

Ein Mehr der Alleskönner hält den Blutzuckerspiegel stabil. Dadurch wird die Lust auf Snacks zwischen durch ausgebremst. Wer etwa morgens Proteine in Form von Quark und Nüssen isst, bleibt für die nächsten Stunden erst einmal satt.

4

STOFFWECHSEL

Eiweiß bringt den Metabolismus ganz automatisch in Schwung. Der Grund dafür ist, dass bis zu ein Drittel der hier aufgenommenen Kilokalorien auf direktem Wege wieder verbrannt wird.

5

FLÜSSIGKEIT

Wird der Verzehr des Stars angehen, ist es unerlässlich, parallel mehr zu trinken. Denn die entstehenden Abfallprodukte scheidet der Körper auch über die Nieren aus. Damit diese einwandfrei funktionieren, benötigen sie dringend ausreichend Flüssigkeit.

6

NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL

Zusätzliche Shakes und Supplemente sind in der Regel überflüssig, da es massig Lieferanten in einer ausgewogenen Mischkost gibt. Hüttenkäse etwa ist kalorienarm und steckt voller Proteine. Mit Beeren getoppt ist er zum Beispiel ideal.

7

TIERISCHES

Eiweiß aus Fleisch und Fisch kann der Körper am besten verwerten, da es unseren körpereigenen Strukturvarianten ähnelt. Es hilft beim Aufbau der Muskulatur und fördert zudem alle Funktionen, die durch Enzyme geregelt werden.

8

DER MIX MACHT'S

Hier gilt: besser im Team. Denn eine abwechslungsreiche Kombi aus pflanzlichen und tierischen Quellen ist erstklassig. Sie ergänzen sich optimal und steigern gemeinsam die biologische Wertigkeit.

9

ABNEHMEN

Am schnellsten schmelzen überschüssige Kilos in Verbindung mit wenigen Kohlenhydraten. Auf diese Weise fehlt dem Körper nämlich ein Nährstoff und er geht an die eigenen Energiereserven. Als Folge wird Fett abgebaut.

10

JO-JO-EFFEKT

Wird die Ernährung dauerhaft auf eine gute Zusammenstellung mit Eiweiß ausgelegt, bleibt das Gewicht stabil. Wer jedoch nach der Umstellung wie vorher isst, muss mit zurückkehrenden Kilos rechnen.

11

VEGAN

Wird ausschließlich auf Pflanzenkost gesetzt, sollte stets auf die Zufuhrmenge geachtet werden. Dennoch gibt es auch hier wunderbare Lieferanten. Leckere Ideen haben wir für Sie auf Seite 104 zusammengestellt.

12

RISIKEN

1,0 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag werden empfohlen. Wer auf lange Sicht deutlich mehr aufnimmt, kann insbesondere bei bestehenden Vorerkrankungen Gesundheitsprobleme riskieren und die Nieren belasten.



Einer für alle Fälle – der Supernährstoff

Da sie Tag und Nacht für den Aufbau, Umbau sowie die Regeneration von Körperstrukturen zuständig sind, ist es unerlässlich, regelmäßig zu wertvollen Proteinlieferanten zu greifen.

Sie werden überall im Organismus gebraucht, denn Eiweiß dient nicht nur ausschließlich der Energiegewinnung, sondern auch der Aufrechterhaltung der Funktionen im Organismus. Die kleinen Wunderwerke setzen sich aus Aminosäuren zusammen – und davon gibt es 20 verschiedene. Von diesen produziert der Körper 8 nicht selbst und sie müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Um wichtige Mechanismen wie den Muskel-, aber auch den Zellaufbau zu gewährleisten, sollte daher auf eine bedarfsgerechte Zufuhr geachtet werden. Ebenso spielen sie eine Schlüsselrolle für Enzyme, die Zellregeneration sowie für das

Hormon- und Immunsystem. Die komplexen Bausteine kann der Körper nur mit viel Mühe verarbeiten, wodurch sie lang anhaltend sättigen. Der Abbau von Proteinen beginnt, sobald diese im Magen angekommen sind: als Erstes zu Peptiden und im nächsten Schritt zu besagten Aminosäuren. Nun startet eine Signalkaskade: Hormone werden produziert, die vermitteln, dass ein Nachschlag nicht mehr nötig ist. Hierbei nimmt zum Beispiel das Sättigungshormon Leptin zu sowie das Hungerhormon Ghrelin ab. Und auch im Magen wirken die Allrounder dem Weiteressen entgegen, indem sie dafür sorgen, dass die gegessene Nahrung diesen langsamer verlässt.

MUSKELKRAFT

Kraftsportler:innen, die Muckis aufbauen wollen, benötigen je nach Körpergewicht und Intensität der Trainingseinheiten eine bedarfsgerechte Proteinzufuhr. Eine besonders hohe Versorgung benötigen aber nur Profis.

KÖRPERAUFBAU

Als Baustoffe, etwa für Gewebe und Knochen, bestimmen sie die Funktion und den Stoffwechsel des Organismus. Eine Aufgabe, die so von keinem anderen Nahrungsbestandteil übernommen werden kann.

IMMUNSYSTEM

Bei einem Infekt werden viele Abwehrzellen produziert. Die Folge: Die Aminosäure Glutamin wird benötigt. Der Körper holt sie sich aus dem Blut und aus den Muskeln, den größten Vorratsspeichern für die Bausteine.

ERSCHEINUNGSBILD

Die begehrte Aminosäure L-Cystein wird mit der Ernährung aufgenommen und ist zum Beispiel in Lachs, Geflügel, Sojabohnen und Hafer enthalten. Sie ist wichtig für das Wachstum von Haut, Haaren sowie Nägeln.



ZU VIEL DES GUTEN?

Eiweiß ausschließlich aus rotem Fleisch und fetten Wurstwaren zu beziehen, ist nicht förderlich für die Gesundheit. Sogar im Gegenteil: Es besteht die Gefahr, dass sich Krankheiten wie Diabetes, Darmkrebs und Herz-Kreislauf-Probleme entwickeln. Insbesondere Menschen mit Nierenleiden sollten daher ihren Konsum mit medizinischem Fachpersonal besprechen. Bei gesunden Personen werden die Nieren jedoch nicht durch ein Zuviel geschädigt. Denn Protein, welches der Körper nicht direkt verarbeiten kann, wird nicht gespeichert, sondern mit dem Urin ausgeschieden. Oder es lagert sich in den Fettdepots ab und sorgt für zusätzliche Pfunde. Gemäß der aktuellen Empfehlungen von 1 bis 1,2 Gramm des Nährstoffs pro Kilogramm Körpergewicht und Tag bedeutet das für eine 70 Kilogramm schwere Person etwa 70 Gramm täglich. Fehlt der Nährstoff, kann es zu Wachstumsstörungen oder Veränderungen des Blutbildes kommen.



Mit Eiweiß aufs Siegertreppchen

Fitnessfans schwören auf den Nährstoff – schließlich unterstützt er den Muskelaufbau. Aber wie viel ist sinnvoll?

Kraft-, Hobby- und auch Ausdauerenthusiasten – sie alle müssen regelmäßig trainieren, um Kraft aufzubauen. Wer sich verausgabt, wird schnell merken, dass mehr Energie benötigt wird und der Stoffwechsel auf Hochtouren läuft. Da die Muskulatur zum Großteil aus Eiweißen besteht, kann sie nur dann wachsen, wenn die passenden Bausteine dafür da sind – und diese können ganz easy über eine Vielzahl an Lebensmitteln aufgenommen werden. Wenn der Nährstoff eine hohe biologische Wertigkeit besitzt und die Proteine somit leicht von der Muskulatur verarbeitet werden, fördert das den Muskelaufbau. Nahrungsergänzungsmittel benötigen Sportler:innen in der Regel jedoch nicht. Denn selbst bei einem leicht erhöhten Bedarf von bis zu 1,4 Gramm pro Kilo Körpergewicht kann dies durch eine bewusst zusammengestellte



Mischkost gedeckt werden. Auch Ausdauerathleten benötigen nur geringfügig mehr. Im Hochleistungsbereich besteht hingegen ein gesteigerter Verbrauch, der sich individuell nach der Wettkampftart, dem Körpergewicht und der Körpergröße errechnet. Die Angaben variieren daher. Um die angemessene Dosierung zu klären, sollten idealerweise Ernährungs- oder Sportmediziner:innen zu Rate gezogen werden. Wenn jedoch umgekehrt nicht genügend des Alleskönners vorhanden ist, wird Muskelmasse abgebaut, um den Energiebedarf zu decken. Das passiert allerdings erst dann, wenn die Kohlenhydratspeicher leer sind.

REINE GESCHMACKSSACHE: INSEKTEN



HEUSCHRECKEN

Wussten Sie, dass die Springer wenig Fett und dafür viel Eiweiß enthalten? So punkten die getrockneten Hüpfer mit circa 50 Gramm pro 100 Gramm. Frittiert erinnert ihr Aroma an würzige Kartoffelchips.



MADEN

Zugegeben: Sie sehen auf dem Teller sehr gewöhnungsbedürftig aus. In andern Ländern werden sie jedoch oft gegessen. Ihre Vorteile: Sie liefern hochwertiges Protein und sind dabei quasi cholesterinfrei.



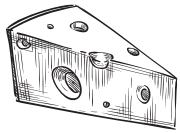
KAKERLAKEN

Gegrillte Kakerlaken sind vielerorts als Snack extrem beliebt. Neben Eiweiß enthalten die Sechsbener wichtige Spurenelemente wie Eisen und Zink. Ein weiteres Plus: Sie sind sehr kalorienarm.

Quelle: Verbraucherzentrale Hamburg

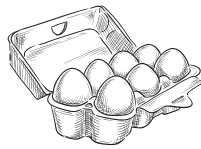
Wichtige Quellen im Überblick

Mit diesen vielseitigen Lebensmitteloptionen regen Sie Ihre Fettverbrennung so richtig an.



MILCHPRODUKTE

Käse ist in fast jeder Variante eine extrem gute Anlaufstelle, um an Proteine zu kommen. Etwa 100 Gramm der Harzer Version bergen schon ganze 30 Gramm.



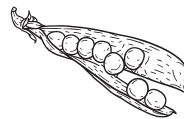
EIER

Ein Kullerkopf liefert 7 Gramm Eiweiß. Zudem haben Eier die höchste biologische Wertigkeit. Der Körper kann den Nährstoff daher ideal umwandeln.



TIERISCHES

Speziell Fisch und Geflügel verfügen über reichlich Protein. Eine Portion Putenbrust mit 125 Gramm kommt zum Beispiel auf ganze 27 Gramm.



HÜLSENFRÜCHTE

100 Gramm getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen können bis zu 20 Gramm des Heros enthalten. Obendrein liefern Hülsenfrüchte viele sättigende Ballaststoffe.



SOJAPRODUKTE

Die veganen Multitalente sind erstklassige Lieferanten – auch für Fleischfans. Denn die Bohne enthält fast alle für den Körper essenziellen Aminosäuren.

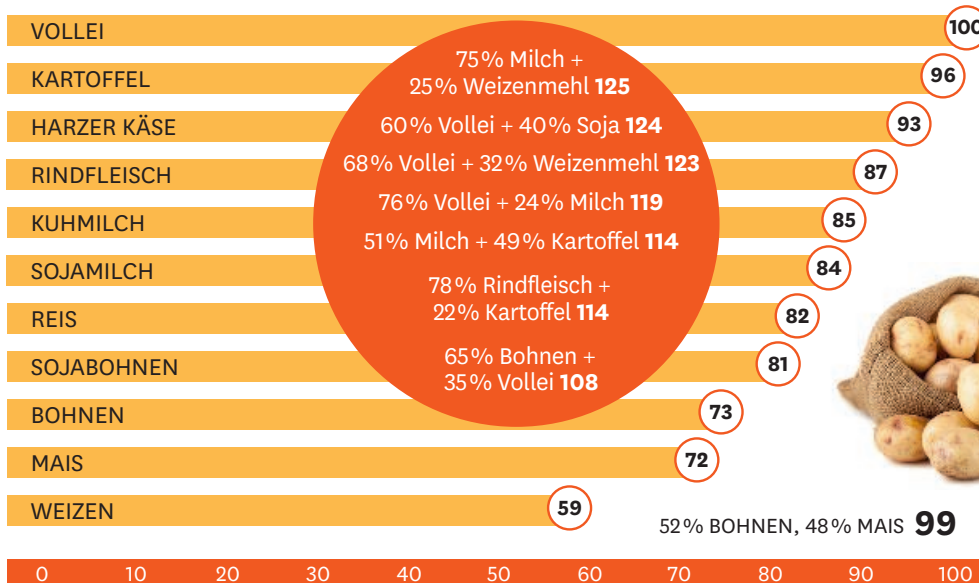


GETREIDE

Die pflanzliche Variante steckt reichlich in Quinoa, Hafer und Weizen. Der Gehalt ist jedoch abhängig von der Sorte sowie dem Anbaubiet und Klima.

Qualität und Aroma maximieren

Eine gute Auswahl ist schon super, noch besser wird es jedoch mit den passenden Teams, denn durch smarte Kombinationen lässt sich die Eiweißverwertung noch weiter erhöhen.



BIOLOGISCHE WERTIGKEIT

Mit einem clever zusammengestellten Mix aus tierischen und pflanzlichen Lieferanten ergibt sich eine höhere Ausnutzung der Proteinquellen durch den Organismus. Mehr über die smarte Technik erfahren Sie auf Seite 72.



64% KARTOFFEL, 36% VOLLEI **136**

52% BOHNEN, 48% MAIS **99**



WAS SIE ÜBER DIESE SCHLANKTRENDS WISSEN SOLLTEN

Diäten sind ein kompliziertes Thema: Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Arten und nicht jede Methode ist für jede:n geeignet. Da fällt es schwer, den Durchblick zu behalten und die richtige zu finden, die zu den eigenen Bedürfnissen passt. Wir stellen Ihnen acht beliebte Varianten vor, nehmen Vor- und Nachteile unter die Lupe und erklären, mit welchen Sie sicher ans Ziel kommen – und welche eine reine Modeerscheinung sind.

TEXT: CLAUDIA SCHLEGER

1 DASH-Diät

WAS IST DIE DIÄT?

DASH steht für **D**ietary **A**pproach to **S**top **H**ypertension, was übersetzt so viel heißt wie Ernährungsmodell gegen Bluthochdruck. Mit kleinen Veränderungen im Essverhalten kann das Herz-Kreislauf-Risiko verringert werden. Obwohl es nicht primär darum geht, Körperfett zu verlieren, purzeln bei einigen trotzdem die Pfunde.

DAS BEINHALTET DIE DIÄT

- + Viel frisches Obst und Gemüse
- + Hochwertige pflanzliche Fette wie Nüsse und Ölsaaten
- + Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
- + Fettarme Milchprodukte
- + Ein bis zwei Portionen mageren Fisch und Geflügel pro Woche
- Einen Teelöffel Salz pro Tag
- Kein rotes und verarbeitetes Fleisch wie Schinken, Speck und Wurstwaren
- Keine Fertigprodukte, Süßigkeiten



VORTEILE

Statt Verboten werden Empfehlungen ausgesprochen. Sie dürfen also auch mal nach Herzenslust schlemmen, wenn Sie danach zu den neuen Gewohnheiten zurückkehren.

NACHTEILE

Wer sich viel außer Haus versorgt, hat es schwerer, den Salzkonsum im Blick zu halten. Meal-Prep hilft, gut vorbereitet zu sein.

TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

Gehen Sie schrittweise vor und geben Sie Ihrem Gaumen Zeit, sich an weniger Salz zu gewöhnen. Zitronensaft, Essig sowie Kräuter und Gewürze verleihen Ihren Gerichten das nötige Aroma und punkten mit Nährstoffen.

EAT SMARTER-BEWERTUNG

Die DASH-Diät bietet einen ausgewogenen sowie lebenslangen Ansatz für herzgesunde Kost, der dem Stand der Wissenschaft entspricht. Raum für eigene Vorlieben erleichtert die Umstellung.



MEHR INFOS
ZUR DIÄT

2 Mittelmeer-Diät

WAS IST DIE DIÄT?

Die Mittelmeer-Diät orientiert sich an dem ursprünglichen Ernährungsstil mediterraner Länder, vor allem Griechenland und Süditalien, in den frühen Sechzigerjahren. Als Grundlage dient eine Studie, die zeigte, dass kretische Männer im Vergleich zu anderen Nationen die höchste Lebenserwartung aufwiesen.



DAS BEINHALTET DIE DIÄT

- + Viel frisches Obst und Gemüse
- + Olivenöl nativ extra
- + Linsen, Bohnen und weitere Hülsenfrüchte
- + Fisch, Meeresfrüchte und wenig Fleisch
- + Vollkorngetreide wie Brot und Nudeln
- Kein verarbeitetes Fleisch wie Wurst
- Keine Fertigprodukte, Süßigkeiten

VORTEILE

Zeit ist eine wichtige Zutat: Die entschleunigte Zubereitung in der Küche sowie das Beisammensein am Tisch lässt Sie Ihr Essen wieder mehr wertschätzen – und die Kilos wie von selbst schwinden.

NACHTEILE

Typisches Sommergemüse wie Paprika, Tomaten und Zucchini hat im Winter leider keine Saison bei uns. Bevorzugen Sie Alternativen, die aus der Region kommen, wie Kürbis, Rüben oder auch Kohl.

TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

Schreiben Sie Genuss groß und achten Sie besonders bei naturnahen Produkten wie Olivenöl und Fisch auf eine hohe Qualität. Entsprechende Siegel geben Aufschluss über Herkunft, Verarbeitung sowie Nachhaltigkeit.

EAT SMARTER-BEWERTUNG

Unter Fachgesellschaften gilt die Mittelmeer-Diät als Inbegriff für eine gesunde Ernährung. Sie senkt effektiv das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirkt präventiv gegen Diabetes mellitus Typ 2.



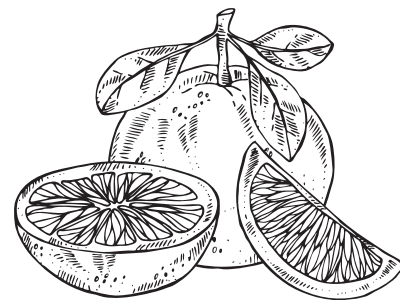
MEHR INFOS
ZUR DIÄT

3 Low-Carb-Diät

WAS IST DIE DIÄT?

Ob Paleo, Keto oder Aktins – Low Carb bedeutet, den Anteil der Kohlenhydrate in der Ernährung deutlich zu reduzieren. Um seine Energieversorgung zu sichern, greift der Körper auf Fettreserven zurück, die wir an Hüfte, Bauch und Po loswerden wollen. Statt den Stoffwechsel zu verändern, zielen moderate Formen wie die LOGI-Methode darauf ab, den Insulinspiegel zu stabilisieren.

Fisch
überzeugt
als echter
Fatburner



DAS BEINHALTET DIE DIÄT

- + Zuckerarmes Gemüse und Obst wie Grapefruit, Kiwis und Beeren
- + Pflanzliche Proteine wie Bohnen, Linsen, Tofu, Sojaprodukte und Nüsse
- + Tierische Proteine wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte
- + Omega-3-Fettsäuren wie in Leinöl, Fisch und Walnüssen
- + Rund 50 bis 120 Gramm komplexe Kohlenhydrate pro Tag, dazu zählen Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide
- Verzicht auf einfache Kohlenhydrate wie klassische Pasta, Weißbrot, Softdrinks und Süßigkeiten
- Zuckerreiches Obst wie Bananen und Weintrauben nur in Maßen
- Stärkereiches Gemüse wie Süßkartoffeln, Mais sowie Pastinaken je nach Konzept nur in Maßen
- Milchprodukte je nach Konzept nur in Maßen

VORTEILE

Weil Proteine und Fette gut sättigen, muss bei den meisten Low-Carb-Diäten nicht gehungert werden. Zudem wendet der Körper mehr Energie auf, um diese aufzuspalten. Rund ein Viertel der Kalorien von Eiweiß landet also gar nicht erst auf Ihren Hüften.

NACHTEILE

Gerade bei sehr strengen Formen, zum Beispiel Keto oder Aktins, können Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Verstopfung, Kopfschmerzen und Nährstoffmangel auftreten. Dann gilt es, wieder mehr Vielfalt zu erlauben und den Kohlenhydratanteil zu erhöhen.

TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

Achten Sie darauf, ausreichend zu essen, und wählen Sie pflanzliche, ballaststoffreiche Quellen, um Ihren Darm rege zu halten. Spezielle teure Low-Carb-Produkte sind nicht nötig. Sie enthalten oft mehr Fett sowie Zuckeraustauschstoffe, die Verdauungsprobleme auslösen können.

EAT SMARTER-BEWERTUNG

Auf Dauer zu empfehlen ist eine moderate Low-Carb-Ernährung, bei der Sie vor allem auf langsame Kohlenhydrate setzen und bei der Lebensmittelauswahl und in der Gestaltungsmöglichkeit flexibel bleiben.



MEHR INFOS
ZUR DIÄT



4 Galveston-Diät

WAS IST DIE DIÄT?

Das Lifestyle-Programm wurde von der amerikanischen Ärztin Dr. Mary Claire Haver entwickelt und richtet sich an Frauen in den Wechseljahren. Dabei setzt sie auf drei Elemente: entzündungshemmende Lebensmittel, hochwertige Proteine und Fette sowie regelmäßige Esspausen.

DAS BEINHALTET DIE DIÄT

- + Viel grünes Blattgemüse und zuckerarmes Obst wie Zitrusfrüchte und Beeren
- + Proteine wie Lachs, Pute, Huhn, Eier sowie griechischer Joghurt
- + Olivenöl, Avocados, Nüsse und Saaten
- + Hülsenfrüchte, Vollkornreis sowie Quinoa
- + 16:8-Intervallfasten: acht Stunden am Tag essen, 16 Stunden fasten
- Keine Fertigprodukte und raffinierten Öle
- Kein Zucker, Süßstoff und Alkohol

VORTEILE

Greifen die Prinzipien ineinander, können Sie Entzündungsmarker im Körper verringern, hormonelle Symptome lindern und auch während der Menopause Ihr Wohlfühlgewicht halten.

NACHTEILE

Die Diät ist noch nicht so weit verbreitet. Doch auf unserer Website finden Sie Rezepte, welche die Kriterien erfüllen: www.eatsmarter.de

TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

Verfolgen Sie die Regeln nicht als strenge Diät, sondern picken Sie für sich heraus, was zu Ihren Bedürfnissen und Ihrem Lebensstil passt.

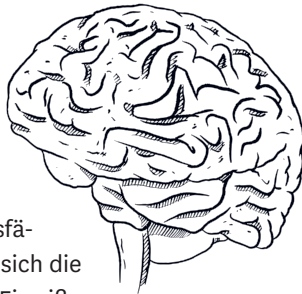
EAT SMARTER-BEWERTUNG

Im Grunde umschließt die Galveston-Diät beliebte Anti-Aging-Methoden, die auf den Körper wie ein Jungbrunnen wirken sollen. Während zahlreiche Menschen von ihren großartigen Erfolgen mit dem Ernährungsplan berichten, existieren keine Studien, die diese nachweislich belegen.

5 MIND-Diät

WAS IST DIE DIÄT?

Die MIND-Diät soll Ihre graue Zellen stärken und Demenz vorbeugen. Forscher haben herausgefunden, dass sie die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert, selbst wenn sich die für Alzheimer verantwortlichen Eiweiße bereits im Gehirn abgelagert haben.



DAS BEINHÄLTET DIE DIÄT

+ Top 10 der hirngesunden Lebensmittel:

- Grünes Blattgemüse, Gemüse, Nüsse, Beeren, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fisch, Geflügel, Olivenöl und in Maßen Rotwein
- Butter beschränken und Käse nur einmal die Woche
- Rotes Fleisch so wenig wie möglich
- Gebäck und Süßigkeiten als Ausnahme

VORTEILE

Natürliche Antioxidantien wie Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren und Folsäure bewahren unsere Nervenzellen vor oxidativem Stress und stillen Entzündungen, die als Ursache für Demenz diskutiert werden.

NACHTEILE

Gerade Beeren und Blattgemüse sind bei uns nur saisonal verfügbar. Tiefgekühlte Ware bietet jedoch genauso viele Vitamine.

TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

Machen Sie Gemüse zur Hauptrolle in Ihren Gerichten und erleben Sie, wie sich dadurch vollkommen neue Geschmacksnuancen auftun. Die wertvollen Nährstoffe von Wein finden sich übrigens auch in alkoholfreien Varianten.

EAT SMARTER-BEWERTUNG

Die MIND-Diät überzeugt in allen Punkten: Sie ist ausgewogen, lässt sich leicht für die ganze Familie umsetzen und fördert nachweislich die Gesundheit unseres Oberstübchens, und das in jedem Alter.



MEHR INFOS
ZUR DIÄT

6 Sirtuin-Diät



WAS IST DIE DIÄT?

Das Prinzip der Sirtuin-Diät beruht auf Sirtfoods, die dieselben Schlank-Enzyme aktivieren sollen wie Fasten und Sport. Laut ihren Entdeckern kurbeln sie die Fettverbrennung an, unterstützen den Muskelaufbau sowie die zelluläre Fitness und steigern die allgemeine Vitalität.

DAS BEINHÄLTET DIE DIÄT

Sie besteht aus zwei Phasen:

- 1) Eine Woche lang maximal 1.000 bis 1.500 Kilokalorien pro Tag in Form von zwei bis drei Sirtfood-Gemüsesäften und ein bis zwei Sirtfood-Mahlzeiten
- 2) 14 Tage lang drei Sirtfood-Mahlzeiten pro Tag

Beispiele für Sirtfoods

Olivenöl extra vergine, wildes Blattgemüse, dunkle Weintrauben, Kurkuma, Petersilie, Chili, Grünkohl, Beeren, Walnüsse, Kakao, grüner Tee und Kaffee

VORTEILE

Den sekundären Pflanzenstoffen, die als Stoffwechselbooster fungieren, werden viele weitere Benefits zugeschrieben, wie krebshemmende, immunstärkende und antibakterielle Eigenschaften.



NACHTEILE

Striktes Kalorienzählen in der ersten Phase erfordert Disziplin und birgt die Gefahr eines Jo-Jo-Effekts. Nehmen Sie nicht mehr als ein halbes Kilogramm pro Woche ab, um ihn zu umgehen.

TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

Es hilft, wenn Sie sich im Vorhinein einen Überblick über sirtuinhaltige Lebensmittel verschaffen. So können Sie Ihre Mahlzeiten genau planen, ohne in Stress zu geraten. Unser QR-Code führt Sie zu köstlichen Rezeptideen.

EAT SMARTER-BEWERTUNG

Wissenschaftliche Studien zur Sirtuin-Diät fehlen. Der schnelle Abnehmerfolg lässt sich vor allem durch das hohe Kaloriendefizit erklären. Sinnvoller ist eine um Sirtfoods ergänzte Vollwertkost.



MEHR INFOS
ZUR DIÄT

7 Intervallfasten

WAS IST DIE DIÄT?

Beim Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, wird zeitweise auf Nahrung verzichtet. Das Konzept kann zum Beispiel so aussehen, dass die erste oder letzte Mahlzeit des Tages ausfällt. Durch die mindestens zwölfstündige Esspause über Nacht springt die Fettverbrennung in den höchsten Gang. Zudem findet ein Recycling-Programm in den Zellen statt, das Altes und Defektes entsorgt.

DAS BEINHALTET DIE DIÄT

16:8-Variante

- 16 Stunden fasten, während der acht restlichen Stunden normal essen
- Empfohlen werden zwei ausgewogene Mahlzeiten
- Während der Esspause nur ungesüßte Getränke wie Wasser, Tee und schwarzen Kaffee trinken

5:2-Variante

- An fünf Tagen der Woche normal essen
- An zwei Tagen der Woche rund 500 bis 600 Kilokalorien
- An den beiden Fastentagen werden vor allem Gemüse, Früchte, Vollkorn und Proteine verzehrt



Zählen Sie lieber Tage oder Stunden statt Kilokalorien



VORTEILE

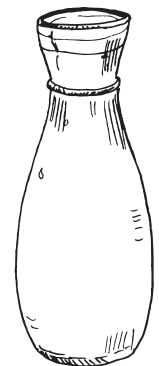
Intervallfasten werden viele Vorzüge nachgesagt. So soll es den Blutdruck senken, die Cholesterinwerte regulieren und vor oxidativem Stress schützen. Möglicherweise kann es sich auch bei Herzinfarktpatient:innen positiv auswirken und die Gehirnfunktion verbessern.

NACHTEILE

Kindern sowie Frauen in der Schwangerschaft oder Stillzeit wird die Fastenform nicht empfohlen. Menschen mit Vorerkrankungen und Essstörungen sollten vorab mit einem Arzt oder einer Ärztin sprechen.

TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

Lassen Sie Ihrem Körper Zeit, um sich an den neuen Rhythmus zu gewöhnen. Es kann sein, dass Sie gerade zu Beginn weniger belastbar sind und es zum Beispiel beim Sport ruhiger angehen sollten. Achten Sie auch darauf, mehr zu trinken, oder kürzen Sie die Fastenphase etwas ab, wenn Sie Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme oder Abgeschlagenheit bemerken. Umgekehrt stellt das Essfenster keinen Freifahrtschein für Schokolade, Pommes und Co dar. Das widerspräche der Intention und könnte den positiven Effekt zunichte machen.



EAT SMARTER-BEWERTUNG

Die Studienlage zum Intervallfasten ist nicht eindeutig, weist aber darauf hin, dass es die Gesundheit fördern kann. Am besten probieren Sie selbst aus, ob die Methode zu Ihnen passt oder nicht.



MEHR INFOS ZUR DIÄT

8 Crashdiät

WAS IST DIE DIÄT?

Bei einer Crashdiät geht es in der Regel darum, möglichst viele Kilos in einem möglichst kurzen Zeitraum zu verlieren. Oftmals handelt es sich dabei um eine Monodiät wie die Kohlsuppen-, Ananas- oder Reisdiät, bei der fast nur noch ein einziges Lebensmittel konsumiert werden darf.



DAS BEINHALTET DIE DIÄT

- + Ein Lebensmittel im Fokus
- + Maximal 800 bis 1.500 Kilokalorien pro Tag
- + Je nach Konzept Gemüse oder Obst zur Ergänzung
- Je nach Konzept kein Getreide und keine Fette
- Je nach Konzept keine Produkte tierischen Ursprungs wie Fleisch, Fisch, Eier sowie Milcherzeugnisse
- Keine Süßigkeiten, Fast Food und Alkohol

VORTEILE

Wer einfach nur schnell vor dem Urlaub ein paar Pfunde loswerden möchte, um die optimale Bikinifigur zu haben, erzielt mit diesem Vorgehen erste Erfolge. Das kann für den Start einer Umstellung motivieren.

NACHTEILE

Blitzdiäten sind eintönig, schwer durchzuhalten und können Heißhunger verstärken – mit der Gefahr, hinterher zuzunehmen.

TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

Bevor Sie diesen Weg einschlagen, holen Sie sich am besten Rat von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft. Oft gibt es nachhaltigere Lösungen.

EAT SMARTER-BEWERTUNG

Darin sind sich Expert:innen einig: Radikale Diäten halten nicht, was sie versprechen. Danach zeigt die Waage erwiesenermaßen sogar mehr an als vorher. Der Jo-Jo-Effekt ist sozusagen vorprogrammiert, weil der Stoffwechsel herunterfährt und Essattacken gefördert werden.

Reformhaus

Mein Ort für ein besseres Leben.
Natürlich besser *... für mich!*

Jetzt Natur-Arznei entdecken!

Mein Reformhaus® ist nicht einfach nur ein Geschäft. Es ist ein Ort für die besonderen Dinge des Lebens. Ein Ort, an dem ich auf Menschen treffe, die mir genau das ans Herz legen, was zu mir passt und mir gut tut – mit Kompetenz, Erfahrung und Leidenschaft. Mit einer kontrollierten Qualität, die sich in jedem der einzelnen Produkte wiederfindet.



Dafür geh' ich ins Reformhaus®



ENTZÜNDUNGSLINDERND

Radicchiosalat mit Möhren und Nüssen

★★★★★ (11)

Zubereitung
30 Minuten

Schwierigkeit
leicht

DIE BESTEN APPS ZUM ABNEHMEN MIT DEM HANDY

Das Smartphone ist unser ständiger Begleiter. Warum es also nicht auch im Kampf gegen lästige Pölsterchen einsetzen? Wir stellen Ihnen neun passende Apps vor, die Ihnen helfen, Ihr Ernährungs- sowie Trinkverhalten zu tracken, die tägliche Schrittzahl stets im Blick zu haben und mehr Bewegung sowie Achtsamkeit in Ihren Alltag zu bringen. So schmelzen die Kilos fast von alleine.

TEXT: LISA MEISTER



1 Eat Smarter zum Abnehmen



LEISTUNG

Geben Sie Hüftgold keine Chance. Die neue EAT SMARTER-Abnehm-App, präsentiert 10.000 köstliche und einfach zuzubereitende Schlankrezepte unter 500 Kilokalorien. Unsere gelingsicheren Ideen sind von unseren Expertinnen so konzipiert, dass sie leicht zu Hause nachzukochen sind. Wie Sie es von uns kennen, sind alle Leckereien mit unserem einzigartigen Health Score versehen. So wird das Abnehmen zum Kinderspiel. Ganz egal ob Sie einer speziellen Ernährungsform wie Intervallfasten, der Low-Carb-, Paleo-, der Mittelmeer- oder Sirtuin-Diät folgen möchten: Alle wichtigen Programme mit ihren Vor- und Nachteilen stellen wir Ihnen im informativen Wissensteil vor. Des Weiteren haben

wir exklusive Expertentipps für Sie in einem SmartBook zusammengefasst. Hier erhalten Sie in aller Kürze konkrete Ratschläge für Ihr Vorhaben. Während sich mit der „Mein Kochbuch“-Funktion oben drein Ihre Lieblingsrezepte ganz easy speichern und jederzeit wiederfinden lassen, haben Sie mit der praktischen Einkaufsliste die Möglichkeit, direkt im Rezept einzelne Zutaten auf einen Shoppingzettel zu setzen. Die EAT SMARTER-Abnehm-App ist ab Anfang Februar 2024 im App Store und bei Google Play erhältlich.

GEEIGNET FÜR

Alle, die genussvoll abnehmen möchten

PREIS

0,99 im ersten Monat, danach 2,99 Euro monatlich



2 Plant Nanny



LEISTUNG

Wer zu wenig trinkt, läuft Gefahr, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen oder trockene Haut zu bekommen. Im schlimmsten Fall droht eine Dehydration. Um dem vorzubeugen und um den Kilokalorienverbrauch anzukurbeln, sollten pro Tag 30 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht genossen werden. Das entspricht durchschnittlich 1,5 bis 2 Liter. Wenn Sie sich viel bewegen und dabei schwitzen, brauchen Sie mehr. Am besten ist Wasser, das gern mit ein paar Beeren, einer Scheibe Orange oder Gurke aufgepeppt werden kann. Auch gut sind ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Plant Nanny errechnet anhand des Gewichts und der körperlichen Aktivität Ihre täglich



benötigte Trinkmenge. Die App zeigt in einer Grafik an, wie viel Sie bereits konsumiert haben. So haben Sie stets den Überblick. Der Clou: Sie kümmern sich zusätzlich um eine virtuelle Pflanze, die Sie am Leben halten müssen. Mit jedem Glas, das Sie geschlürft haben, wird sie automatisch gegossen. So motiviert Sie der mobile Helfer, auf sich zu achten, und wird zum Spaß für Groß und Klein.

GEEIGNET FÜR

Alle, die vergessen, Wasser zu trinken, sowie ihren Stoffwechsel pushen und sich rundum fit und leistungsfähig fühlen möchten

PREIS

Kostenlos

3 Yazio



LEISTUNG

Sie ist eine der weltweit erfolgreichsten Ernährungs-Apps. Um Gewicht, Aktivität sowie Nahrungszufuhr zu kontrollieren und zu verbessern, haben Sie die Möglichkeit, Kilokalorien zu zählen

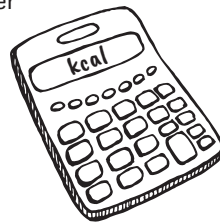
und ein Ernährungstagebuch zu führen. Bewegungseinheiten werden automatisch verrechnet und entsprechend an die Kilokalorien angeglichen. Zusätzlich wird angezeigt, wie viele Kohlenhydrate, Proteine und Fette Ihre Mahlzeit enthält. Auch beim Intervallfasten unterstützt Sie die App. Der Barcodescanner ist besonders praktisch. Denn er erfasst im Nu Tausende Lebensmittel.

GEEIGNET FÜR

Alle, die Kilos verlieren, Muskeln aufbauen oder die Ernährung umstellen möchten

PREIS

Kostenlos, die Pro-Version kostet für drei Monate 19,99 Euro. Bei zwölf Monaten zahlen Sie einmalig 49,99 Euro.



4 Was ich esse



LEISTUNG

Mithilfe dieser kleinen Kachel des Bundeszentrums für Ernährung nehmen Sie unter die Lupe,

was Sie am Tag zu sich genommen haben. Die gegessenen und getrunkenen Nahrungsmittel tragen Sie ganz einfach ein. Im Anschluss werden sie in die Ernährungspyramide als Tagesprotokoll einsortiert. Dafür stehen Ihnen über 700 Produkte zur Verfügung. Sollte etwas nicht enthalten sein, lässt es sich mit Foto samt Beschreibung hochladen.



GEEIGNET FÜR

Alle, die ihr Essverhalten verbessern möchten

PREIS

Kostenlos

5 Noom



LEISTUNG

Schritt für Schritt Ihre Traumfigur erreichen und halten: Anhand eines ausführlichen Fragebogens zu Beginn sowie auf Basis von Gewicht, Größe, Lifestyle und Zielen erstellt die App einen

individuellen Trainings- und Ernährungsplan für einen Zeitraum von 16 Wochen. Sie tracken kontinuierlich Ihre Bewegung und geben an, was Sie gegessen haben. Lebensmittel werden in gesund, grün, oder ungesund, rot, aufgeteilt. Sie haben einen eigenen Coach, der Fragen beantwortet und Tipps gibt. On top erhalten Sie Zugang zu einem Gruppenchat sowie eine Motivationsbewertung.



GEEIGNET FÜR

Alle, die Gewicht reduzieren und sich mehr bewegen möchten

PREIS

13,67 bis 50 Euro im Monat

6 Gymondo



LEISTUNG

Egal ob Boxen, Spinning, Hula-Hoop, Tanz-Workouts, Rückenfit oder Pilates: Gymondo ist das Fitnessstudio mit über 60 Sportprogrammen, das sich Ihrem Alltag anpasst. Praktizieren Sie

ganz bequem von zu Hause und unterwegs mit über 1.400 abwechslungsreichen Videos. Außerdem können Sie köstliche Rezepte entdecken und so Ihr Training mithilfe einer ausgewogenen und gesunden Ernährung optimal unterstützen. Präventionskurse zum Beispiel gegen Rückenschmerzen werden übrigens zu 100 Prozent von der Krankenkasse übernommen – toller Benefit.

GEEIGNET FÜR

Alle, die abnehmen sowie fit werden und bleiben möchten. Da hierbei nicht kontrolliert wird, ob die Work-outs richtig ausgeführt werden, sind jene im Vorteil, die mit den Übungen vertraut sind

PREIS

7,50 bis 14,99 Euro im Monat



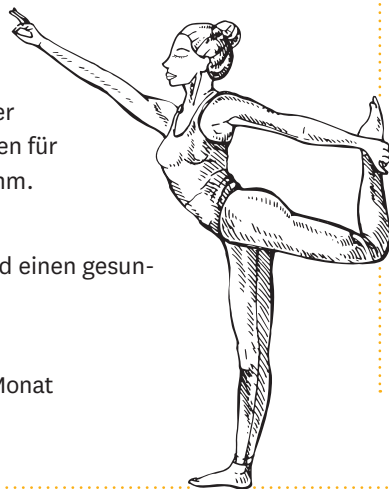
7 Asana Rebel



LEISTUNG

Dieser smarte Assistent kombiniert klassische Asanas aus dem Yoga mit Krafttraining, HIIT-Work-outs und Cardio. So nehmen Sie nicht nur ab und verbrennen Kilokalorien, sondern

kräftigen gleichzeitig den Rumpf, verbessern Ihre Flexibilität, finden innere Ruhe und lassen den Alltagsstress hinter sich. Ergänzend gibt es verschiedene Meditationen, Musik zum Konzentrieren oder für einen besseren Schlaf. Also: rasch im Wohnzimmer die Matte ausrollen, ein paar Kerzen für die Stimmung anzünden und Omm.



GEEIGNET FÜR

Alle, die abnehmen, fit werden und einen gesunden Lifestyle führen möchten

PREIS

Kostenlos, 2,99 bis 14,99 Euro im Monat

8 StepsApp



LEISTUNG

Handy in die Hosentasche stecken und loslaufen. Nach Angabe von Größe, Gewicht und Schrittlänge werden Ihre Schritte gezählt. Die Anwendung zeigt zudem an,

wie viele Meter Sie bereits zurückgelegt haben, wie hoch Ihr Kilokalorienverbrauch ist und wie lange Sie sich insgesamt bewegt haben. Die Auswertung erfolgt anschaulich in einer Grafik. In einer Monats- und Jahresübersicht können Sie zudem erkennen, wann die aktivsten Tage waren.



GEEIGNET FÜR

Alle, die ihre täglichen Schritte überwachen möchten und sich Motivation für mehr Bewegung wünschen

PREIS

Kostenlos, 4,99 Euro im Monat für die Pro-Version oder 19,99 Euro für ein Jahr

9 7Mind



LEISTUNG

Wir kennen es alle: Zwischen Job, Familie, Freund:innen und dem Haushalt fehlt häufig die Ruhe, sich bewusst Zeit für sich

selbst zu nehmen. Dieser Begleiter auf Ihrem Handy verhilft Ihnen dank Meditation und einer wachsamem Atmung zu mehr innerlicher Gelassenheit, Wohlbefinden sowie besserem Schlaf. Dafür braucht es nur sieben Minuten am Tag. Neben angeleiteten Einheiten stehen Gedankenreisen, Klänge, Schlafgeschichten und Entspannungsübungen zur Verfügung. Die App bietet des Weiteren die Möglichkeit, sich an seine daily Meditation erinnern zu lassen. Das sorgt für eine regelmäßige Praxis und fördert das Dranbleiben.



Auch inmitten von stressigen Terminen tut es gut, innezuhalten. Dafür schickt 7Mind jeder Person, die das möchte, kleine Motivationshelfer, sogenannte 7Minder, die sie als Push-Benachrichtigung auf ihr Smartphone erhält. Das kann etwa folgende Nachricht sein: „Schließe die Augen, nimm wahr, was du hören kannst – ohne es zu bewerten.“ Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude auf der Reise zu sich selbst.

GEEIGNET FÜR

Alle, die mehr Achtsamkeit anstreben

PREIS

Kostenlos, Plus-Version 5 Euro im Monat



PAYS D'OC
Indication Géographique Protégée
— French varietal wines —

Pays d'Oc IGP Weine passen zu Deinem Stil und Deinem Lieblingsessen



Gemüse-Nudeln mit Ziegenkäse, Cashewkernen und Pays d'Oc IGP Chardonnay



Tomaten-Brotsalat mit Garnelen und Pays d'Oc IGP Grenache Rosé



Grünes Shakshuka mit Pays d'Oc IGP Merlot

Zweihundert Kilometer Mittelmeerstrand, waldreiche Täler und tiefblaue Seen, gelegen zwischen den steilen Hängen der Pyrenäen und der Camargue – die süd-französische Landschaft des Pays d'Oc ist so vielfältig wie seine Weine.

58 Rebsorten sind für die Herstellung der geographisch geschützten Pays d'Oc IGP Weine zugelassen – dieser Facettenreichtum zusammen mit dem mediterranen Klima bieten die besten Voraussetzungen für vielfältige, zumeist sortenreine Rot-, Weiß- und Roséweine, die zu jedem Gericht passen.

Hier geht's zu den Rezepten:



Wo liegt das Pays d'Oc?

Pays d'Oc IGP Weine werden auf dem Gebiet der südfranzösischen Region Languedoc-Roussillon hergestellt.



[@pays.doc.igp.weine](https://www.paysdoc-wines.com)
www.paysdoc-wines.com







DIE BESTEN ABNEHMTIPPS

Das Gewicht auf Dauer zu senken gelingt nur mit einer Ernährungs- sowie Lifestyleumstellung – und das am besten in kleinen, sich verfestigenden Schritten. Doch wie klappt eine solche Veränderung der alten Routinen und Gewohnheiten? Unsere renommierten Expert:innen haben für Sie die genialsten und effektivsten Tricks parat, mit denen Sie nicht nur mühelos zur Wunschfigur kommen, sondern obendrein auch noch fitter werden.

TEXT: KATRIN LAMMERS



Dr. Constanze Lohse
Sie setzt als Spezialistin für Ernährung und Ärztin auf eine ganzheitliche Therapie.



Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
Die Ärztin erklärt, wie Sie dank eines fitten Mikrobioms dauerhaft abnehmen.



Dr. Heike Niemeier
Täglich unterstützt die Ökotrophologin und Autorin Menschen dabei, gesünder zu leben.



Dr. Matthias Riedl
Gute Zutaten und keine Verbote sind für den Ernährungsmediziner das Mittel zum Erfolg.



Karsten Sabottka
Als Ernährungsberater und Personal Trainer weiß er, wie Sie in Bewegung kommen.



Smarte Pflanzenpower

Dr. Constanze Lohse erklärt, warum die Sattmacher nicht nur viele Vitalstoffe mit sich bringen, sondern auch echte Game-Changer beim Abnehmen sind. Wussten Sie etwa, dass speziell Gemüse massig Volumen mitbringt, ohne dass sich die Kilokalorien dadurch nennenswert erhöhen?

GEMÜSE AN DIE MACHT

- Feldfrüchte enthalten viele sekundäre Pflanzen-, Ballast- sowie Vitalstoffe und sind obendrein noch zuckerarm.
- Obst birgt dagegen deutlich mehr Süße. Gerade in flüssiger Form als Smoothies oder Saft behindert dies das Abnehmen. Etwa da wir durch einen hohen Fruktoseanteil kaum Sättigung verspüren.

→ In der Folge essen wir nach dem Genuss von Obst insgesamt größere Portionen und nehmen mehr Kilokalorien auf. Zusätzlich führt ein hoher Fruchtzuckeranteil zu einer Leberverfettung.



HEIZT DEN KILOS EIN

- Probieren Sie es mal mit dem **Eat the Rainbow**-Prinzip. Hiermit ist eine vielfältige, bunte Gemüseauswahl gemeint, die unter anderem reich an Polyphenolen ist. Diese sekundären Pflanzenstoffe unterstützen den Abnehmvorgang zusätzlich. Das gelingt, indem sie die β -Oxidation, also den Fettabbau, ankurbeln, die Sättigung fördern sowie als i-Tüpfelchen den Stoffwechsel anregen und damit unseren Energieverbrauch heraufsetzen.

→ Tauschen Sie ab und zu stärkehaltige Lebensmittel wie Brot, Nudeln und Reis gegen Gemüse und Salat.

SATTMACHER MIT MEHRWERT



Paprika und ihr Vitamin C pushen den Fettabbau.



Walnüsse sind dank Magnesium Muskelfutter.



Grünkohl stabilisiert mit Calcium die Knochen.



Champignons sind durch ihr Eisen Muntermacher.



Milchprodukte wie Joghurt sorgen mittels Vitamin B₁₂ für starke Nerven.



Grünes Blattgemüse birgt blutbildende Folsäure.



Weizenkeime halten uns aufgrund von Zink fit.

Schlank dank gesunder Mitte

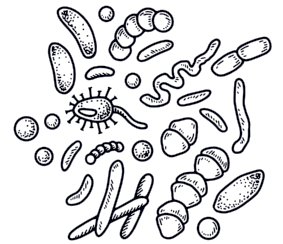
Prof. Dr. Michaela Axt-Gademann weiß genau, dass ein gestörtes Gleichgewicht der Darmbakterien zu geschwächten Abwehrkräften, Konzentrationsstörungen und Gewichtsproblemen führen kann. Doch vermeintlich effektive Diäten wirken oft eher ungünstig auf das Mikrobiom.



EIN UPGRADE FÜR DIE VIELFALT IM DARM

- Varianten zur Darmreinigung, also Maßnahmen, die bei strikten Modellen wie Heilfasten durchgeführt werden, sind nicht ratsam, wenn Sie einen dauerhaften Abnehmerfolg anstreben. Denn Methoden zur Darmentleerung schwemmen viele nützliche und teilweise nicht mit Nahrungsergänzungsmitteln wieder zu ersetzende Bakterien aus dem Darm und zerstören das dortige Ökosystem. Dazu gehören etwa Glaubersalz sowie Einläufe und andere entsprechende Techniken.
- Das muss aber nicht sein. Es gibt auch Ernährungsansätze, um lästige Kilos loszuwerden: Zum Beispiel kann sich Intervallfasten sehr günstig auf die Vielfalt des Mikrobioms auswirken.
- Dabei unterstützt eine pflanzliche und ballaststoffreiche Auswahl die Artenvielfalt. Highlights hierfür sind gesunde Fette sowie ein maßvoller Konsum hochwertiger Eiweiße. Und auch Genussmittel wie Kaffee, dunkle Schokolade, Tee sowie (alkoholfreies) Bier fördern die Vitalität.

→ **Studienergebnisse zeigen, dass gute Bakterien eine Gewichtsreduktion wirkungsvoll unterstützen können.**



MEHR ENERGIE VON GRUND AUF

- Ein fittes Inneres kann die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit steigern. So lässt sich unter anderem die Stressresistenz durch probiotische Bakterien erhöhen und negative Emotionen sowie Ängste werden gelindert.
- In allerhand Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass der Cortisolspiegel, also der Werte an Stresshormonen, schon vier Wochen nach der Einnahme eines Probiotikums signifikant absank. Die Studienteilnehmenden gaben zudem an, dass sie den Stress, der unverändert war, als weniger stark und belastend empfanden.

→ **Das Mikrobiom ist für mindestens 20 Prozent der körperlichen Arbeitskraft verantwortlich, sowohl im Sport als auch im Alter.**

Unsere Expertin verrät in „Der Abnehmkompass“ (Südwest), wie Sie dauerhaft abnehmen. Mehr Infos unter: www.schlank-mit-darm.de



Alles aus Proteinen herausholen

Dr. Heike Niemeier weiß als Ökotrophologin, zertifizierte Ernährungsberaterin und Leiterin ihrer Ernährungspraxis (www.essenz.hamburg) darüber Bescheid, wie ein gesunder Lebensstil aussieht und welche Grundlagen zu einer langen Sättigung sowie einem starken Körper führen.

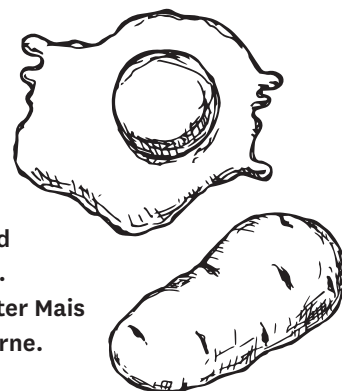


WÄHLEN SIE SCHLAUE FOOD-TEAMS

• Verschiedene Quellen innerhalb einer Mahlzeit erhöhen die biologische Wertigkeit (BW) Ihres Gerichtes. Also die Effizienz, mit der Protein aus der Nahrung in körpereigenes Eiweiß umgewandelt wird. Für sich allein genommen haben tierische Waren die Nase

hierbei vorn. Der Spitzenreiter schlechthin ist das Hühnerei mit einer BW von 100 und wird dementsprechend oft als Vergleichswert genutzt. Durch Symbiose wird jedoch auch die Verfügbarkeit von Monoprodukten im Handumdrehen maximiert.

→ Die BW von Eiern steigt, wenn sie mit Kartoffeln serviert werden. Auch Veganes ergänzt sich hervorragend und kann dann mithalten. Essen Sie zum Beispiel öfter Mais mit Bohnen in Chili sin carne.



HINTERFRAGEN SIE IHRE BISHERIGEN QUELLEN

• Aufgrund der reinen Menge ist es schwierig, den Bedarf allein mittels pflanzlicher Ernährung zu decken. Denn hier müsste über den gesamten Tag hinweg sehr viel gegessen werden. Da der Sättigungseffekt jedoch recht fix eintritt, wird das Soll bei vegan Lebenden speziell bei größeren Esspausen wie Intervallfasten in der Regel nicht bedarfsgerecht gedeckt.

• Doch auch Tierisches ist nicht immer der beste Lieferant. Viele Fleisch- und Wurstwaren enthalten einen Fettzusatz. Dadurch kommt es nicht nur zu einer Verringerung des Proteinanteils, sondern dessen Qualität kann ebenfalls darunter leiden. Zudem bergen sie häufig wasserbindende Zusatzstoffe.

→ Insgesamt ist es sinnvoll, auf eine ausgewogene Zusammenstellung Ihrer Proteinquellen zu achten. Wenn Sie sich für Fleisch entscheiden, lohnt es sich zudem, möglichst Naturbelassenes und gering Verarbeitetes auszuwählen.



Nie wieder Kalorienzählen

Dr. Matthias Riedl ist ein großer Verfechter des 80:20-Prinzips. Hier darf die Ernährung zu 80 Prozent wie bisher bleiben und lediglich die restlichen 20 Prozent müssen sich ändern – so funktioniert die Erfolgsformel ganz individuell und ohne Einschränkungen oder gar Hungergefühle.



NASCHEN ERLAUBT – ABER BITTE SMART

- Grundsätzlich ist es okay, sich ab und zu an Süßigkeiten zu bedienen. Es kommt allerdings immer auf die Menge und das Lebensmittel an. Ein kleines Stück Schokolade oder eine Handvoll Gummibärchen sind



in Ordnung, sollten jedoch nicht zum Alltag dazugehören. Vorteilhafter ist es, sich gesündere Alternativen zu schnappen. Dazu gehören Nüsse, Obst oder zuckerarme selbst gemachte Leckereien.

- Ein besonders guter Zeitpunkt hierfür ist unmittelbar nach einer größeren Mahlzeit, wie zum Beispiel nach dem Mittagessen. Denn das bewirkt einen geringeren Blutzuckeranstieg, wodurch der schnelle Appetit oder Heißhungerattacken ausbleiben.

→ **Wenn der Jieper zu groß ist, kann auf Früchte wie Himbeeren oder Blaubeeren zurückgegriffen werden. Diese eignen sich insbesondere, da sie vergleichsweise zuckerarm sind. In Kombination mit Nüssen sättigen sie zudem für einen weit längeren Zeitraum.**



DIE GENUSSVOLLEN MOMENTE GANZ BEWUSST ZELEBIEREN

- Lightprodukte können eine Alternative darstellen, sollten allerdings nicht zu häufig konsumiert werden, da viele Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel für den gewollten Geschmack sorgen. Greifen Sie stattdessen lieber zu kleinen Mengen der Originalprodukte.

- Vor allem der enorme Anteil der Süßstoffe gilt als schädlich für unsere Darmflora, da die erwünschten Mikroorganismen und Bakterien durch sie zerstört werden können. Mehr über diese unerlässliche Stellschraube für Körper und Geist auf Seite 85.



- Anders als oft vermutet gewinnt Herzhaftes wie Chips hier nicht das Duell gegen Süßigkeiten. Tatsächlich ist sogar das Gegenteil der Fall: Deftiges Knabberzeug steigert eher das Verlangen, noch mal nachzunehmen, als es bei Süßem der Fall ist. Denn es besteht aus einer Kombination von Fett und Kohlenhydraten. Deshalb lieber Kerne genießen, da diese sehr sättigend sind und gute Fette liefern.

→ **Entscheiden Sie sich also wenn möglich immer für eine smarte Variante. Lässt sich der Appetit aufs Snacken jedoch durch diese nicht stillen, macht auch hier wie immer die Menge das Gift.**

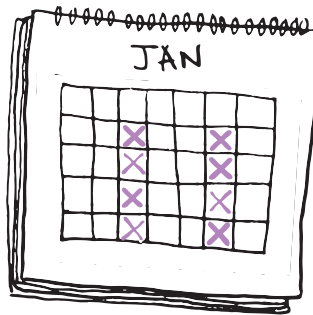


Müheless zu mehr Fitness

Karsten Sobottka ist Ernährungsberater und dank seiner Erfahrung als Sportler und Personal Trainer weiß er, wie Sie mit ein paar Veränderungen ohne großen Aufwand mehr Bewegung in den Alltag einbauen können. Das beweist er eindrucksvoll auf seinem YouTube-Kanal *FitnessBeginner*.

NUTZEN SIE NOCH SO KLEINE CHANCEN FÜR GROSSE VERÄNDERUNGEN

- Minitätigkeiten, die schnell zur Gewohnheit werden, lassen Kilos purzeln. Denn mit moderater Belastung wie Treppensteigen arbeitet der Körper im idealen Pulsbereich, um Fett zu verbrennen.
- Sie finden keine Zeit für Sport? In diesem Fall hilft oft eine optimierte Planung. Denn wie viele Stunden



verbringen wir vor dem Bildschirm? Dagegen reichen knapp drei Stunden intensives Training pro Woche schon aus, um nachhaltige Erfolge zu erzielen.

→ **Nutzen Sie Techniktricks.** Mit E-Bikes ist es zum Beispiel kein Problem mehr, mehrere Kilometer zur Arbeit zu fahren.

Jede Form der Bewegung schüttet belohnende Glückshormone aus. Probieren Sie es einfach selbst: Schon nach ein paar Einheiten wollen Sie dieses Gefühl nicht mehr missen.

JEDER SCHRITT ZÄHLT

• Ergreifen Sie sämtliche noch so unscheinbare Gelegenheiten, um sich zu betätigen. Denn so haben Sie sich unabhängig vom Fitnessstudiobesuch mehrere Stunden wöchentlich bewegt.

→ In der Mittagspause hilft ein zehnmütiger Walk, den Stoffwechsel zu aktivieren und neue Kraft zu tanken.

→ Auch Verabredungen zum Sport können dabei helfen, am Ball zu bleiben. Die Zeit vergeht im Flug und das Training macht doppelt Spaß.

→ Vor dem Frühstück auf nüchternen Magen einen Spaziergang zu machen, fördert den Fettstoffwechsel besonders.

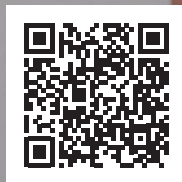


emotion

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN!



Weitere Ausgaben von EMOTION in unserem Shop



emotion.de/einzelhefte

Dies ist ein Angebot der EMOTION Verlag GmbH, Geschäftsführung: Dr. Katarzyna Mol-Wolf, Hoheluftchaussee 95, 20253 Hamburg. Belieferung und Betreuung erfolgen durch die EMOTION Verlag GmbH. Inkasso erfolgt durch die Inkasso Südbaden GmbH, vertreten durch Sylvi Aberle, Fackelstraße 12-14, 67655 Kaiserslautern. Foto: Pexels

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.



KNUSPRIG GEBACKEN

Snack-Innovation aus Hafer

War der Biopionier **Barnhouse** bisher für seine Knuspermüslis und Frühstückscerealien bekannt, präsentiert er nun seinen herzhaften Newcomer **Krunchy Snack it!**. Die Haferflocken-Cluster gibt es in den drei attraktiven Sorten **Bruschetta Style**, **Sour Cream & Onion Style** sowie **Oriental Style** und lassen sich direkt aus dem praktischen Beutel naschen. Das macht sie ideal für den kleinen Hunger unterwegs. **2,49 Euro je 150-Gramm-Packung**, www.barnhouse.de

Das Getreide
stammt aus der
Region



CHEESY SENSATION

Wie Käse, nur besser

Er schmilzt und zieht Fäden – ganz wie ein echter Mozzarella, aber eben rein vegan

und aus natürlichen Zutaten. Frei von Milch, Gluten sowie Soja verleiht der **Gratinello** von **Mondarella** Ihren Pizzen, Quiches und Gratingerichten warme Geschmeidigkeit. So köstlich kann es sein, das Tierwohl zu schützen. **Ab 2,69 Euro je 150-Gramm-Packung**, modarella.eu

MMM, SO LECKER!

Veggie-Streichgenuss

Pflanzliche News aus dem Hause **Exquisa**: Die cremig leckere **Frischkäse-Alternative 100% VEGAN** erhält ein Update und ist ab sofort mit verbesserter Rezeptur auf Mandelbasis erhältlich. **2,39 Euro je 150-Gramm-Becher**, www.exquisa.de

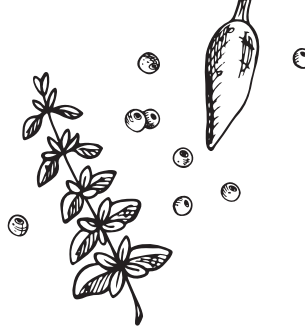


FAIR, FRISCH UND SORTENREIN

Jahgangspfeffer

Ihr Ursprung liegt in Kambodscha und ihre Kraft im süß-scharfen Aroma. Dieses entfalten die von Hand verlesenen **Kampot Rouge Langpfefferperlen** perfekt in Kombination mit Käse, Lamm, Fisch, Schokolade und Obst. **Ab 10,90 Euro je 40-Gramm-Packung**, www.purepepper.de





DUFTENDE KRÖNUNG

Kräuter der Welt

Um drei neue Gewürzmischungen ergänzt **Herbaria** sein Bio-Feinschmeckersortiment. Die Kreationen **All'Arrabiata**, **Kebap Queen** und **Za'atar** bringen den echten Geschmack des Südens, der Levante-Region sowie des Orients in Ihre Küche. Nachhaltig verpackt in hochwertigen Glasstreuern, erhalten sie dabei einen glanzvollen Auftritt im Regal. **Ab 4,99 Euro je 40-Gramm-Streuer, www.herbaria.de**



POWER TO THE GREENS

Fast Food für ein besseres Klima



Wussten Sie, dass der Lebensmittelsektor für 30 Prozent der weltweiten Kohlendioxidemissionen verantwortlich ist? Der Salatpionier **Picadeli** möchte das ändern und bietet in ausgewählten Supermärkten **frische, gesunde Salate**, die auf rotes Fleisch verzichten. Zudem hat das Unternehmen einen plastikfreien Deckel sowie den Climate Foodprint™ eingeführt, die bewussten Konsum erleichtern. **Ab 4,51 Euro je 350-Gramm-Schale. www.picadeli.de**

FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Eine Tasse voll Glück

Wie eine wohlige Umarmung fühlt es sich an, die vier **Wintertees** von **Cupper** zu genießen. Wer Klassiker wie Punsch, Apfelstrudel sowie Lakritz mag, wird die **Früchte-, Kräuter- und Gewürzvariationen** mit Bio-Zutaten wie Apfel, Zimt sowie Sternanis lieben. Weil ihnen Natur und Mensch am Herzen liegen, nutzt Cupper ausschließlich Fairtrade-Rohstoffe, die mehr Chancen für die Bauern und ihre Familien ermöglichen. **3,49 Euro je 40-Gramm-Packung, www.cupper-teas.de**



KOCHEN WIE DIE PROFIS

Für bewusstes Garen

Mit dem **Smokeless Grill COMET 700** revolutioniert **Masterpro** die Zubereitung von Speisen. Dank seiner Zyklon-Lufttechnologie vereint der Hero Fritteuse, Backofen, Barbecue sowie Dörrgerät in einem, und das alles ohne Zugabe von viel Öl. Weiteres Plus: Nährstoffe und Vitamine bleiben besser erhalten.

Ab 160 Euro, www.masterpro-collection.com



INITIATIVE MIT ERFOLG

Gratulation

Große Freude im **FROSTA**-Team: Bereits zum vierten Mal hat die Marke den **deutschen Nachhaltigkeitspreis** gewonnen, ausgezeichnet in der Kategorie „Fleisch-, Fisch- und Proteinverarbeitung“. Doch damit hört ihr Engagement nicht auf. Seit vielen Jahren setzt sich **FROSTA** mit seinem Reinheitsgebot für eine klare Auflistung von Zusatzstoffen auf Lebensmitteln ein, macht sich stark für umweltschonenden Freilandanbau und in sozialen Projekten. Bei allem, was **FROSTA** tut, hinterfragt es den Status quo und geht einen Schritt weiter. **www.frosta.de**



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 vier Ernährungs-Docs regelmäßig im NDR-Fernsehen zu sehen.





DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

DER RICHTIGE LEBENSSTIL HÄLT UNSEREN KOPF FIT

In unserem Gehirn tickt die Uhr des Alterns schneller, als uns lieb ist. Doch dieser Prozess lässt sich mit der richtigen Ernährung drosseln. Wie das mithilfe des perfekten Anti-Aging-Foods funktioniert und was jetzt auf dem Teller landen sollte, verrät Dr. Matthias Riedl im exklusiven Interview.

Kann ich mich durch den passenden Lebensstil geistig verjüngen?

Das Zurückdrehen der Zeit ist leider unmöglich, dennoch kann der Abbau der Gehirnfunktionen verlangsamt werden. Ein dauerhaft gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, Funktionen teilweise wieder aufzubauen und so einen vitaleren sowie fitteren Alltag zu ermöglichen. Dabei ist es nie zu spät, damit anzufangen. Auch im Umgang mit Demenz gibt es einen Paradigmenwechsel. Inzwischen gilt hier das Motto „Je früher, desto besser“ für Prävention, Diagnose und Behandlung.

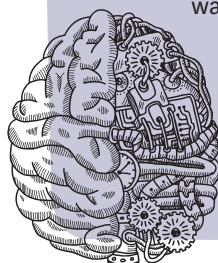
Wie sieht denn der richtige Lifestyle aus?

Eine gesunde Lebensweise trägt maßgeblich zur Erhaltung der Gehirnfunktionen bei. Dazu gehören ausgewogenes sowie abwechslungsreiches Essen, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, eine gute Work-Life-Balance und geistige Anregung, um rege im Kopf zu bleiben.

Wunderwerk Gehirn

Unser Denkapparat ist ständig am Arbeiten und erfüllt zahlreiche Aufgaben. Er besteht aus rund 86 Milliarden Nervenzellen, die im Gehirn über mehr als 100 Billionen Synapsen miteinander verbunden sind und kommunizieren. Wir brauchen dieses komplexe System, um Entscheidungen zu treffen, Muskeln zu steuern, Neues zu lernen, uns zu konzentrieren, zu sprechen oder Gefühle wahrzunehmen. Die

Zentrale steuert automatische Körperfunktionen und interagiert mit dem Hormonsystem.



Körperliche Aktivität sorgt für einen freien Kopf und fördert das Gedächtnis.

Wie füttere ich meine Gehirnzellen am besten?

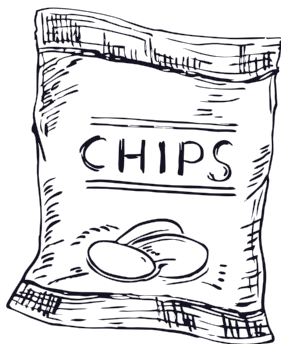
Eine Ernährung mit ausreichender Energiezufuhr in Form von Glukose, Eiweiß, gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen ist unerlässlich. Ein Mangel an diesen Stoffen kann zu psychischen Symptomen führen. Generell ist eine pflanzenbetonte Ernährung mit vielen Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen ideal. Sie wirkt entzündungshemmend und fördert die Verdauung. Einige Vitalstoffe haben spezifische Wirkungen auf das Gehirn. So hilft Vitamin C bei Müdigkeit, Reizbarkeit und Antriebslosigkeit. B-Vitamine und Zink sorgen für Konzentration, →



Gedächtnisleistung und mindern Vergesslichkeit. Ausreichendes Trinken ist besonders wichtig für einen klaren Kopf. Je nach Körpergewicht werden 1,5 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag benötigt. Empfehlenswert sind Wasser oder ungesüßter Tee.

Kann eine ungesunde Ernährung die Hirnleistung auch negativ beeinflussen?

Ja, vor allem durch viel Zucker und gesättigte Fette, die sich zum Beispiel in Chips, Burgern, Fertiggerichten, Fast Food und Weißmehlprodukten verstecken. Die westliche Ernährungsweise hat schlechte Auswirkungen, da sie mit Übergewicht, geistigen Beeinträchtigungen und Entzündungen in Verbindung gebracht wird. Insbesondere stark verarbeitete Lebensmittel können Gesundheitsprobleme verursachen und das Gehirn so verändern, dass wir immer mehr davon essen wollen.



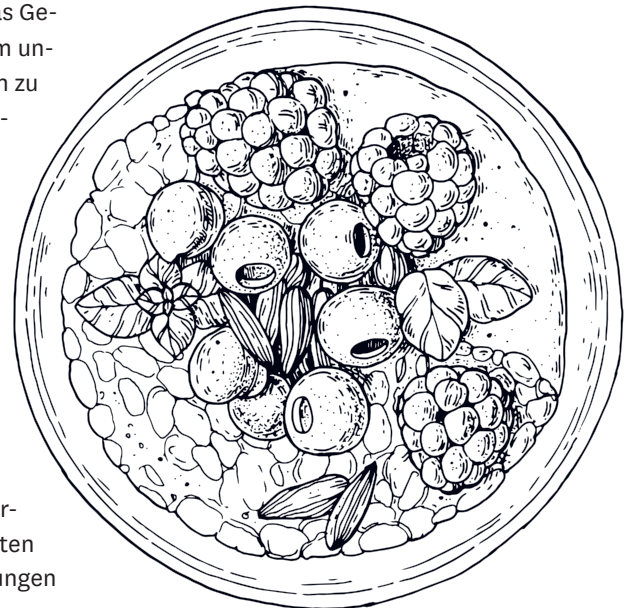
Auch zu viel Alkohol und Rauchen beschleunigen den Alterungsprozess und verschlechtern die Gehirnleistung. Übrigens spielt auch der Darm eine wichtige Rolle, da er über die Darm-Hirn-Achse mit dem Gehirn verbunden ist. Chronische Entzündungen, eine gestörte Darmbarriere und eine veränderte Zusammensetzung des Mikrobioms können sowohl das Gehirn als auch das Immunsystem ungünstig beeinflussen. Dies kann zu einer verminderten Leistungsfähigkeit führen oder auch Depressionen und Angstzustände verstärken.

Gibt es besondere Lebensmittel für die grauen Zellen?

Obwohl einzelne Lebensmittel keine direkten Auswirkungen auf das Oberstübchen haben, kann eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung unser Brain jugendlich halten und das Risiko für Demenzerkrankungen

Die mediterrane Ernährung verbessert die Durchblutung.

wie Alzheimer reduzieren. Ziel ist es, Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes zu vermeiden – das hilft auch, die Widerstandsfähigkeit des Gehirns zu fördern. Je früher das berücksichtigt wird, desto größer ist dieser Effekt. So werden Nüsse, Beeren und ballaststoffreiche Lebensmittel als positiv für die Gesundheit des Gehirns →



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. Zudem gibt es Features wie die Achtsamkeitsmethode „Iss dich glücklich“, mit der Sie bewusstes, genussvolles Essen trainieren. → Weitere Infos zur App und spannende Erfolgsgeschichten von Nutzer:innen finden Sie im Internet unter: www.myfooddoctor.de



APPLE



GOOGLE

Hafercrêpes mit Linsengemüse

PRO PORTION: **600 KCAL**
Eiweiß 21 g · Fett 30 g · Kohlenhydrate 53 g

🕒 40 MIN 🌱

FÜR 2 PORTIONEN:

- 50 g Beluga-Linsen
- 100 g zarte Haferflocken
- 1 Ei (Größe M)
- 125 ml ungesüßter Haferdrink
- 150 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 dünne Stangen Lauch (ca. 400 g)
- 1 Möhre
- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Crème fraîche
- 4 TL körniger Senf
- 2 EL Schnittlauchröllchen

1 Die Linsen in einem Sieb abbrausen und in einem Topf in kochendem Wasser ohne Salz (!) nach Packungsanweisung mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 25 bis 30 Minuten bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Haferflocken im Blitzhacker zu Mehl fein mahlen und in einer Rührschüssel mit Ei, Haferdrink, Mineralwasser, ¼ TL Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren. Den Crêpeteig abgedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.

3 Währenddessen den Lauch putzen, waschen und in etwa ½ cm dünne Scheiben schneiden. Die Möhre putzen, schälen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Gemüse in einer Pfanne in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten anbraten. Die gegarten Linsen unterrühren und alles salzen und pfeffern. Zuletzt Brühe, Crème fraîche und Senf unterrühren und das Gemüse offen bei mittlerer Hitze noch 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.

4 In einer beschichteten (Crêpe-)Pfanne (ca. 26 cm Durchmesser) ½ EL Öl erhitzen, die Hälfte des Teigs darin verteilen und bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten backen. Die Crêpe wenden und bis 4 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abgedeckt warm halten.



5 Aus dem übrigen Teig mit dem restlichen Öl eine zweite Crêpe backen. Zum Servieren die Crêpes auf Teller legen, mit Linsengemüse füllen und locker zusammenklappen, mit Schnittlauch bestreuen.



BUCHTIPP

Die vier aus dem Fernsehen bekannten Ernährungs- Docs zeigen in ihrem neuen Buch „Anti-Aging fürs Gehirn“, welcher Lebensstil ideal für kluge Köpfe ist und wie leckeres Brainfood uns geistig jung hält. ZS, 192 Seiten, 24,99 Euro



Die 10 besten Lebensmittel fürs Gehirn



Haferflocken

Das Getreide liefert komplexe Kohlenhydrate und Cholin für die Konzentration.



Nüsse und Kerne

Mit reichlich vorhandenen B-Vitaminen gehören sie zur perfekten Nervennahrung.



Pilze

Dank verschiedener Aminosäuren dämpfen die Kapenträger Entzündungen ein.



Fettreicher Fisch

Omega-3-Fettsäuren in den Meeresbewohnern halten die Zellwände geschmeidig.



Hülsenfrüchte

Für Aufmerksamkeit und flotte Denkprozesse sorgen Flavonoide sowie Anthocyane.



Grünes Gemüse

Sekundäre Pflanzenstoffe in den Veggies halten das Gehirn jung.



Beerenobst

Die vielen enthaltenen Antioxidantien schützen die Gehirnzellen.



Zitrusfrüchte

Mittels Vitamin C stärken Orange und Co unser Immunsystem.



Käse

Für mehr Leistungsfähigkeit haben die Milchprodukte reichlich Proteine zu bieten.



Olivenöl

Die Grundzutat der Mittelmeerkost bewahrt uns vor Alterungsprozessen.



angesehen. Als weitere präventive Nahrungsbestandteile gelten Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Vermutlich steuern sie die Synthese von Serotonin (Neurotransmitter, der auch als Glückshormon bezeichnet wird) und könnten so Entwicklung und Symptomlinderung neuropsychiatrischer Störungen beeinflussen. Spannend sind Ballaststoffe, denn die verarbeiteten Faserstoffe steuern die Immunreaktion im Gehirn. Es entstehen bei der bakteriellen Verwertung im Darm kurzkettige Fettsäuren, die als Botenstoff zwischen Darmflora und Mikroglia, sogenannten Fresszellen des Gehirns, fungieren. Sie beseitigen eingedrungene Keime sowie abgestorbene Nervenzellen und sind an der lebenslangen Formbarkeit des Gehirns beteiligt. Im Allgemeinen ist eine mediterrane Ernährung ideal, sie verbessert die Durchblutung vom Gehirn.

Gibt es andere Faktoren, die für ein klares Köpfchen sorgen?

Wie bereits in der zweiten Frage erwähnt, spielen neben einer ausgewogenen Ernährung auch gesunde Lebensgewohnheiten eine entscheidende Rolle für eine gute Gehirnfunktion.

Ausreichend Wasser ist wichtig für unser Denkorgan.

Vor allem regelmäßige Bewegung, am besten an der frischen Luft, fördert die Durchblutung und damit die Versorgung der Gehirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Darüber hinaus sind soziale Kontakte und anregende Tätigkeiten wie das Lösen komplexer Rätselaufgaben wichtig. Auch der Verzicht aufs Rauchen und auf übermäßigen Alkoholkonsum sowie der Schutz des Gehirns vor Verletzungen, beispielsweise durch das Aufsetzen eines Fahrradhelms, tragen dazu bei, dass im Oberstübchen alles rund läuft. Und nicht zu vergessen: Lassen Sie sich regelmäßig von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt untersuchen. So können Sie Krankheiten frühzeitig erkennen.

Gibt es bestimmte Tipps für den Alltag?

Neben einer Integration von körperlicher Aktivität und ausreichend Schlaf in Kombination mit positiven zwischenmenschlichen Beziehungen, die das emotionale Wohlbefinden fördern, sollten aktive geistige Stimulationen umgesetzt 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.

Beispiele hierfür könnten Lesen, das Lernen einer neuen Sprache, eines Musikinstruments oder Handwerks sowie Denkaufgaben im Alltag sein, um neue neuronale Verbindungen im Gehirn zu bilden und somit die Hirnleistung positiv zu beeinflussen. Auch gemütliche Abende mit Familie und Freund:innen mit strategischen Brettspielen, Schach oder

Scrabble fördern die kognitive Entwicklung und Konzentration. Zudem kann die Praxis von Meditation und Achtsamkeitstraining dabei helfen, Stress zu reduzieren und die Konzentration zu verbessern.

Wie kann ich die Ernährung am besten für ein fittes Gehirn umstellen?

Überlegen Sie sich am Anfang, welche Punkte Sie bei Ihrer Ernährung ändern möchten. Das können regelmäßige Mahlzeiten, eine ausgewogene Nährstoffzusammensetzung oder die Reduzierung von Zucker oder hochverarbeiteten Lebensmitteln sein. Zudem sollten gewisse

Blutwerte wie Vitamin D überprüft

werden. Hier noch die wichtigsten Ernährungspunkte für das Gehirn: Ballaststoffe auf mindestens 30 Gramm am Tag erhöhen,

viel Gemüse, Hülsenfrüchte sowie Vollkornprodukte auf den Speiseplan setzen.

INTERVIEW:
IRIS LANGE-FRICKE



Klassische Beschwerden und Krankheiten der Denkzentrale

Typische Probleme umfassen allgemeine Konzentrationsschwierigkeiten, psychologische Erkrankungen wie Depression und neurologisches Leiden. Laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie gehören zu

den zehn häufigsten Beeinträchtigungen am Gehirn in Deutschland Schlaganfälle, Hirnblutungen, Schädel-Hirn-Traumata, Parkinson, Multiple Sklerose, Hirnhautentzündungen, Epilepsie und Kopfschmerzen.





VEGANUARY- GEWINNSPIEL

Lust auf volle Pflanzenpower? Egal ob Vollzeit-Veggie oder Flexitarier – beim Veganuary kann jeder den gesamten Januar lang die Vielfalt der veganen Ernährung voll und ganz genießen. Passend dazu verlosen wir 44 tolle Produkte.



Mit vielen super Preisen!



Tchibo



Vitaquell
PLANT BASED EST. 1922



Bad Reichenhaller



KLUTH



bio
ZENTRALE
Kraft der Natur!



velivery



Tchibo

Liebe zur Natur mit jeder Tasse Bio-Kaffee

Erleben Sie natürlich leckere und unglaublich aromatische Kaffeemomente mit Tchibo.

Wer gern nachhaltigen Kaffee genießt oder für den puren Genuss noch die perfekte Bohne sucht, der sollte zum Bio Äthiopien von Tchibo greifen. Seine erlesenen Arabica-Kaffeebohnen in zertifizierter Bio-Qualität werden im äthiopischen Hochland in Handarbeit 100 Prozent ökologisch angebaut und geerntet. Ein weiteres Plus: Den Bio Äthiopien gibt's auch als lose Bohnen unverpackt in den Tchibo Filialen für circa 5 Euro. Einfach eine Dose mitbringen und Verpackungsmüll vermeiden.

Mehr Infos unter:
**[www.tchibo.de/
bio-kaffee](http://www.tchibo.de/bio-kaffee)**

Gewinnen Sie eins von **drei Kaffeepaketen** von **Tchibo**, inklusive Zubereitungsset, im Wert von je **135 Euro**.



Vitaquell
PLANT BASED EST. 1922

Vielfältiger Veggie-Genuss für jeden Tag

Kosten Sie neue Spezialitäten aus der Hamburger Feinkostmanufaktur.

Ob im Veganuary oder ein Leben lang: Vitaquell feiert pflanzliche Produkte seit mehr als 100 Jahren. Bereichern Sie Ihre Küche morgens, mittags und abends mit Salaten, herzhaften Aufstrichen oder Veggie-Gerichten – aus besten Zutaten und mit Sorgfalt in Hamburg hergestellt. Mehr Informationen finden Sie unter: www.vitaquell.de

Gewinnen Sie eins von 20 Vitaquell Genusspaketen im Wert von je **50 Euro**.



Bad Reichenhaller



Smart Salzen mit Jod und Selen

Die perfekte Würze für alle, die Fleisch auch gern mal weglassen.

Stehen wenige oder keine tierischen Produkte auf dem Speiseplan, kann die Mikronährstoffversorgung rasch unzureichend sein. Mit Bad Reichenhaller schließen Sie beim Kochen und Würzen einfach Nährstofflücken. Durch Salzen mit „AlpenJod-Salz + Selen“ kann unkompliziert die Basisversorgung mit Jod und Selen unterstützt werden. Mehr Infos unter: www.bad-reichenhaller.de

Gewinnen Sie eins von zehn Premiumsalz-Paketen im Wert von je rund **20 Euro**.

KLUTH

Zum Toppen, Knabbern und Kochen

Entdecken Sie die Produkte von KLUTH – ideal für den veganen Genuss.

Ob Cashews statt Käse oder Chiasamen statt Ei – mit den richtigen Zutaten wird pflanzlich Kochen ganz easy und lecker. Für besten Geschmack sorgen Nüsse und Kerne in bewährter Premium-Qualität von KLUTH. Mehr Informationen finden Sie unter: www.kluth-shop.de

Gewinnen Sie eins von drei KLUTH Produktpaketen inklusive einer kleinen Schüssel von onomao im Wert von je **100 Euro**.



bio
ZENTRALE
Kraft der Natur!



100 Prozent vegan & 100 Prozent lecker

Bio-Zentrale begeistert mit Fleischalternativen für jeden Geschmack.

Ob deftige Aufstriche, köstliche Saucen, fein abgeschmeckte Beilagen oder die neuen gewürzten „Filetstreifen“ und das gewürzte „Hack“ aus Soja: Bio-Zentrale beweist mit ihrer vielseitigen Subrange „biozentrale it's veggie!“, dass auch vegane Kost zum echten Geschmackserlebnis werden kann. Mehr Infos unter: www.biozentrale-shop.de

Gewinnen Sie eins von fünf exklusiven Genusspaketen von Bio-Zentrale im Wert von je **70 Euro**.



velivery

come for the challenge, stay for the taste

Machen Sie mit beim Veganuary!

PETA-Botschafterin und Frida Gold Sängerin Alina Süggeler unterstützt Sie mit vielen Tipps, Rezepten & Aktionen.

Starten Sie das Jahr pflanzlich und voller Genuss mit Velivery! Der Monat Veganuary ist der wahr gewordene Traum guter Vorsätze: gesünder, nachhaltiger leben und dabei auf nichts verzichten. In Deutschlands größtem rein pflanzlichen Onlineshop finden Sie alles, was das Herz begehrt. Und es wäre nicht zum ersten Mal, dass ein Veganuary-Neuling vor lauter Geschmacksentdeckungen ins Staunen kommt. Den Vegan-Neulingen wird es im Veganuary besonders leicht gemacht: Ein Feuerwerk an Tipps und Tricks, Rezepten und sensationellen Angeboten aus dem riesigen Produktsortiment erwartet Sie. Und das jeden Tag. Entdecken Sie vegane Hacks und Lieblingsrezepte ebenso wie Deals zum unschlagbaren Veganuary-Preis!



Mit von der Partie ist die Powerfrau Alina Süggeler, die ein Herz nicht nur für Tiere, sondern auch für vegane Küche und einen coolen Lifestyle hat. Dabei ist trotzdem Geschmack und Qualität Trumpf. Egal also ob überzeugter Vegan-Fan oder Flexitarier:in, Velivery und Alina laden Sie ein, mitzumachen und ganz ohne Tierleid zu schlemmen. Mit diesen Angeboten wird der Einstieg jetzt noch leichter. Nehmen Sie die Challenge an... und lassen Sie sich vom Genuss überraschen!

Gewinnen Sie einen von drei praktischen Einkaufsgutscheinen für den Onlineshop **Velivery** im Wert von je **50 Euro**.*

*Einlösbar im Privatkundenshop
www.velivery.de bis 31.12.2024.

Unsere Partner:



Machen Sie mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise!

Nehmen Sie online teil auf www.eatsmarter.de/veganuary2024

Oder teilen Sie uns mit, wie viele Preise wir in unserem Veganuary-Gewinnspiel verlosen, und schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift, **E-Mail-Adresse** und der Antwort an:

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Stichwort „Veganuary 2024“
Schulterblatt 58
20357 Hamburg

Unter allen Einsendungen werden am Ende die Gewinner ausgelost.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Einsendeschluss ist der 04.02.2024. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahre, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



FOTO: KATRIN KOSCHITZKI/SÜDWEST-VERLAG



Christian Rach



Alex Wahi



Christian Henze



Jamie Oliver



Björn Freitag



Zora Klipp



Tim Raue



Mario Kotaska



Martina Meuth



Bernd Neuner-
Duttenhofer



Sarah Wiener

FRISCH GEFISCHT

Lachs, Kabeljau oder Gambas: Die Meeresbewohner sind nicht nur geschmacklich ein toller Fang, sondern punkten auch mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Eiweiß, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren. Unsere Starköchinnen und -köche verraten Ihnen zehn unwiderstehliche Rezepte mit Fisch und Meeresfrüchten.

Sylter-Royal-Austern mit
dreierlei Toppings

von Christian Rach, Rezept auf Seite 90



Christian Rach

Sylter-Royal-Austern

mit dreierlei Toppings 

„Austern war vor langer Zeit noch ein Arme-Leute-Essen. Heute sind sie auf der ganzen Welt eine Delikatesse, so auch bei uns in Deutschland, und erst recht mit diesen drei Toppings.“

FÜR 4 PORTIONEN BZW. 24 AUSTERN:

FÜR DIE TOMATEN-SALSA:

- 1 Schalotte
- 2 EL Traubenkernöl
- 3 EL Sherryessig
- 2 Strauchtomaten
- 1 fein gewürfelte Chilischote nach Belieben (ohne Kerne)
- 1 EL fein gehacktes Basilikum
- Salz

AUSSERDEM:

- 8 Austern Sylter Royal

FÜR DIE ZITRONEN-VINAIGRETTE:

- 1 Bio-Zitrone
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL fein geschnittene Petersilienblättchen
- 3 EL natives Olivenöl
- Salz

AUSSERDEM:

- 8 Austern Sylter Royal

FÜR DIE APFEL-GURKEN-INGWER-SALSA:

- 15 g Ingwer
- 2 EL feine Würfelchen von 1 grünem Apfel
- 2 EL feine Würfelchen von 1 Bio-Salatgurke
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL fein geschnittene Korianderblättchen

AUSSERDEM:

- 8 Austern Sylter Royal

TOMATEN-SALSA

1 Schalotte fein würfeln und in einem kleinen Topf mit Traubenkernöl farblos anschwitzen, mit Sherryessig ablöschen und vom Herd nehmen. Die Strauchtomaten fein würfeln und mit der Chilischote zufügen. Das Basilikum unterrühren und mit wenig Salz abschmecken.

2 8 Austern öffnen und jeweils mit 1 TL der Salsa toppen.

ZITRONEN-VINAIGRETTE

1 Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone filetieren, die Filets in kleine Stücke schneiden. Zitronenstücke und -abrieb mit Pfeffer, Petersilie, Olivenöl und wenig Salz verrühren.

2 8 Austern öffnen und jeweils mit 1 TL der Vinaigrette toppen.

APFEL-GURKEN-INGWER-SALSA

1 Ingwer schälen, fein reiben und mit den Apfel- und Gurkenwürfelchen mischen. Sojasauce und Koriander unterrühren.

2 8 Austern öffnen und jeweils mit 1 TL der Salsa toppen.



Zusammen mit Foodstylistin Susanne Walter setzt Christian Rach in „Deutsche Küche“ Spezialitäten wie Butter, Kartoffeln oder Brot ins Rampenlicht. Südwest, 416 Seiten, 59 Euro



Alex Wahi

Malabar Seelachs

FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Seelachsfilets (à ca. 200 g)
- 1 Stück Ingwer (10 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Kokos-Fruchtfleisch
- 4 rote Zwiebeln
- 4 mittelscharfe grüne Chilischoten
- 4 große Tomaten
- 4 EL Kokosöl
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 EL mildes Currypulver
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL schwarzer Pfeffer, geschrotet
- Saft von ½ Zitrone
- Salz



1 Den Seelachs mit Küchenpapier trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden und beiseitestellen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Das Kokosfleisch ebenfalls fein reiben. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und fein würfeln.

2 Das Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Chilis, Fenchelsamen und Zwiebelstreifen dazugeben und 3–4 Min. dünsten. Die Tomatenwürfel sowie das geriebene Kokosfleisch hinzufügen, alles vermengen und bei mittlerer Hitze 8–10 Min. köcheln, bis die Sauce etwas einreduziert ist.

3 Chilipulver, Koriander, Currypulver, Kurkuma und den geschroteten Pfeffer hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Sek. vermengen. Den Zitronensaft unterrühren und das Ganze mit Salz abschmecken.

4 Die Currypaste in einen Mixer füllen, mixen und wieder zurück in die Pfanne geben. Die Seelachsstücke in die Currypaste geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen.



Samosas, Naan-Brot, Pakora und Butter Chicken: Mit „Easy Indien“ holt Alex Wahi die Streetfood-Stände aus Neu-Delhi zu Ihnen nach Hause. Namasté! Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 28 Euro



STAR
KÖCHE

Christian Henze

Lachspäckchen

mit scharfer Erdnusssauce 🌶️ 🥜



FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingzwiebeln
- ½ rote Chili
- 1-2-cm-Stück Ingwer
- 2 Lachsfilets ohne Haut (à 130 g)
- 2 EL gesalzenes grobes Erdnussmus
- 4 EL heller Balsamico-Essig
- 1 EL Honig
- fein abgeriebene Schale und Saft von ½ Biolimette
- 2 EL geröstete, gesalzene Erdnuskerne

1 Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chili entkernen, waschen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben.

2 Je zwei Lagen Backpapier und Alufolie zuschneiden (à etwa 30 x 30 cm). Je eine Lage Backpapier auf eine Lage Alufolie legen, darauf mittig Paprika und Frühlingzwiebeln verteilen und je ein Lachsfilet auf das Gemüsebett setzen.

3 Erdnussmus mit Balsamico-Essig, Honig und 4 EL lauwarmem Wasser glatt rühren. Chili, Ingwer, Limettenschale und Limettensaft unterrühren. Erdnusssauce über den Fisch träufeln, das Backpapier samt Alufolie darüberschlagen und die Seiten verschließen. Eine Pfanne erhitzen, die Fischpäckchen hineinsetzen, den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

4 Lachspäckchen auf zwei Teller geben, leicht öffnen, den Lachs mit gerösteten Erdnusskernen bestreuen und servieren.

CHRISTIAN HENZES TIPP Hierzu schmeckt ein frischer Salat sehr gut.



In „Einfach in die Pfanne!“ zeigt Star Koch Christian Henze köstliche One-Pan-Ideen – stressfrei, abwechslungsreich und voller Aromen. *Becker Joest Volk, 168 Seiten, 30 Euro*



Jamie Oliver

Schneller Klippfisch

Knusprige Röstkartoffeln, cremiges Rührei, Petersilie & Tapenade 🍷 🥗

„Zwar liegt Portugal nicht am Mittelmeer, dennoch muss es hier mit von der Partie sein, und dieses vom Bacalhau à Brás inspirierte Gericht ist meine abgespeckte Version des heiß geliebten Seelenfutters.“

FÜR 2 PORTIONEN | FERTIG IN 30 MINUTEN

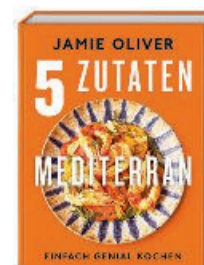
2 Kabeljaufilets mit Haut (à 150 g), geschuppt und sorgfältig entgrätet
500 g mehligkochende Kartoffeln
2 große Eier
½ Bund glatte Petersilie (15 g)
2 TL schwarze Oliventapenade

1 Die Kabeljaufilets rundherum kräftig mit Meersalz bestreuen (keine Sorge, wir spülen es später wieder ab) und beiseitelegen. Inzwischen die Kartoffeln abbürsten und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Olivenöl in eine große beschichtete Pfanne geben, mit 1 Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Ab und zu durchschwenken.

2 Die Kabeljaufilets abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen (das kurze Einsalzen würzt den Fisch und macht ihn zart). Die Kartoffeln an den Rand der Pfanne schieben, die Fischfilets hineinlegen und von jeder Seite 3 ½ Minuten braten, bis sie eben gar sind – darüber nicht die Kartoffeln vergessen. Inzwischen die Eier in einer Schüssel verquirlen. Die Hälfte der Petersilienblätter abzupfen und beiseitelegen, den Rest (samt Stängeln) fein hacken und unter die Eier rühren. Die Pfanne

vom Herd nehmen und den Fisch auf einen Teller legen. Das verquirlte Ei über die Kartoffeln in die Pfanne gießen und 30 Sekunden energisch durchschwenken (das Ei gerinnt in der Resthitze der Pfanne zu einem cremigen Rührei), anschließend auf Teller verteilen. Die Haut von den Fischfilets abziehen und wegwerfen, die Filets grob zerteilen, auf den Kartoffeln anrichten und die Tapenade

darüberklecken. Die restliche Petersilie mit nativem Olivenöl extra und Rotweinessig beträufeln und über Fisch und Kartoffeln streuen. Dazu passt ein frischer grüner Salat.



Jamie Olivers „5 Zutaten mediterran“ sorgt im Nu für Mittelmeerflair in der Küche. 65 Prozent der Rezepte sind fleischfrei oder fleischreduziert – lieben wir. Dorling Kindersley, 320 Seiten, 29,95 Euro

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
377 kcal	16,2 g	2,9 g	37,4 g	22 g	1,1 g	1,8 g	2,2 g



Björn Freitag

Makrele mit Stielmus

und karamellisierten roten Zwiebeln 🍷

FÜR 2 PORTIONEN:

3 Kartoffeln (mehligkochend)

Salz

400 g Stielmus

1 filetierte Makrele

2 rote Zwiebeln

3 EL brauner Zucker

2 EL Crème fraîche

frisch geriebene Muskatnuss

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen.

3 Das Stielmus putzen, waschen und in heißem Salzwasser wenige Minuten blanchieren. Dann in kaltem Wasser abschrecken.

4 Die Makrelenfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 15 Min. im vorgeheizten Ofen garen.

5 Währenddessen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zucker in einen kleinen Topf geben und in etwas Wasser auflösen und erhitzen. Zwiebeln zufügen und karamellisieren.

6 Die Kartoffeln abgießen und mit Crème fraîche grob stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Das Stielmus fein hacken und unter die gestampften Kartoffeln heben.

7 Den Kartoffelstampf auf zwei Tellern anrichten. Darauf jeweils die Hälfte der Makrelenfilets geben und mit den karamellisierten Zwiebeln garnieren.



„Grenzenlos köstlich“ kombiniert Rezepte aus der Hausmannskost mit spannender Fusionsküche, die Björn Freitag auf seiner kulinarischen Reise aufgespürt hat. *Hölker Verlag*, 176 Seiten, 30 Euro



Zora Klipp

Lauchcremesuppe

mit Gambas Pil Pil

FÜR 2-3 PORTIONEN:

- 3 Stangen Lauch
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. gemahlene Muskatnuss
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 20 ml Olivenöl
- 8 rohe Gambas, ohne Schale



1 Den Lauch putzen und vom Strunk befreien. Dann in grobe Ringe schneiden und kräftig mit kaltem Wasser waschen.

2 Die Butter in einem heißen Topf zum Schmelzen bringen. Den Lauch darin glasig werden lassen, mit dem Mehl bestäuben und unter Rühren mit der Sahne ablöschen. Den Becher 2 x mit Wasser befüllen und ebenfalls in den Topf gießen. Die Suppe nun unter Rühren zum Kochen bringen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und vorerst nur die Stiele fein schneiden (so wie du es sonst vom Schnittlauch kennst) und mit zur Suppe geben. Für ca. 8-10 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren.

4 Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Je nach Schärfegrad kannst du hier natürlich entscheiden, wie viel du für dieses Rezept verwenden möchtest. Nun die Petersilienblätter fein hacken.

5 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Gambas salzen, hineingeben und die Pfanne von der Hitze nehmen. Die Gambas nach 2 Minuten wenden, den Knoblauch und die



Chilischote dazugeben. Die Gambas ziehen in der Resthitze des Öls nun durch. Nach weiteren 5 Minuten kannst du die Petersilie dazugeben und alles einmal vermengen.

6 Die pürierte Suppe anrichten, die Gambas und etwas vom Chili-Knoblauch-Petersilien-Öl auf der Suppe verteilen.



Zora Klipp vereint in „Ein normales Kochbuch... aber was ist schon normal?“ all ihre liebsten Rezepte, die garantiert jedes Foodherz höherschlagen lassen. EMF Verlag, 176 Seiten, 28 Euro



Tim Raue

Bacalao 🍷 🌱

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kartoffeln
12 Kohlrabiblätter
2 weiße süße Zwiebeln
2 grüne türkische Paprika
600 g Kabeljaufilet
20 g Salz
8 g Zucker
grüner Tabasco
60 ml Olivenöl
Saft und Zeste von 1 Bio-Zitrone
½ Bund Zitronenthymian
Meersalz



1 Am Vortag die Kartoffeln kochen, abschütten, andrücken und abkühlen lassen. Über Nacht kühl stellen.

2 Die Kohlrabiblätter waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren. Danach in eiskaltem Wasser abschrecken. Zwiebeln schälen, Paprika entkernen und waschen. Beides in Streifen schneiden.

3 Den Kabeljau waschen und mit Salz und Zucker einreiben. In Frischhaltefolie einwickeln und etwa 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Danach abwaschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fisch, Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika in eine Auflaufform geben. Mit Tabasco, Olivenöl sowie Zitronensaft beträufeln, die Zeste darüberstreuen. Den Zitronenthymian waschen und darauflegen (einige Blättchen abzupfen und beiseitelegen).

4 Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Auflauf im Ofen 25 Minuten garen und mit dem restlichen Zitronenthymian bestreuen.

ANRICHTEN Mit etwas Meersalz würzen und servieren.



Der Bacalao ist nur eins von vielen köstlichen Rezepten aus „Herr Raue reist! So schmeckt die Welt“, dem Kochbuch zur gleichnamigen Erfolgsserie. Callwey, 304 Seiten, 39,95 Euro

COVER: CALLWEY, FOTO: JUNI, PORTRÄT: KATY WAGNER, LODGE OF LEVITY UND MAGENTATV







Mario Kotaska

Rote Nudeln

mit gezupfter Forelle



FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Weißweinessig
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz | Pfeffer
- ¼ TL getrockneter Majoran
- 500 g Fusilli (oder andere kurze Nudeln)
- 125 g geräucherte Forellenfilets ohne Haut
- 60 g Baby-Mangold
- ½ Bio-Zitrone
- 2 Stängel Dill
- 4 EL Ricotta

1 Rote-Bete-Knollen schälen und auf der Rohkostreibe grob raspeln (dabei Gummihandschuhe tragen, die Knollen färben!). Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten, gegen Ende den Knoblauch dazugeben. Rote Bete dazugeben und unter Rühren 2 Min. bei großer Hitze anbraten. Mit dem Essig ablöschen, die Brühe dazugießen. Alles mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und in 15–20 Min. zugedeckt weich garen, falls nötig, wenig Wasser dazugeben.

2 Inzwischen reichlich Wasser für die Nudeln aufkochen und salzen (s. Tipp). Die Nudeln darin nach Packungsanweisung al dente garen, abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Nudeln abtropfen lassen.

3 Die Forellenfilets mit zwei Gabeln grob zerzupfen. Die Mangoldblättchen verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zitronenhälfte waschen und abtrocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Dill waschen und trocken schütteln, Spitzen grob zerschneiden. Die Hälfte davon mit den Forellenfilets, der Zitronenschale und 1–2 Spritzern Zitronensaft mischen.

4 Ricotta unter die Rote-Bete-Raspel rühren, dann die Nudeln dazugeben. Alles gut vermischen, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben, falls nötig, etwas Kochwasser unterrühren. Nudeln mit Salz, Pfeffer und 2–3 TL Zitronensaft abschmecken. Den Großteil des Mangolds und übrigen Dill unterrühren und die Nudeln auf Teller verteilen. Mit übrigen Mangoldblättchen und der gezupften Forelle toppen, mit Pfeffer übermahlen und sofort servieren.



Praktisch, schnell, effizient, vielseitig und lecker soll es für Mario Kotaska sein. Wie das gelingt, präsentiert er in „Kochen hart am Alltag“. Gräfe und Unzer, 160 Seiten, 24 Euro

MEINE ULTIMATIVE NUDEL-FORMEL

Damit Fusilli, Spaghetti oder Penne perfekt und ohne Kleben gelingen, die Nudeln immer im Verhältnis 100 : 10 : 1 kochen! Das heißt: Pro 100 g Pasta 10 g Salz und 1 l Wasser verwenden!



Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Venus- oder Miesmuscheln

mit Stangensellerie 🌿 🍷

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE MUSCHELN:

1,5–2 kg frische Vongole (Venusmuscheln)
oder Miesmuscheln
1 Möhre
1 Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen
4 Stangen Bleichsellerie
2 EL Olivenöl
einige Stengel glatte Petersilie

FÜR DIE SAUCE:

1 Glas trockener Weißwein
2 EL Weißweinessig
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

pro Portion
347
KCAL
Eiweiß: 18 g Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 14 g

1 Muscheln in ein Sieb schütten und unter fließendem Wasser abspülen – Miesmuscheln sind heutzutage in der Plastik-Vakuumpackung absolut küchenfertig. Vongole kommen meist in Kilonetzen, man muss sie deshalb in mehrmals gewechseltem Wasser gründlicher waschen.

2 Möhre und Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Sellerie in dünne Scheibchen schneiden und beiseitestellen.

3 In einem ausreichend großen Topf Olivenöl erhitzen, Möhre mit der Zwiebel glasig schwitzen, dann erst Knoblauch zufügen. Kurz anziehen lassen, die Muscheln hineingeben, Deckel auflegen und bei starker Hitze garen, damit sie sich öffnen. Nach 3–5 Minuten den Topf tüchtig schütteln, dafür Topfdeckel und Topfgriffe gut zusammendrücken.

4 Jetzt sind alle Muscheln geöffnet – noch geschlossene rausfischen und wegwerfen. Die Muscheln mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Schüssel parken. Sie werden im fertigen Gericht mitsamt ihrer Schale angerichtet. Es spricht aber nichts dagegen, wenn Sie sie jetzt auslösen und so in die Sauce geben.

5 Den Sud einige Minuten kräftig einkochen. Durch ein feines Sieb passieren, dabei die zurückbleibenden Gemüse fest auspressen. Sud 5 Minuten stehen lassen, dann vorsichtig abgießen, sodass der gesamte eventuell noch vorhandene Sand auf dem Topfboden zurückbleibt.



6 Für die Sauce die Zutaten mit etwas Salz und Pfeffer in den Sud geben und aufkochen, mit dem Stabmixer cremig aufmixen.

7 Die beiseitegestellten Selleriescheibchen darin erwärmen, die Muscheln mit oder ohne ihre Schale und auch reichlich gehackte Petersilie zufügen, gut umwenden. Vor dem Servieren noch einige Minuten durchziehen lassen. In Suppentellern servieren.



Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer zeigen in „Kochen mit Martina und Moritz – So kochen wir am liebsten“ gelingsichere Ideen. Becker Joest Volk, 192 Seiten, 32 Euro



Sarah Wiener

Pulpo

auf Erdäpfelcreme 🌱



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN PULPO:

- 1 kg küchenfertiger Oktopus (Pulpo)
- 5 Stängel Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lorbeerblätter
- 3 EL Olivenöl zum Braten

FÜR DIE ERDÄPFELCREME:

- 1 Zwiebel
- 400 g mehligkochende Erdäpfel
- 1 Lorbeerblatt
- 750 ml Gemüsebrühe (oder Fond aus dem Glas)
- 60 g Obers
- 30 g kalte Butter
- Salz – Pfeffer

FÜR DAS BASILIKUMÖL:

- 1 Bund Basilikum
- 1 Msp. Chiliflocken
- 100 ml natives Olivenöl
- 2 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 Den Oktopus kalt abspülen. Petersilie waschen, Knoblauch schälen und halbieren. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen. Oktopus mit Petersilie und Lorbeerblättern einlegen. Einmal aufkochen lassen, dann bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 1 Std. garen, bis der Oktopus weich ist, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

2 Inzwischen für die Sauce Zwiebel schälen und fein würfeln. Erdäpfel waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Lorbeerblatt halbieren. Alles mit 600 ml Brühe in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen, dann alles offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei sollte möglichst fast alle Flüssigkeit verkochen, darum am Ende aufpassen, damit nichts ansitzt.

3 Lorbeerblatt aus den Erdäpfeln fischen, übrige Brühe falls nötig abgießen. Erdäpfel mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Wer die Creme ganz fein haben möchte, streicht sie eventuell noch durch ein feines Sieb. Dann übrige Brühe und Obers zugießen und unter Rühren heiß werden lassen, 2–3 Min. unter Rühren köcheln lassen. Butter in Stücke schneiden und unter die Erdäpfelcreme rühren. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt abkühlen lassen, dabei ab und an umrühren.

4 Oktopus aus dem Kochwasser heben und eiskalt abschrecken. Arme abtrennen, nach Wunsch in



kleinere Stücke schneiden. Den Kopf halbieren, dabei harte Knorpel und das Mundwerkzeug entfernen, das Fleisch kleiner schneiden.

5 Für das Basilikumöl Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. In einem Mörser mit den Chiliflocken fein zerstoßen, dabei nach und nach das Öl unterarbeiten, zum Schluss den Zitronenabrieb untermischen.

6 In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, den Oktopus darin ca. 1 Min. scharf anbraten. Knoblauch zugeben und 1 weitere Min. mitbraten. Salzen, pfeffern und vom

Herd nehmen. Erdäpfelcreme auf Teller verteilen und mit etwas Basilikumöl beträufeln, den Oktopus darauf anrichten und servieren.



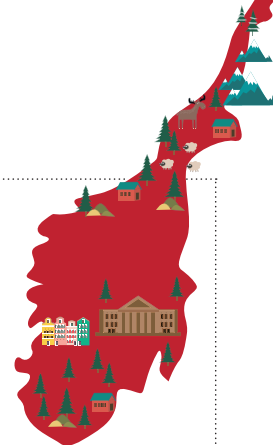
In „Sarahs kleine Küche“ teilt die Köchin fixe Feierabendrezepte, die mit wenig Aufwand, guten Zutaten und geschickten Kombinationen punkten. Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 26 Euro



SMARTE WARENKUNDE

Skrei...

Als Skrei wird Winterkabeljau bezeichnet, der von der Barentssee bis nach Norwegen wandert.



+ ...punktet mit Protein

Stolze 20 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm birgt der arktische Bewohner in sich und ist damit ein idealer Sattmacher mit wenig Fett. Der Makronährstoff gilt als unser wichtigster Baustein – nicht nur für die Muskeln, sondern auch für sämtliche Organe.

+ ...verjüngt die Zellen

Skrei enthält reichlich Selen. Als natürliches Antioxidans fängt das essenzielle Spurenelement schädliche freie Radikale ein, vermindert Entzündungen und stoppt Alterungsprozesse.

+ ...bringt die Nerven ins Lot

Der Winterfisch glänzt mit Vitamin B₁₂. Dieses sorgt dafür, dass für jede Funktion im Körper die richtige Zelle parat steht. Indem es zum Beispiel die Blutbildung und Regeneration unterstützt, beugt es Müdigkeit und Abgeschlagenheit vor.

+ ...festigt die Zähne

Für unsere Kariesprophylaxe ist der Verzehr des Meerestieres ideal. Denn in ihm steckt jede Menge Fluor, das den Zahnschmelz stärkt und ihn widerstandsfähig gegen Säuren macht.



BRENNWERT: 90 kcal EIWIEISS: 20 g
KOHLENHYDRATE: 0 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 1 g BALLASTSTOFFE: 0 g

+ ...aktiviert die Power des Körpers

Mit rund 270 Mikrogramm Jod pro 100 Gramm zählt der Skandinave zu den Spitzenlieferanten. Unsere Schilddrüse benötigt das Spurenelement, um den Stoffwechsel zu regulieren. Dadurch garantiert sie psychische und physische Leistungsfähigkeit.

+ ...sorgt für stabile Knochen

Besonders in der dunklen Jahreszeit trägt sein Gehalt an Vitamin D zum Teil zur Versorgung bei. Weil das Hormon die Mineralisierung des Skeletts fördert, schützt es vor Osteoporose.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...ist zart und saftig im Aroma

Das weiße, feste Fleisch schmeckt hervorragend gebraten oder gedünstet. Klassische Begleiter sind Kartoffeln und Erbsenpüree. Unser Rezept für Skreifilet auf Fenchel finden Sie auf Seite 41.

+ ...steht für Nachhaltigkeit

Der Skreifang hat eine lange Tradition und wird streng überwacht. Damit gilt die Population als eine der am besten erhaltenen Bestände. Sie können ihn also guten Gewissens genießen.

WEITERE DELIKATESSEN AUS NORWEGEN



Brunost

Der Karamellkäse besteht aus Kuh- oder Ziegenmilch und ähnelt Fudge.



Flatbrød

Ein hauchdünnes Brot, das zu Suppen, Eintöpfen oder Schinken passt.



Moltebeere

Die nordische Schönheit wird roh verzehrt oder zu Marmelade verarbeitet.



Røkelaks

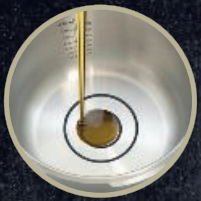
Über Buchenholz geräuchert bekommt der Lachs seine einzigartige Note.



Stockfisch

Seit der Zeit der Wikinger wird Fisch an der frischen Luft haltbar gemacht.

ANZEIGE



EASY FETT REDUZIEREN

Mit den zwei praktischen Dosierringen im Topfboden lässt sich stets die optimale Menge an Öl abmessen.



ZEIT UND ENERGIE SPAREN

Dank Überdruck und hermetischem Verschluss können Garzeiten um bis zu 70 Prozent verkürzt werden.



2-STUFEN-DRUCKANZEIGE

Durch zwei Kochstufen wird das Garen zum Kinderspiel und Aromen sowie Nährstoffe bleiben erhalten.



ABDAMPFAUTOMATIK

Ein Ventil mit Druckablass, ein Silikonring im Deckel und ein Sicherheitsmechanismus ermöglichen eine gefahrlose Handhabung.

Jetzt bis
04.02.24
teilnehmen!

GEWINNSPIEL

Schnell, schneller, ELO

Für alle, die gern gesund kochen, ohne dafür Stunden in der Küche verbringen zu müssen und dabei unnötig Energie zu verbrauchen, hat ELO eine tolle Lösung: den Schnellkochtopf „Mistral“. Darin lassen sich Speisen ruckzuck mit wenig Wasser garen – nachhaltig, sanft und vitamin-schonend. Aufgrund des Überdrucks im Topf bleibt das im „Mistral“ zubereitete Fleisch saftig und Gemüse knackig frisch.

Mit seiner edlen Form aus hochwertigem, außen hochglanzpoliertem Edelstahl überzeugt der „Mistral“ auch optisch auf ganzer Linie und lässt sich außerdem leicht reinigen.

Neugierig geworden? Gewinnen Sie exklusiv einen ELO „Mistral“ Schnellkochtopf im Wert von 189 Euro.

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



Haben Sie sich schon mal gefragt, wie viel Zeit ELO-Töpfe benötigen, um Wasser zu erhitzen und Restwärme zu halten? Der ENERGY-SCORE verrät es Ihnen: www.elo.de

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!





PFLANZLICH SCHLANK

Ein paar Kilos verlieren und gleichzeitig den Tieren sowie der Umwelt etwas Gutes tun? Da sind Sie hier genau richtig. Die folgenden Rezepte sind kalorienarm, nährstoffreich und eignen sich hervorragend zum Abnehmen. Außerdem sind sie alle vegan. Probieren Sie unsere tierproduktfreien Ideen wie Rührtofu, Kürbisauflauf und Kokos-Erbsen-Curry, ohne das Gefühl zu haben, auf etwas verzichten zu müssen.

Tofu-Larb in knusprigem Reispapier
Rezept auf Seite 106



Tofu-Larb in knusprigem Reispapier

Hier landen pflanzliche Proteine auf dem Teller

🕒 45 MIN 🌱 🌾 🥛

GESUND, WEIL:

- Anders als ihr Ruf haben Isoflavone aus Tofu einige Vorteile zu bieten, insbesondere für den weiblichen Körper. Studien zufolge wird vermutet, dass ein hoher Verzehr dieser sekundären Pflanzenstoffe Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen abmildern kann.

pro Portion
439
KCAL
Eiweiß: 16 g • Fett: 32 g
Kohlenhydrate: 22 g

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Tofu
4 Frühlingszwiebeln
2 rote Chilischoten
1 Stange Zitronengras
1 Stück Ingwer (15 g)
100 g Walnusskerne
1 Handvoll Koriander
1 kleiner Römersalat (180 g)

1 Tofu auspressen und in kleine Stücke zupfen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße in feine Ringe schneiden; den Rest in 3–4 cm lange Stücke, dann längs in feine Streifen schneiden und in eiskaltes Wasser legen.

2 Chilischoten putzen und waschen. 1 Chili in Ringe schneiden, die andere hacken. Zitronengras putzen, waschen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Walnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Römersalat putzen, Strunk entfernen, Blätter waschen und trocken schütteln.

3 Limettensaft, Gemüsebrühe, Sojasauce und Zucker in einem Topf 2–3 Minuten aufkochen lassen.

80 ml Limettensaft
60 ml Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce
1 EL Vollrohrzucker (15 g)
2 EL Rapsöl
Pflanzenöl zum Frittieren
8 Blätter Reispapier (rund, ca. 16 cm Ø)

4 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin 5–6 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Frühlingszwiebelringe, gehackte Chili, Zitronengras und Ingwer zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten mitbraten. Mit Limettensauce ablöschen und 5 Minuten einkochen lassen. Walnüsse sowie Koriander unter den Tofu mischen und warm halten.

5 In einem breiten Topf reichlich Pflanzenöl auf ca. 170 °C erhitzen und das Reispapier darin nacheinander 1–2 Minuten frittieren, dann abtropfen lassen. Die Tofumischung zum Servieren zusammen mit Römersalat und Reispapier auf Schalen verteilen. Frühlingszwiebelstreifen abtropfen lassen und mit Chiliringen darüberstreuen.

Kürbisaufbau mit Quinoa

Highlight aus dem Backofen

🕒 20 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🌱 🌾 🥛

pro Portion
319
KCAL
Eiweiß: 10 g • Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 33 g

GESUND, WEIL:

- Mit Kürbis kommt eine gute Portion Betacarotin ins Gericht. Das Antioxidans ist eine Vorstufe des Vitamin A und wird für den Sehvergang benötigt.
- In der pflanzenbasierten Ernährung spielt Quinoa eine bedeutende Rolle aufgrund der guten Aminosäurezusammensetzung. Das Pseudogetreide liefert wichtige Eiweißbausteine wie Lysin, welche ansonsten überwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommen.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Quinoa
350 ml Gemüsebrühe
350 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz

1 Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. Anschließend in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Kürbis in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Kürbiswürfel darin 5 Minuten bei

Pfeffer
½ TL Currypulver
1 Handvoll Babyspinat
75 g Cashewkerne

AUSSERDEM:

1 Auflaufform (ca. 20 x 25 cm)

mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch untermischen. Spinat verlesen, waschen, unterschwenken und 2 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten.

3 Alle Zutaten mit Quinoa in eine Auflaufform geben und die Cashewkerne darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 15 Minuten backen.

EatSmarter! Info

Wunderbar wandelbar

In der veganen Küche sind Cashewkerne eine tolle Bereicherung, weil die kleinen Kraftpakete vielseitig einsetzbar sind. Eingeweicht und püriert machen sie Saucen herrlich cremig; fein gehackt überzeugen sie als käseähnliches Topping. Egal wie, für alle ist etwas dabei.







Mehrkornsalat mit Orangen und Haselnüssen

Kerniger Schmaus – funktioniert auch prima als Meal-Prep-Gericht

🕒 35 MIN  

GESUND, WEIL:

- Haselnusskerne sind durch das enthaltene Lecithin ein super Brainfood. Der Stoff ist ein wichtiger Bestandteil von Zellmembranen und dort für die Weitergabe von Nervenimpulsen von großer Bedeutung.
- Orangen liefern immunstärkendes Vitamin C – in der Erkältungszeit eine sinnvolle Ergänzung auf dem Teller.

1 Haselnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anrösten, beiseitestellen und abkühlen lassen. Quinoa, Couscous und Sonnenweizen mit kaltem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. Mit Brühe in einen Topf geben, aufkochen lassen und 15 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen, bei Bedarf überschüssige Brühe abgießen, die Mischung lockern und ca. 5 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen Saft von 1 Orange auspressen. Übrige Orange heiß abspülen, trocken tupfen und Schale in Zesten abreiben. Frucht schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.

3 Saft der Zitrone auspressen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Gesamten Orangensaft mit Zitronensaft, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl zu einem Dressing verrühren.

4 Lauwarme Getreidemischung in einer Schüssel mit Haselnüssen, Orangenscheiben, Zwiebelstreifen und dem Dressing vermengen. Mehrkornsalat auf Teller verteilen, die vegane Feta-Alternative darüberbröseln und alles mit Pfeffer übermahlen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Orangenzesten und Petersilienblättchen garniert servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 60 g blanchierte Haselnusskerne**
- 80 g Quinoa**
- 40 g Vollkorn-Couscous**
- 80 g Sonnenweizen (vorgegartener Hartweizen)**
- 500 ml heiße Gemüsebrühe**
- 2 Bio-Orangen**
- 1 Zitrone**
- 1 rote Zwiebel**
- 1 Handvoll Petersilie**
- 1 EL Ahornsirup**
- Salz**
- Pfeffer**
- 5 EL Olivenöl**
- 100 g vegane Feta-Alternative**

Reispapierrollen mit Erbsen, Miso und Minze

Wenige Zutaten im Handumdrehen aufgerollt

🕒 25 MIN 🌱 🍴

pro Portion
182
KCAL
Eiweiß: 8 g • Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 19 g

GESUND, WEIL:

- Erbsen sind eine tolle Quelle für pflanzliches Eiweiß. Die grünen Minis helfen damit, die Muskelmasse zu erhalten.
- Rotkohl punktet nicht nur mit darmfreundlichen Ballaststoffen, sondern überzeugt darüber hinaus mit antioxidativ wirkenden Anthocyanen. So können Schädigungen durch freie Radikale minimiert werden.

1 Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Erbsen in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 2 Minuten garen. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2 Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Erbsen, Miso sowie Zitronensaft cremig pürieren. Minze untermischen und die Creme mit Sojasauce abschmecken.

3 Reispapierblätter einzeln in eine flache Schale mit Wasser tauchen und nach Packungsangabe kurz einweichen. Dann vorsichtig auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und mit einem zweiten Küchentuch trocken tupfen.

4 Jedes Blatt mittig mit Kohl belegen und die Creme daraufgeben. Die Seiten über die Füllung schlagen und einrollen. Mit Sesam bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Stück Rotkohl (250 g)
- 1** Handvoll Minze
- 200 g** Erbsen
(tiefgekühlt; aufgetaut)
- Salz**
- 1** Avocado
- 2 EL** helle Misopaste
- 2 EL** Zitronensaft
- 2 TL** Sojasauce
- 8 Blätter** Reispapier
(rund, ca. 16 cm Ø)
- 2 TL** schwarzer Sesam





Haferbällchen auf Coleslaw

Diese Minis kommen bei Groß und Klein gut an

🕒 45 MIN 🌱 🌍

GESUND, WEIL:

- Ein erstklassiger Ballaststofflieferant ist Hafer: In ihm stecken sogenannte Beta-Glucane, welche der Verdauung Gutes tun. Obendrein kann das Getreide einen erhöhten Cholesterinspiegel wieder ins Lot bringen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g zarte Haferflocken
2 Frühlingzwiebeln
2 EL geschrotete Leinsamen (20 g)
1 TL Currypulver
Salz
150 g Joghurt-Alternative aus Soja
½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Haferflocken mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Haferflocken, Leinsamen, Currypulver und Salz gut mischen.

2 Aus der Hafermasse 20 Bällchen formen und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Derweil Sojajoghurt mit Kreuzkümmel und Chilipulver in einer Schüssel verrühren. Koriander waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, restliche fein hacken und unter den Joghurt rühren.

½ TL Chilipulver
1 Handvoll Koriander
½ Spitzkohl (500 g)
2 säuerliche Äpfel
2 EL Zitronensaft
2 EL Kokosöl

3 Spitzkohl putzen, waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Mit Salz bestreuen und 2–3 Minuten verkneten. Äpfel putzen, waschen und grob raspeln. Mit Zitronensaft und Spitzkohl zur Joghurtsauce geben und gut mischen.

4 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. 10 Haferbällchen darin rundum bei mittlerer Hitze in 5 Minuten goldbraun braten. Übriges Öl erhitzen und restliche Haferbällchen ebenfalls braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

5 Coleslaw auf Teller verteilen und die Bällchen darauf anrichten. Mit Koriander garnieren und sofort servieren.

Rührtofu mit frischen Champignons

Frühstücksklassiker in der Veggie-Küche

🕒 25 MIN 🌱 🌍

GESUND, WEIL:

- Champignons sind in der veganen Küche eine bedeutende Quelle für den Mineralstoff Selen. Dieser übernimmt im Körper antioxidative Aufgaben und wird für die Regulation von Schilddrüsenhormonen benötigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Tofu
200 g Seidentofu
1 TL Kurkumapulver
Muskatnuss
Pfeffer
1 Zwiebel

350 g Champignons
2 EL Olivenöl
2 EL Sojasauce
2 Frühlingzwiebeln
2 TL Kala-Namak-Salz

1 Tofu und Seidentofu in einer Schüssel in kleine Stücke zupfen und mit Kurkuma, 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat und Pfeffer würzen und gut mischen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Pilzscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten rundum anbraten. Mit

Sojasauce ablöschen, umrühren und 2 Minuten weiterbraten. Tofumischung hinzufügen und alles bei kleiner Hitze 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren dünsten.

3 Währenddessen Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rührtofu mit Kala Namak abschmecken und mit Frühlingzwiebelringen bestreuen.



Regenbogen-Rüben-Bowl

So bunt kann die dunkle Jahreszeit sein

🕒 60 MIN 🌱 🍴

pro Portion
481
KCAL
Eiweiß: 18 g * Fett: 16 g *
Kohlenhydrate: 64 g *

GESUND, WEIL:

- Folsäure und Eisen aus Roter Bete unterstützen die Blutbildung. In der bunten Rübe stecken zudem sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündliche Prozesse ausbremsen können.

FÜR 4 PORTIONEN:

- | | |
|--|---|
| 2 Orangen | 2 EL Zitronensaft |
| 1 Stück Steckrübe (400 g) | 3 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 1 Knoblauchzehe | 30 g Walnusskerne |
| 3 Pastinaken | ½ TL Kurkumapulver |
| ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel | 1 EL Joghurt-Alternative aus Soja (20 g) |
| 240 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht) | je 2 gehäufte EL (40 g) Vollkornsemmelbrösel und Dinkel-Vollkornmehl |
| 100 g rote Linsen | 1 Handvoll Rucola |
| 2 kleine Rote Beten (250 g) | |

1 Orangen schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Orangenfilets ausschneiden und Saft dabei auffangen. Steckrübe schälen, in feine Streifen hobeln und in wenig kochendem Salzwasser 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Knoblauch schälen. Pastinaken putzen, schälen und würfeln. Kreuzkümmelpulver in 200 ml kochendes Salzwasser geben und Knoblauch, Kichererbsen sowie Pastinaken darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen, dann abgießen.

3 Inzwischen Linsen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Rote Beten putzen, schälen und fein raspeln, ¼ davon beiseitestellen. Übrige Rote Bete mit Linsen in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

4 Für den Salat 1 EL Zitronensaft und aufgefangenen Orangensaft mit 1 EL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse hacken und mit Steckrübenstreifen unterheben. Für den Hummus Pastinakenmix pürieren, mit Kurkuma, Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft und 1 EL Öl abschmecken.

5 Für die Bällchen Linsenmix pürieren. Beiseitegestellte Rote-Bete-Raspel, Sojajoghurt, Semmelbrösel und Mehl dazugeben und 16 Bällchen formen. In einer Pfanne nacheinander jeweils 8 Bällchen in je ½ EL Öl rundherum 3–5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Rucola verlesen, waschen und mit Orangen, Steckrübensalat, Hummus sowie Bällchen in Schalen anrichten. Dazu passt Fladenbrot.





Kokos-Erbesen-Curry

Feine Würze umarmt leichte Cremigkeit

🕒 50 MIN 🌱 🍷 🍴

GESUND, WEIL:

- Der sekundäre Pflanzenstoff Gingerol aus Ingwer hemmt die Bildung von Gewebs-hormonen – daraus ergibt sich die anti-entzündliche Wirkung des Scharfmachers.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 TL Garam Masala
- 600 ml heiße Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 400 g gelbe Schälervbsen
- 100 g grüne Bohnen
- 1 Handvoll Minze
- 1 Handvoll Koriander
- Salz
- ¼ Butternusskürbis (200 g)
- Pfeffer
- 1 Limette
- 1 TL Schwarzkümmel



1 Zwiebel und Ingwer schälen und hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Gewürze zugeben und 1 Minute mitdünsten. Brühe mit Kokosmilch angießen und Erbsen ergänzen. Bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

2 Inzwischen Bohnen putzen und waschen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Bohnen in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten garen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und einige Bohnen nach Belieben schräg halbieren.

3 Kürbis putzen, schälen, würfeln und in einer heißen Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser zugießen und zugedeckt in 10 Minuten gar dünsten.

4 Limette auspressen. Curry mit Limettensaft und Salz abschmecken. Kürbis, Bohnen und Kräuter darauf verteilen und mit Schwarzkümmel bestreut servieren. Nach Belieben weitere Limettenhälften dazu reichen.

HERBARIA
GENUSSPRODUKTE
NEU


Herbaria

Leckere Levante-Küche leicht gemacht

mit den neuen Herbaria Bio-Gewürzen



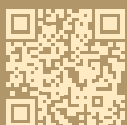
Alle Zutaten in 100%
Premium Bio-Qualität,
vegan und frei von
jeglischen Zusatzstoffen.



Entwickelt in
Zusammenarbeit
mit Spitzenkoch
Hans Gerlach.



Ab sofort online erhältlich (z.B. unter
amazon.de/herbaria) sowie in gut
sortierten Bio- und Drogeriemärkten
und Lebensmittelgeschäften.



Rezepte
und mehr:



Herbaria Kräuterparadies GmbH
Spitzenqualität und natürlicher Genuss seit 1919

FINALIST



Deutscher
Nachhaltigkeitspreis
2024





SCHLANK SUPPEN

Haben Sie an den Feiertagen auch zu viel gegessen? Wir geben dem Hüftspeck keine Chance. Setzen Sie auf die figurfreundliche Wirkung von selbst kochten Suppen und Eintöpfen, denn sie liefern viele Vorteile: Neben dem wärmenden Effekt sättigen sie wunderbar und haben gleichzeitig eine Extraportion Vitalstoffe sowie Flüssigkeit zu bieten.

Kürbissuppe mit Pesto
und Pekannüssen
Rezept auf Seite 116



Kürbissuppe mit Pesto und Pekannüssen

Exotische Variante des beliebten Gerichtes



35 MIN

GESUND, WEIL:

- Pekannüsse werden als Weltraumnahrung eingesetzt! Durch einen hohen Proteinanteil und die enthaltenen B-Vitamine beruhigen sie die Nerven und unterstützen einen erholsamen Schlaf.
- Mit vielen ätherischen Ölen punkten Kräuter, die verdauungsfördernd und antiviral wirken. Der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll fördert zudem die Blutreinigung und Entgiftung im Körper.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Kürbisfruchtfleisch
(z. B. Hokkaido oder Muskat)
1 Stück Ingwer (20 g)
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
2 EL Rapsöl
1 EL Madras-Currypulver
300 ml Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch

- 1** Kürbisfruchtfleisch würfeln. Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen und alles fein würfeln.
- 2** Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Schalotten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Currypulver und Kürbis dazugeben, mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist. Dann Kokosmilch zugießen, Suppe aufkochen und fein-sämig pürieren.

4 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer
2 Zweige Thymian
½ Bund Koriander (10 g)
½ Bund Basilikum (10 g)
5 EL Olivenöl
2 EL Pekannusskerne (30 g)
2 EL Walnusskerne (30 g)
1 EL Kürbiskernöl

- Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Inzwischen für das Pesto Kräuter waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, unter Zugabe des Olivenöls fein pürieren und mit Salz abschmecken. Pekan- und Walnüsse sehr grob hacken.
 - 4** Suppe in Schalen füllen, mit Kürbiskernöl beträufeln, etwas Pesto darauf verteilen und Nüsse darüberstreuen.

Brokkoli-Grünkohl-Suppe

Greenpower gegen Weihnachtspfunde

35 MIN



GESUND, WEIL:

- Durch das enthaltene Vitamin C, die ätherischen Öle in der Schale und die Flavonoide sorgt die Zitrone für antioxidative, zellerneuernde und verdauungsfördernde Effekte.
- Brokkoli hat es in sich: Er wehrt mit seinen Antioxidantien freie Radikale ab. So werden Entzündungen vorgebeugt und sogar der Alterungsprozess verlangsamt.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Grünkohl
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 mehligkochende Kartoffeln (400 g)
1,5 l heiße Gemüsebrühe

- 1** Grünkohl verlesen, waschen, trocken tupfen, das Grün von den dicken Blattrippen zupfen. Etwa 50 g davon in kleine Stücke zupfen und mit 1 EL Olivenöl mischen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten rösten. Anschließend abkühlen lassen.

- 2** Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Alles in einem Topf im restlichen Öl 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Brühe auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen.

1 kleiner Brokkoli (450 g)
½ Handvoll Petersilie
Salz
Pfeffer
1 Bio-Zitrone
200 g Joghurt (3,5% Fett)
1 Vollkornbaguette

- 3** Derweil Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen; Strunk schälen und klein schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Alles zur Suppe geben und 2–3 Minuten mitgaren. Dann Topfinhalt mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben, die Hälfte davon als Zesten abziehen. Die andere Hälfte der Zitronenschale mit Joghurt verrühren und mit Salz würzen. Suppe in Schüsseln füllen, mit dem Joghurt toppen und mit Zitronenzesten garnieren. Baguette in Stücke zupfen und dazu reichen.

EatSmarter! Info

Figurwunder aus dem Topf

Legen Sie doch mal einen Suppentag oder eine Suppenwoche ein. So werden Sie überflüssige Pfunde los oder können Ihr Gewicht halten. Essen Sie dann täglich zwei gemüsereiche Suppen als Hauptgerichte und morgens ein ausgewogenes Frühstück. Pro Mahlzeit sollten es nicht mehr als 500 Kilokalorien sein.





Rote-Bete-Suppe

Winterlicher Gemüsegenuss in knalligen Farben

🕒 45 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Wer sich etwas Gutes tun möchte, greift zu Roter Bete. Sie enthält neben Nitraten auch viel Kalium – die Stoffe senken den Blutdruck und verringern so das Risiko für Herzkrankheiten.
- Der aromatische Geschmack der Pastinake entsteht durch ihre ätherischen Öle, die auch für eine leicht antibakterielle Wirkung verantwortlich sind.

1 Frühlingszwiebeln und Staudensellerie putzen und waschen. Zwiebeln in Ringe schneiden und 2–3 EL Zwiebelgrün beiseitelegen. Sellerie klein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Rote Bete, Pastinaken und Kartoffel putzen, schälen und alles grob würfeln.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebelringe darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Ingwer, Sellerie, Rote Bete, Pastinaken und Kartoffel hinzufügen und alles 4–5 Minuten andünsten, dann Brühe zugießen.

3 Alles leicht salzen, pfeffern und 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Inzwischen Ringel-

bete putzen, schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Brotchips zerbröseln.

4 Topfinhalt pürieren, Hafercuisine unterrühren, Suppe bei kleiner Hitze 2–3 Minuten nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

5 Suppe auf 4 tiefe Teller verteilen und mit je 1 EL Kokosjoghurt toppen. Mit Ringelbete garnieren, mit Pfeffer übermahlen und mit übrigem Zwiebelgrün, Brotchips und Petersilie dekorieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3** Frühlingszwiebeln
- 1** Stange Staudensellerie
- 1** Stück Ingwer (15 g)
- 3** Rote-Bete-Knollen (500 g)
- 2** Pastinaken
- 1** mehligkochende Kartoffel
- 3** EL Olivenöl
- 1,2 l** heiße Gemüsebrühe
- Salz**
- Pfeffer**
- ½** Ringelbete
- 1** Handvoll Petersilie
- 4** Brotchips
- 100 ml** Hafercuisine
- 1** EL Rotweinessig
- 4** EL Kokosjoghurt (80 g)

Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Rosenkohl und Erdnüssen

Saisonstar mit asiatischen Aromen

45 MIN  

pro Portion
460
KCAL
Eiweiß: 16 g * Fett: 29 g *
Kohlenhydrate: 33 g *

GESUND, WEIL:

- Rosenkohl hat viele tolle Eigenschaften: Eine davon ist sein Gehalt an Vitamin C, welches dabei helfen kann, Fett im Körper schneller zu verbrennen und das Bindegewebe zu straffen.
- Eine Vielzahl an ätherischen Ölen enthält Basilikum. Darum wirkt das Kraut entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Zudem besitzt es einen antibakteriellen Effekt.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Kohlrabi, Sellerie und Kartoffeln putzen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Rote Chili und Zitronengras putzen, waschen 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. Suppe zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Inzwischen 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 und die Blätter darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten.

4 Erdnüsse hacken. Grüne Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

5 Suppe in Schüsseln füllen und mit Rosenkohlblättern, Basilikum, Chiliringen und Erdnüssen bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Kohlrabiknollen
- 1 Stück Knollensellerie (120 g)
- 2 Kartoffeln (à 100 g)
- 1 rote Chilischote
- 1 Stängel Zitronengras
- 4 EL Erdnussöl
- 600 ml heiße Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch (light)
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Rosenkohl
- 3 EL Vollkornmehl (45 g)
- 1 Ei
- 80 g Vollkornsemmelbrösel
- 60 g geröstete Erdnuskerne
- 1 grüne Chilischote
- 1 Handvoll Thai-Basilikum





Asiatische Gemüse-Miso-Suppe

Ideal für den Darm

🕒 40 MIN 🌱 🍵

Eiweiß: 22 g • Fett: 8 g
 pro Portion
241
 KCAL
 Kohlenhydrate: 92 g

GESUND, WEIL:

- Die fermentierte Misopaste trumpft mit probiotischen Milchsäurebakterien auf; deswegen sollte die Suppe nur leicht erwärmt werden und nicht kochen. Die Senföle im Pak Choi führen zu einer Stärkung der Abwehrkräfte und schützen damit vor Harn- oder Atemwegsinfektionen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Ingwer (20 g)
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
5 g getrocknete Wakame-Alge
1,2 l heiße Gemüsebrühe
4 Frühlingszwiebeln
2 Möhren

200 g Zuckerschoten
200 g Shiitakepilze
400 g Tofu
250 g Baby-Pak-Choi
1 EL Misopaste (15 g)
2 TL Sesam

1 Ingwer und Knoblauch schälen und beides hacken. Chilischote waschen und halbieren, Kerne nach Belieben entfernen. Alles mit Wakame und Brühe in einen Topf geben und aufkochen. Auf ausgeschalteter Herdplatte etwa 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen, dunkelgrüne Teile in feine Ringe schneiden und zur Seite stellen; den Rest in ca. 3 cm breite Stücke teilen und diese längs halbieren.

3 Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Zuckerschoten waschen und nach Belieben schräg halbieren. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

4 Sämtliches Gemüse in die Brühe geben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Derweil Tofu würfeln. Pak Choi putzen, waschen und längs vierteln. Beides mit Misopaste zur Suppe geben und auf der ausgeschalteten Herdplatte noch 5 Minuten ziehen lassen. Mit Sesam bestreut servieren.

Cremige Topinambursuppe

Selten liefert eine Suppe so viele Faserstoffe

🕒 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit einer geballten Ladung Ballaststoffe punktet Topinambur. Insbesondere das Inulin ist optimales Futter für die guten Mitbewohner im Darm und reguliert den Blutzuckerspiegel.

FÜR 4 PORTIONEN:

1–2 mehligkochende Kartoffeln (150 g)
400 g Topinambur
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
600 ml heiße Gemüsebrühe

100 g Putenschinken
75 g Kochsahne
Salz, Pfeffer
¼ TL Kurkumapulver
1 Spritzer Zitronensaft
1 Handvoll Petersilie

1 Kartoffeln und Topinambur schälen, Zwiebel schälen und fein würfeln. Topinambur und Kartoffeln ca. 2 cm groß würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Kartoffeln und Topinambur zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Brühe zugießen und zugedeckt ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Währenddessen Putenschinken klein würfeln und in einer heißen Pfanne ohne

Fett 5 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten.

4 Topf vom Herd nehmen, Kochsahne einrühren und die Suppe pürieren; je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einköcheln lassen oder Brühe hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Zitronensaft würzen.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Suppe in Schalen geben und mit Schinken und Petersilie dekorativ anrichten.

Eiweiß: 10 g • Fett: 8 g
 pro Portion
153
 KCAL
 Kohlenhydrate: 10 g



Garnelen-Pilz-Suppe

Eiweißbooster zum Löffeln

🕒 35 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Jod ist unverzichtbar für ein gutes Funktionieren der Schilddrüse. In Garnelen ist dieser Mineralstoff reichlich vorhanden.
- Die kräftige Farbe verdankt die Currypaste der Kurkumawurzel. Durch ihre ätherischen Öle wird die Verdauung gefördert und die Durchblutung aktiviert.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 g Garnelen
(küchenfertig geschält und entdarmt)
- 400 g Shiitakepilze
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL rote Currypaste (15 g)
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Sambal Oelek
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Handvoll Kräuter (z. B. Koriander, Thai-Basilikum, Minze)
- 1 EL Maisstärke (15 g)
- Schale und Saft von 1 Bio-Limette



1 Garnelen abspülen und abtropfen lassen. Shiitakepilze putzen, von den harten Stielen befreien und die Hüte in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze zugeben und 2 Minuten mitgaren. Currypaste einrühren und 1-2 Minuten mitdünsten.

3 Alles mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek würzen, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, zur Suppe geben, kurz aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Garnelen einlegen und ca. 3 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Suppe mit Limettenschale und -saft abschmecken. In Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit Kräutern bestreuen.





Möhren-Knoblauch-Suppe mit Kichererbsen

Leckerer Immunpusher



45 MIN

GESUND, WEIL:

- Ein ausgewogenes Gericht sollte genügend Proteine enthalten. Kichererbsen sind eine pflanzliche Alternative zu Fleisch, denn sie liefern 19 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm.
- Reich an Betacarotin sind Möhren. Dieser Stoff wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt und ist entscheidend für die Sehkraft, vor allem für das Hell-Dunkel-Sehvermögen.

FÜR 4 PORTIONEN:

8-10 Möhren (900 g)
2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer

1 Für die Suppe Möhren putzen, schälen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und grob hacken. Beides auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz und Pfeffer bestreuen. Alles gut mischen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 15 Minuten rösten.

2 Inzwischen Knoblauchknolle von der äußeren Hüllschicht befreien und quer halbieren. Mit auf das Blech geben und weitere 15 Minuten rösten, bis Knoblauch und Gemüse weich sind.

3 Für das Topping Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. In eine kleine

1 Knoblauchknolle
150 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
1 ½ EL Zatar (nordafrikan. Gewürzmix)
1 TL Bio-Zitronenschale
1 Handvoll Koriander

Auflaufform geben und mit übrigem Öl, Zatar und Salz vermengen. Im Backofen ca. 10 Minuten rösten, bis die Kichererbsen knusprig und leicht gebräunt sind.

4 Gemüse aus dem Backofen nehmen. Knoblauch aus der Schale pressen, mit dem Gemüse in einen Topf geben, 1,2 l Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Hitze auf kleine Hitze reduzieren und die Suppe offen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann Topfinhalt mit einem Stabmixer fein pürieren.

5 Suppe mit Zitronenschale verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Suppe in Schalen geben und mit Kichererbsen und Koriander toppen.

Rotkohlsuppe mit Kokosmilch

Aromatischer Genuss in Lila



25 MIN • FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Die exotische Kokosmilch hat leicht verdauliche MCT-Fette und stoffwechselförderndes Vitamin B₅ zu bieten.
- Sesam sticht mit seinem hohen Calcium- und Phosphorgehalt hervor. Diese Nährstoffkombination fördert die Knochengesundheit und beugt damit Osteoporose vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

¼ Rotkohl (500 g)
1 Zwiebel
1 Apfel
2 EL Rapsöl
1 TL Ahornsirup
2 EL Rotweinessig
500 ml heiße Gemüsebrühe

1 Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Apfel schälen, Apfel entkernen; beides fein würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Kohl mit Zwiebel und Apfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Ahornsirup beträufeln und 2 Minuten leicht karamellisieren. Dann Essig und Brühe zugießen. Gewürze hinzufügen und Rotkohl in 25 Minuten

1 Prise Nelkenpulver
1 Msp. Zimt
Salz, Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln
75 ml Kokosmilch
80 g Kokoscreme
1 EL schwarzer Sesam

weich garen. Nebenher Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Anschließend Kokosmilch unter die Suppe mischen. Alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Suppe auf 4 Schälchen verteilen. Kokoscreme glatt rühren und jeweils 1 Klecks auf die Suppe geben. Mit Sesam und Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.



Linsen-Tomaten-Suppe

Veganer Sattmacher

35 MIN   

pro Portion
306
KCAL
Eiweiß: 18 g * Fett: 9 g *
Kohlenhydrate: 37 g *

GESUND, WEIL:

- Linsen haben reichlich Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe zu bieten. Außerdem sind viele B-Vitamine und Eisen enthalten. Sie machen satt und stärken die Muskeln.
- In Tomaten ist der Pflanzenfarbstoff Lycopin vorhanden; besonders in der gekochten Variante ist er in hoher Konzentration zu finden. Lycopin gehört zu den Carotinoiden und schützt die Zellen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Möhren
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (10 g)
1 rote Chilischote
2 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark (30 g)
250 g rote Linsen

400 g stückige Tomaten (Dose)
750 ml heiße Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Handvoll Koriander
50 ml Kokosmilch

1 Möhren putzen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Ingwer schälen, Chili waschen, putzen und beides hacken.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark unterrühren und ca. 1 Minute mitgaren.

3 Linsen, stückige Tomaten und Brühe ergänzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und noch ca. 5 Minuten kochen. Anschließend fein pürieren.

4 Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Suppe abschmecken und in Schalen füllen. Mit je 1 EL Kokosmilch beträufeln und mit Korianderblättern bestreuen.



Grüne Powersuppe mit Kernemix

Superfood aus der Heimat

30 MIN  

pro Portion
186
KCAL
Eiweiß: 12 g * Fett: 11 g *
Kohlenhydrate: 8 g *

GESUND, WEIL:

- Kürbiskerne lassen die Haut leuchten und festigen das Bindegewebe. Das in ihnen enthaltene Vitamin E wirkt antioxidativ und hautschützend.
- Zu den eisenreichen Lebensmitteln gehört Spinat und ist so gerade für die vegetarische Ernährung interessant. Eisen wird für den Sauerstofftransport im Blut benötigt und ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffes.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Babyspinat
300 g Brokkoliröschen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 l heiße Gemüsebrühe

1 Spinat waschen, verlesen und Blätter grob hacken. Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides klein würfeln.

2 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brokkoli zugeben und 3 Minuten mitgaren. Dann Brühe zugießen und alles aufkochen.

3 Hitze reduzieren, die Suppe leicht salzen, pfeffern und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Salz, Pfeffer
4 EL Kernemischung (60 g; z. B. Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Leinsamen)
2 Handvoll Kräuter
4 EL Joghurt (80 g; 3,5% Fett)

4 Inzwischen Kerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, dann beiseitestellen. Kräuter waschen, trocken schütteln und zur Hälfte in die Suppe geben. Spinat hinzufügen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.

5 Suppe bei kleiner Hitze 3 Minuten erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Je 1 EL Joghurt unterziehen. Suppe mit Kernemix toppen, mit restlichem Öl beträufeln und mit übrigen Kräutern garnieren.

Schlanksuppen-Tipps

Studien zeigen, dass regelmäßiges Suppelöffeln die Verdauung entlastet und die Gewichtsabnahme unterstützen kann. Worauf Sie dabei in der Küche achten sollten, erfahren Sie hier.

Sattmacheffekt

Wer abnehmen möchte, dem empfehlen wir täglich, zum Mittag oder am Abend, eine gemüsereiche Suppe zu essen. Nicht nur als Hauptgang sind sie ideal – Forscher:innen haben festgestellt, dass die Gesamtkalorienaufnahme bei einem Menü geringer ausfällt, wenn es vorab eine leichte Brühe oder Suppe gibt. So sind diese auch als Vorspeise eine gute Idee.

GESUNDE GRUNDLAGE

Mit den richtigen Zutaten werden Suppen zur ausgewogenen Hauptmahlzeit, die dem Körper reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und Ballaststoffe liefert. Für die schlanke Linie sollte immer Gemüse die Basis sein, den es punktet mit wenig Kilokalorien, Fett, aber jeder Menge Vitalstoffe. Die enthaltenen Ballaststoffe

füllen den Magen und sättigen gut. Als

Basis für eine smarte Suppe sind Kürbis, Süßkartoffeln, Möhren, Spinat, Rote Bete, Kohlrabi oder Steckrüben ideal. Kombinieren Sie diese mit eiweißreichen Zutaten wie Linsen oder Kichererbsen – dadurch wird der Stoffwechsel gepusht und das Muskelwachstum angeregt.



Besser selbst gemacht

Suppen lassen sich gut vorbereiten und mit verschiedenen Toppings immer neu verfeinern. Sie sind easy gemacht, ein toller Resteverwerter und super, wenn es schnell gehen muss. Meiden Sie Fertigsuppen und Brühe aus der Tüte: Die sind zu salzhaltig, enthalten Zusatzstoffe und ungesunde Fette.

Geschmacksträger



Als wichtiges Fundament für die Flüssignahrung fungiert eine Brühe. Hier kommt das Grundrezept für einen Liter Gemüsebrühe:

Je **1 Möhre**, **Pastinake** und **Zwiebel**, **250 g Knollensellerie**, **1 Stange Lauch** und **1 Bund Petersilie** schälen bzw. waschen und putzen. Alles in Würfel oder Ringe schneiden bzw. grob hacken. **2 EL Öl** in einem großen Topf erhitzen und Gemüse kurz andünsten. **1,5 l Wasser** zugießen, Kräuter und Salz untermengen. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen.



Cleverer Vorrats- haltung

Vier Schraubgläser (à 250 ml Inhalt) mit kochendem Wasser ausspülen und kopfüber auf einem Küchentuch trocknen lassen. Gemüsebrühe durch ein Sieb noch heiß in die Schraubgläser füllen. Mit dem Deckel verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Dann wieder umdrehen und abkühlen lassen. Alternativ können Sie den selbst gemachten Fond, den Sie nicht sofort brauchen, in Eiswürfelbehältern einfrieren. Sie haben Gemüsereste übrig? Wunderbar, denn Möhrenschale und Co lassen sich ebenfalls sehr gut zu Bouillon weiterverarbeiten. Haltbarkeit im Kühlschrank: 2-3 Wochen.

EINE BASIS, VIELE VARIANTEN

Mit dem ultimativen Suppenbaukasten gelingen cremige Suppen und deftige Eintöpfe im Handumdrehen. Für zwei Portionen benötigen Sie folgende Zutaten:



300 g Gemüse
(wie Kürbis, Rote Bete, Möhren, Brokkoli, Pastinaken, Kartoffeln, Blumenkohl, Sellerie, Bataten oder Grünkohl)

je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe



1 EL Öl
(Oliven- oder Rapsöl)

500 ml Brühe
(Gemüse- oder Fleischbrühe)



100 g Topping
(wie Feta, Tofu, Linsen, Fleisch, Fisch, Garnelen, Hüttenkäse oder Kichererbsen)

100 ml Cremiges zum Verfeinern
(Kokosmilch, Kochsahne, Hafercuisine oder Sojacreme)



Gewürze nach Geschmack
(wie Currypulver, Thymian, Majoran, Chili, Cayennepfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel, Paprika- oder Kurkumapulver)



1 EL Dekoration
(wie gehackte Nüsse, Kerne, Samen und Kräuter)



Fitte Dekoration

Eine Garnierung mit Kernen, Samen oder Kräutern sieht nicht nur toll aus, sondern liefert auch eine Extraportion an Nährstoffen. So haben Nüsse jede Menge gesunde Fette und B-Vitamine zu bieten. Kräuter trumpfen beispielsweise mit Eisen und ätherischen Ölen auf – Letztere sind eine Wohltat für den Darm und regen die Verdauung an.



DARM SCHMEICHLER

Wussten Sie, dass die Gesundheit unseres größten Verdauungsorgans nicht nur bei vielen Krankheiten eine Rolle spielt, sondern auch die Figur beeinflusst? Wer darmfreundlich isst, tut also auch etwas für sein Wohlbefinden und lässt überflüssige Pfunde purzeln. So wirken sich Rezepte wie Buchweizen-Lasagne, Kimchisuppe und Radicchio-Birnen-Salat positiv auf Hüfte und Bauch aus.

Schwarzwurzeln mit
Erbsenpüree und Mandelsauce
Rezept auf Seite 128

Schwarzwurzeln mit Erbsenpüree und Mandelsauce

Winterspargel de luxe

🕒 45 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Zu den nährstoffreichsten Gemüsesorten zählt die Schwarzwurzel. Sie punktet vor allem mit Calcium und Phosphor für starke Knochen und Zähne. Zudem ist der Faserstoff Inulin enthalten, welcher Balsam für unseren Darm ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

750 g Schwarzwurzeln
3 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 Schalotten
300 g tiefgekühlte Erbsen
200 ml Gemüsebrühe

1 Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich waschen und 2 EL Zitronensaft mit etwas Wasser in einer Schüssel mischen. Schwarzwurzeln schälen und geschälte Wurzeln sofort hineinlegen (sie werden sonst braun). Dann abtropfen lassen, mit 2 EL Öl auf einem mit Backpapier belegten Backblech mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten garen.

2 Inzwischen für das Püree 1 Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schalottenwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Erbsen zugeben, 50 ml Brühe zugießen und 3–4 Minuten köcheln lassen.

3 Rucola waschen, trocken schütteln, etwas beiseitelegen. Rest grob hacken, unter die Erbsen mischen und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken und warm halten.

1 Handvoll Rucola
1 Knoblauchzehe
150 g Kochsahne
120 g blanchierte Mandelkerne
50 g Mandelstifte
2 EL Vollkornsemmelbrösel (30 g)

4 Für die Sauce Knoblauch und restliche Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf übriges Öl erhitzen. Beides darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Restliche Brühe, Kochsahne und blanchierte Mandeln zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend salzen und pürieren.

5 Mandelstifte und Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten.

6 Schwarzwurzeln mit Püree auf Tellern anrichten, mit der Mandelmischung bestreuen und Mandelsauce zugießen.



Buchweizen-Lasagne mit Pilz-Sellerie-Béchamel

Ofengericht für kalte Tage

🕒 45 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌿 🍷 🌱



GESUND, WEIL:

- Eiweißbestandteile im Buchweizen sind durch kollagenbildende Eigenschaften kleine Helfer im Kampf gegen Cellulite. Außerdem wirkt er einer Insulinresistenz entgegen.
- Dank der Linsen landen jede Menge Ballaststoffe und pflanzliche Proteine auf dem Teller. Darüber freuen sich Mikrobiom und Muskeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Möhre
30 g getrocknete Tomaten (abgetropft; in Öl)
6 EL Olivenöl
50 g rote Linsen
60 g Buchweizen
200 ml Gemüsebrühe
500 g stückige Tomaten (Dose)
1 EL Ahornsirup
2 TL italienische Kräuter

1 Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre schälen, putzen und raspeln. Getrocknete Tomaten klein schneiden.

2 In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhre darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen und Buchweizen hinzugeben und noch 2 Minuten garen. Mit Brühe ablöschen. Getrocknete und stückige Tomaten, Ahornsirup und Kräuter zugeben. Alles 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

3 Inzwischen für die Béchamelsauce Pastinake und Sellerie putzen, schälen, klein schneiden, 15 Minuten in kochendem Salzwasser garen und abgießen, dann fein pürieren.

4 In einem Topf 3 EL Öl erhitzen. Mit Mehl bestäuben und mit dem Öl mischen. Haferdrink unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen unterrühren und 6–7 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Pastinaken-

Salz, Pfeffer
1 Pastinake (100 g)
1 Stück Knollensellerie (150 g)
2 EL Dinkelmehl Type 630 (30 g)
500 ml Haferdrink
120 g Spinat
200 g Champignons
1–2 EL Sojasauce
6 Vollkorn-Lasagneblätter
1 EL Zitronensaft

AUSSERDEM:

Backform (ca. 15 x 25 cm)

Sellerie-Püree zugeben und Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen.

5 Spinat waschen, trocken schleudern. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne ½ EL Öl erhitzen. Spinat hinzugeben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Herausnehmen.

6 Boden der Form mit 3 Lasagneblättern leicht überlappend bedecken. Buchweizenmix mit Zitronensaft abschmecken und zur Hälfte einfüllen. Mit etwas Spinat belegen und etwas Béchamelsauce beträufeln. Übrige Lasagneblätter auf den Spinat legen. Spinat und Sauce daraufgeben. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Inzwischen in der Pfanne übriges Öl erhitzen. Pilze darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Sojasauce ablöschen.

7 Lasagne aus dem Backofen nehmen und mit den gebratenen Pilzen bestreuen.





Kimchisuppe

Zaubert an tristen Tagen ordentlich Farbe und Geschmack in die Schüssel

🕒 35 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Das scharf gewürzte Kimchi sorgt mit seinen Milchsäurebakterien für eine ausgeglichene Darmflora – was wiederum einen positiven Effekt auf unsere Abwehrkräfte und Gesundheit hat.

1 Zwiebel schälen und klein würfeln. Shiitake putzen, von den Stielen befreien und fein würfeln. Möhren putzen, schälen, erst längs in Scheiben hobeln, dann in Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen und in Würfel schneiden. Baby-Pak-Choi putzen, waschen und in größere Stücke oder Streifen schneiden. Kimchi abgießen, dabei den Saft auffangen.

2 In einem Topf Erdnussöl erhitzen. Zwiebel und Pilze darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Bis auf Pak-Choi das Gemüse hinzufügen und 4–5 Minuten

unter Rühren mitgaren. Currypaste untermischen und noch 1–2 Minuten mitdünsten. Mit Kimchisaft ablöschen, Brühe zugießen und alles 5–7 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz würzen und Sesamöl unterrühren.

3 Mie-Nudeln, Kimchi und Pak-Choi einlegen und noch 2 Minuten garen, bis die Nudeln gar sind. Die Suppe abschmecken, in Schalen geben und mit Chiliflocken bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Zwiebel
- 2** Shiitakepilze
- 2** Möhren
- 1** Stange Staudensellerie
- 1** Baby-Pak-Choi
- 300 g** veganes Kimchi (Glas)
- 1** EL Erdnussöl
- 2 TL** rote Currypaste
- 700 ml** heiße Gemüsebrühe
- Salz**
- 2 TL** geröstetes Sesamöl
- 200 g** Vollkorn-Mie-Nudeln
- 1** Prise Chiliflocken

Grünkohl-Süßkartoffel-Salat mit Orange

Sattmachermix mit vielen Ballaststoffen und Antioxidantien



🕒 30 MIN 🌱 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Das Wintergemüse Grünkohl ist ein echtes Vitamin-C-Wunder. In 100 Gramm Grünkohl ist doppelt so viel von diesem Mikronährstoff enthalten wie in 100 Gramm Zitronen.
- Süßkartoffeln sind reich an Betacarotin, das unsere Zellen schützt und die Darmschleimhaut gesund hält. Der sekundäre Pflanzenstoff wirkt zudem entzündungshemmend.

1 Süßkartoffeln putzen, in Scheiben schneiden und mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen sowie auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Süßkartoffelscheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen.

2 Währenddessen Grünkohl putzen, waschen und klein zupfen. Sanddornbeeren waschen. Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen heben und in Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken.

3 1 Orange schälen und in Scheiben schneiden; die andere Frucht halbieren und Saft auspressen. Für das Dressing restliches Öl mit Orangensaft, Senf, Ahornsirup und Sanddornmark verrühren sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit dem Dressing beträufeln und mit Mandeln sowie Leinsamen bestreut servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Süßkartoffeln (à 300 g)
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g junger Grünkohl
- 50 g Sanddornbeeren
- 2 kleine Avocados (300 g)
- 2 EL Mandelkerne (30 g)
- 2 Orangen
- 1 TL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Sanddornmark (30 g)
- 2 TL Leinsamen





pro Portion
312
KCAL
Eiweiß: 12 g * Fett: 22 g *
Kohlenhydrate: 16 g *

Blumenkohlsteaks mit Pastinaken-Sellerie-Püree

Veggie-Genuss für unsere Mikrobiom-Mitbewohner

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Blumenkohl ist ein echter Allrounder. Besonders das darin vorkommende Vitamin C wirkt zellschützend und immunstärkend.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Blumenkohl
5 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kümmel
Salz
Pfeffer
2 TL Zitronensaft
250 g Pastinaken
1 Knollensellerie (200 g)

1 Blumenkohl putzen, waschen und in 4 dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 2 EL Olivenöl bestreichen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten backen.

2 Inzwischen für das Püree Pastinaken und Sellerie putzen, schälen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Derweil für die Salsa Knoblauch schälen und hacken. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken.

je 1 Handvoll Petersilie und Dill
2 TL Dijonsenf
2 EL Mandelblättchen (30 g)
100 ml Mandeldrink
2 EL Mandelmus (30 g)
Muskatnuss
1 Knoblauchzehe
1 TL Bio-Zitronenschale

Kräuter mit Senf, restlichem Öl und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten.

3 Pastinaken und Sellerie abgießen, mit Mandeldrink und Mandelmus zu einem cremigen Püree mixen. Mit 1 Prise frisch geriebenem Muskat und Salz würzen und abschmecken.

4 Blumenkohl mit Pastinaken-Sellerie-Püree anrichten. Mit Salsa beträufeln und mit Mandeln und Zitronenschale bestreut servieren.

Sauerkraut-Kartoffel-Eintopf mit Schwarzkohlchips

Regionaler Leckerbissen mit fermentiertem Kohl

40 MIN

pro Portion
304
KCAL
Eiweiß: 13 g * Fett: 14 g *
Kohlenhydrate: 28 g *

GESUND, WEIL:

- In Sauerkraut stecken reichlich darmfreundliche Milchsäurebakterien, die für das Wachstum der guten Mikroorganismen verantwortlich sind. Um einen Blähbauch vorzubeugen, sind Gewürze wie Kümmel, Thymian oder Kreuzkümmel empfehlenswert.

FÜR 4 PORTIONEN:

5 vorwiegend festkochende Kartoffeln (500 g)
1 Stück Knollensellerie (200 g)
2 Möhren (200 g)
2–3 Zwiebeln (150 g)
1 TL Kümmelsamen
3 EL Erdnussöl

1 Lorbeerblatt
1,2 l Gemüsebrühe
150 g Schwarzkohl
Salz, Pfeffer
500 g frisches Sauerkraut
100 g Ziegenweichkäse (45% Fett i. Tr.)

1 Kartoffeln, Sellerie und Möhren putzen, waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, klein würfeln. Kümmel in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten.

2 1 EL Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Sellerie und Möhren darin ca. 5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten. Kartoffeln, Kümmel und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und anschließend zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3 Nebenher Schwarzkohl putzen, waschen, evtl. etwas kleiner schneiden und trocken tupfen. Kohl mit restlichem Öl, Salz und Pfeffer mischen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15 Minuten backen.

4 Sauerkraut abgießen, abtropfen lassen, unter die Suppe heben und 2–3 Minuten mitköcheln lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln füllen. Ziegenkäse in kleine Stücke zupfen, auf die Suppe geben und mit Schwarzkohlchips anrichten.



Radicchio- Birnen-Salat mit Pekannüssen

Herbes trifft auf Süßes

🕒 15 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Durch die enthaltenen Bitterstoffe schmeckt Radicchio herb und wirkt entgiftend, entwässernd und regt die Funktion der Galle sowie Leber an.
- Birnen haben das lebensnotwendige Spurenelement Kupfer zu bieten. Es ist an der Entstehung von Kollagen sowie Elastin im Bindegewebe beteiligt und zaubert somit eine straffe, geschmeidige Haut.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 TL Senf
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 2 Köpfe Radicchio
- 2 Birnen
- 100 g Feta (45% Fett i. Tr.)
- 2 EL Rosinen (30 g)
- 50 g Pekannüsse
- 3 Prisen Sumach (oriental. Gewürz)

1 Joghurt, Senf, Zitronensaft und Honig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radicchio putzen, zerpfücken, waschen, trocken schleudern und auf Teller verteilen.

2 Birnen waschen, halbieren, entkernen und in feine Spalten schneiden. Feta zerbröseln. Joghurdressing über den Salat träufeln und Birnenspalten darauf anrichten. Mit Feta, Rosinen, Pekannüssen sowie Sumach bestreuen.





Geschmorte Weißkohl-Hack-Rouladen mit Rosenkohl-Bulgur

Wohlfühlessen für den Bauch

🕒 1 STD 15 MIN 🍴

pro Portion
541
KCAL
Eiweiß: 47 g Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 55 g

GESUND, WEIL:

- Kohl liefert viel Vitamin C, das bei der Immunabwehr und dem Zellschutz eine wichtige Rolle spielt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 altbackenes Dinkelbrötchen	500 g Geflügelhackfleisch
1 TL Kreuzkümmelsamen	Salz, Pfeffer
1 TL Schwarzkümmel	350 g Weißkohl (12 große Blätter)
1 TL Koriandersamen	1 EL Erdnussöl
2 Zwiebeln	600 ml Gemüsebrühe
3 Knoblauchzehen	½ Döschen Safranfäden (0,05 g)
1 Handvoll Petersilie	150 g Bulgur
2 EL getrocknete Cranberrys (30 g)	300 g Rosenkohl
50 g getrocknete Aprikosen	2 Eier
3 EL Mandelkerne (45 g)	1 rote Zwiebel
1 EL Tomatenmark (15 g)	1 Handvoll Koriander
	Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone

AUSSERDEM: Küchegarn, Bräter mit Deckel

- 1 Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Kreuzkümmel, Schwarzkümmel sowie Koriander in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten, bis die Gewürze zu duften beginnen.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und mit Cranberrys, Aprikosen und Mandeln grob hacken. Brötchen ausdrücken und mit den vorbereiteten Zutaten sowie Tomatenmark und Hackfleisch in einer Schüssel gründlich mischen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Weißkohlblätter in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, herausnehmen und kalt abschrecken. Auf einem Geschirrtuch ausbreiten und den Mittelstrunk heraus schneiden. Die Hackfleischfüllung jeweils auf dem unteren Blattdrittel verteilen und zu einer Roulade einrollen. Je 3 Weißkohlrouladen mit Küchegarn zusammenbinden.
- 4 Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Rouladenpäckchen darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten je Seite anbraten. In einem Bräter mit passendem Deckel 300 ml Brühe aufkochen und Safran einrühren. Päckchen nebeneinander hineinlegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten zugedeckt garen.
- 5 Inzwischen restliche Brühe aufkochen und über den Bulgur gießen. Zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Rosenkohl putzen und halbieren, in kochendem Salzwasser in 6–7 Minuten bissfest kochen. Auch die Eier in kochendem Wasser 6–7 Minuten kochen.
- 6 Rosenkohl abgießen, abschrecken. Eier schälen und halbieren. Rote Zwiebel schälen und hacken. Koriander waschen und fein hacken. Rosenkohl, halbierte Eier, Zitronenschale und -saft, Zwiebel und Koriander unter den Bulgur heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Weißkohlrouladen mit Bulgur in tiefen Tellern anrichten. Alles mit etwas Safransud übergießen und servieren.

Yakult



Eiweiß: 26 g
Fett: 37 g
pro Portion
762
KCAL
Kohlenhydrate: 79 g

Linsen-Bulgur-Köfte mit Harissa-Dip

mit Yakult Balance

🕒 35 MIN 🌿

FÜR 2 PERSONEN

100 g rote Linsen, 100 g Bulgur, Salz, ½ Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 1 Frühlingzwiebel, 2 Stiele Minze, ½ Bund Petersilie, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Pfeffer

FÜR DEN SCHNITTLAUCH-HARRISSA-DIP:

½ Bund Schnittlauch, 250 g Sauerrahm, 100 g Naturjoghurt, 2 Fläschchen Yakult Balance, 1-2 TL Harissa (scharfe Würzpaste), Salz, Pfeffer

ZUM SERVIEREN:

1 Bio-Zitrone, 1 Mini-Römersalat

1 Die Linsen waschen und mit dem Bulgur in einen Topf geben. 400 ml Wasser aufgießen, salzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten gar kochen, ggf. noch etwas Wasser zufügen. Vom Herd nehmen und ausquellen lassen. Inzwischen die halbe Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Frühlingzwiebel, Minze und Petersilie waschen, die Kräuter trocken schütteln. Alles fein hacken. Die Linsen-Bulgur-Mischung mit der Zwiebel-Knoblauch-Paste vermischen. Frühlingzwiebel, Kräuter sowie Kreuzkümmel und Paprikapulver gründlich untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 FÜR DEN DIP den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Sauerrahm, Naturjoghurt und Yakult verrühren. Den Schnittlauch unterheben und mit Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Römersalat putzen, in einzelne Blätter teilen und waschen. Die Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Mit feuchten Händen aus der Masse 12 Köfte formen. Auf je einem Salatblatt servieren. Den Schnittlauch-Harissa-Dip und die Zitronenspalten dazu reichen.

Ihre Extraportion gute Bakterien für den Darm

In jedem Fläschchen Yakult stecken mindestens 20 Milliarden aktive Shirota-Bakterien, die den Darm lebend erreichen und dort die Anzahl guter Bakterien erhöhen. Das neue Yakult Balance punktet zusätzlich mit Vitamin D und unterstützt Ihr Immunsystem.*



Gewinnen Sie 1 von 10 Monatsvorräten Yakult!

Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „**Yakult-ES-Gewinnspiel**“ im Betreff und beantworten Sie folgende Frage: **Wie viele Bakterien sind mindestens in jedem Fläschchen Yakult Balance?** Schicken Sie Ihre Mail bis zum **26.01.2024** an: kontakt@yakult.de.

Alle Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.yakult.de/teilnahmebedingungen-datenschutzhinweise-gewinnspiel

GEWINNSPIEL

*Yakult Balance enthält Vitamin D, das zur normalen Funktion des Immunsystems sowie zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion beiträgt.

WEITERE LECKERE UND DARMGESUNDE REZEPTE FINDEN SIE AUF WWW.YAKULT.DE





SMARTE WARENKUNDE



Der zarte Grünling treibt im Winter aus der Zichorienwurzel und wird dann von ihr getrennt.

Chicorée ...

+ ...bietet Vorteile für Schwangere

Folsäure ist unerlässlich für die Entwicklung des ungeborenen Kindes, weshalb werdende Mütter einen deutlich erhöhten Bedarf haben. Mit rund 50 Mikrogramm pro 100 Gramm ist das Gemüse Spitzenreiter unter den pflanzlichen Lieferanten.

+ ...verbrennt Extrakilos

Lactucopikrin regt die Produktion von Magensäure an und verbessert den Gallenfluss, was die Fettverdauung begünstigt. So werden Schadstoffe aus dem Körper befördert.

+ ...hält von innen heraus fit

Große Mengen an Calcium, Kalium, Magnesium und Phosphor stecken in dem Alleskönner. Sie sind essenziell für Nerven sowie Muskeln. Da der Organismus diese nicht selbst herstellen kann, müssen sie über die Nahrung zugeführt werden.

+ ...schützt die Sehkraft

Enthaltenes Betacarotin wird in Vitamin A umgewandelt, welches für den Sehprozess wichtig ist. Das Risiko, an Nachtblindheit zu erkranken, ist bei einem Mangel stark erhöht.



KILOKALORIEN
20
PRO 100 G

BRENNWERT: 20 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLLENHYDRATE: 2 g, davon Zucker: 2 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 1 g

+ ...mag es besonders dunkel

Da bei Licht eine Grünfärbung der Blätter eintritt und diese so schnell bitter schmecken, ist eine abgedeckte Aufbewahrung wichtig. Sie bleiben bis zu eine Woche lang frisch, wenn sie in ein feuchtes Küchentuch einwickelt im Kühlschrank lagern.

+ ...bringt den Darm in Schwung

Der Ballaststoff Inulin regt die Verdauung an und lässt ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl entstehen. Andere Kohlenhydrate aus der Nahrung wandern dadurch verzögert ins Blut.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...kann sein Aroma verändern

Wenn der Star eine halbe Stunde in gesalzenes lauwarmes Wasser gelegt wird, kann er seinen herben Geschmack verlieren. Vor dem Verzehr trocken tupfen.

+ ...macht Kaffee Konkurrenz

Das aus seiner Wurzel hergestellte Pulver wird gern als koffeinfreie Alternative zum klassischen Heißgetränk verwendet. Zudem stärken die Vitamine A, B und C das Immunsystem.

5 SMARTE BEGLEITER ZU CHICORÉE



Birne

Ihr hoher Kaliumanteil hat eine entwässernde Wirkung im Körper



Linzen

Die Minis liefern eine große Menge sättigender Proteine



Orangen

Durch die Vitamine B und C geben sie Erkältungen keine Chance



Rote Bete

In der bunten Knolle stecken viele hilfreiche Antioxidantien



Ziegenkäse

Der Aromabringer unterstützt effektiv die Knochenstabilität

Guten Appetot!

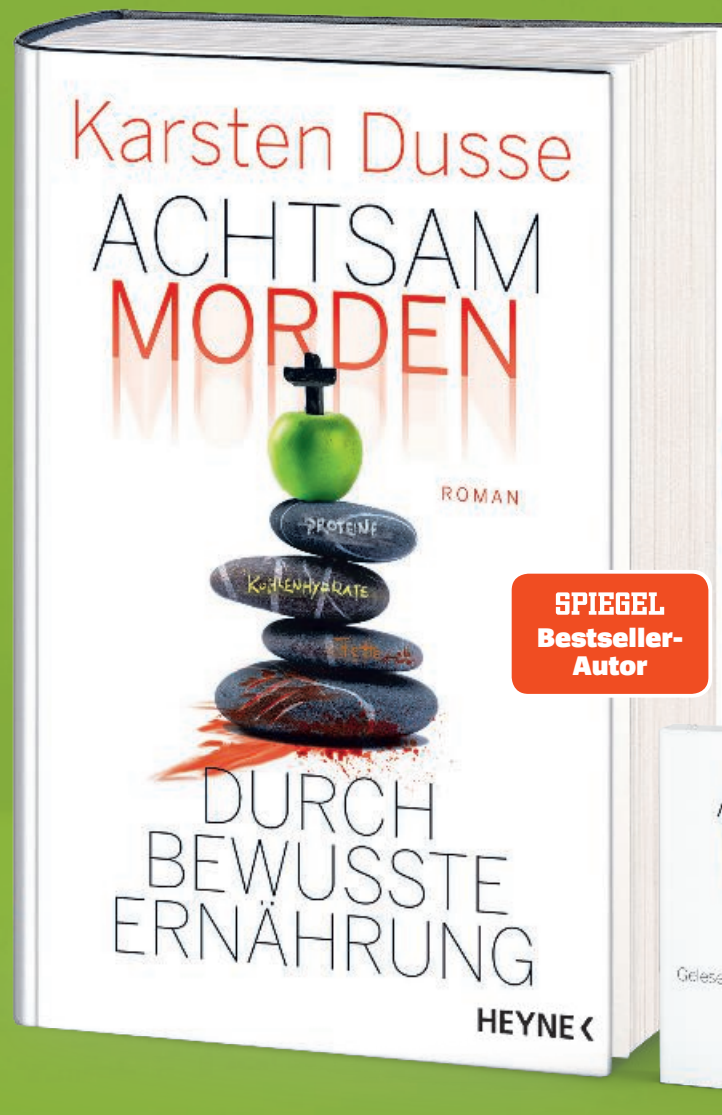
Der erste Ernährungsratgeber in Romanform

Dank Achtsamkeit hat Björn Diemel seine Mitte gefunden. Seine Problemzonen sind nun allerdings die Ränder seines Körpers, die sich immer weiter von dieser Mitte entfernen.

Als Unbekannte versuchen, Björns Tochter zu entführen, gelingt es ihm aufgrund seiner Körperfülle nur mit Mühe, die Täter in die Flucht zu schlagen. Also lässt er sich zu bewusster Ernährung coachen und taucht ein in die Welt des Heilfastens und der Ernährungsbausteine.

Noch ahnt Björn nicht, wie wunderbar sich bewusste Ernährung und das Auflösen von Gewaltfantasien kombinieren lassen.

**Der neue Roman von
Karsten Dusse**



Auch als Hörbuch und E-Book erhältlich.

384 Seiten
Gebunden mit Schutzumschlag
€ 24,- [D]

Ab 11. Januar erhältlich. Jetzt vorbestellen!

HEYNE <





POWER FÜR MUSKELN & KNOCHEN

Milchprodukte wie Skyr, Joghurt, Quark und Ricotta verleihen vielen Gerichten das gewisse Etwas – so geben sie Saucen und Füllungen eine wunderbare Cremigkeit und bilden eine smarte Basis für Teig und Aufstriche. Darüber hinaus haben sie reichlich Proteine und Calcium zu bieten. Also nichts wie ran an unsere leckeren Gerichte!

Ofensüßkartoffeln mit Quark
und Linsengemüse
Rezept auf Seite 140



Ofensüßkartoffeln mit Quark und Linsengemüse

Schmackhafter Ballaststofflieferant

🕒 55 MIN 🌿 🥗

pro Portion
584
KCAL
Eiweiß: 22 g Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 100 g

GESUND, WEIL:

- Durch seinen hohen Eiweißgehalt sättigt Quark besonders gut und nachhaltig. In Kombination mit Süßkartoffeln und Linsengemüse bildet er eine vollwertige Mahlzeit und ist ein idealer Energiegeber.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 mittelgroße Süßkartoffeln (à 300 g)
150 g Berglinsen
1 rote Spitzpaprikaschote
1 Zucchini
1 Möhre
2 EL Rapsöl
200 ml Gemüsebrühe

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen, mit einer Gabel mehrmals ringsum einstechen, auf das Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 45 Minuten backen.

2 Inzwischen Linsen in kochendem Wasser in ca. 25 Minuten weich garen. Nebenher Paprika und Zucchini putzen und waschen, Möhre putzen, schälen. Alles klein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen. Gemüse darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann mit Brühe ablöschen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt weitere ca. 5 Minuten garen.

Salz, Pfeffer
1 TL Currypulver
½ TL Ingwerpulver
150 g Magerquark
100 g Joghurt (3,5% Fett)
½ TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Zitronensaft
1 Handvoll Petersilie

3 Linsen abgießen, abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer, Curry- und Ingwerpulver würzen. Quark mit Joghurt glatt rühren und mit Salz, Pfeffer, Paprika sowie Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

4 Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, jeweils längs einschneiden und etwas auseinanderdrücken. Linsen, Quarkcreme und Gemüsewürfel hineingeben. Süßkartoffeln auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Quiche mit Roquefort, Äpfeln und Chicorée

Käsetraum aus dem Backofen

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 55 MIN

pro Stück
289
KCAL
Eiweiß: 13 g Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 23 g

GESUND, WEIL:

- Besonders die Magervariante von Quark hat viel Eiweiß und wenig Fett zu bieten, ist ein richtiger Schlankbooster und unterstützt Sie dabei, die Fettverbrennung anzukurbeln.
- Eier enthalten reichlich Biotin, das für starke Nägel und Haare sorgt. Darüber hinaus spielt das B-Vitamin eine wichtige Rolle beim Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel.

FÜR 8 STÜCKE:

100 g Dinkelmehl Type 630 + 2 EL zum Arbeiten
100 g Dinkel-Vollkornmehl
100 g Magerquark
4 EL Rapsöl
1 Eigelb
Salz
3 Chicorée
1 Apfel

6 Eier
50 ml Milch (3,5% Fett)
Pfeffer
2 EL Haselnusskerne (30 g)
80 g Roquefort (50% Fett i. Tr.)

AUSSERDEM:

Tarteform (am besten mit Heheboden, ca. 8 x 20 cm)

1 Mehle, Quark, 3½ EL Öl, Eigelb und 2 Prisen Salz zu einem glatten Teig verkneten, als Kugel in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.

2 Währenddessen Chicorée putzen, waschen und längs halbieren. Apfel waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Haselnüsse grob hacken. Tarteform mit restlichem Öl fetten.

3 Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen und die Form damit bis zum Rand hoch auslegen. Chicorée und Apfelspalten in die Form legen, mit der Eiermilch übergießen, Käse in kleinen Stücken darauf verteilen und mit Haselnüssen bestreuen.

4 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 30-35 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!). Warm servieren.

EatSmarter! Info

Fettarme Alternative

Normalerweise wird eine Quiche mit Mürbeteig zubereitet, die Variante ist jedoch durch die Butter sehr fett- und kalorienreich. Ein Quark-Öl-Teig ist die cleverere Wahl.



Durch den verarbeiteten Magerquark schmeckt er nicht nur besonders frisch, sondern ist auch ein leichter Genuss.





Rote-Bete-Aufstrich

Geschmack und Farbe fürs Brot

🕒 15 MIN 🌿 🍷



GESUND, WEIL:

- Dank der reichlich vorhandenen sekundären Pflanzenstoffe – wie Betain, Phenolsäuren, Flavonoiden und Saponinen – hilft Rote Bete wirksam gegen entzündliche Prozesse im Körper.
- Der körnige Frischkäse, auch Hüttenkäse genannt, ist bei Sportlern sehr beliebt. Er besitzt jede Menge hochwertiges Eiweiß, was insbesondere für den Muskelaufbau wichtig ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Rote-Bete-Knollen
200 g Hüttenkäse
Schale von ½ Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Handvoll Basilikumblätter

1 Rote Bete putzen, schälen und fein raspeln. Rote Bete mit Hüttenkäse, Zitronenschale und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Basilikum waschen, trocken schütteln und Aufstrich damit garnieren.

TIPP Dazu schmeckt Vollkornbrot oder Gemüse.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Rote-Bete-Ricotta-Gnocchi mit Walnussauce

Feinste Knödelchen auf cremigem Bett

🕒 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Walnüsse sind eine gute Quelle für Vitamin E, das den Organismus unter anderem vor schädlichen Oxidationen schützt und Störungen im Fettstoffwechsel verhindert.
- Parmesan liefert jede Menge Calcium, das besonders wichtig für Knochen, Zähne und Muskeln ist.

1 Kartoffeln waschen und 20 Minuten in kochendem Wasser garen; nebenher Parmesan reiben. Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen, zu Püree zerdrücken und ausdampfen lassen.

2 Mehl, 60 g Parmesan, 2½ EL Rote-Bete-Pulver und Eigelbe einkneten, sodass eine formbare Masse entsteht. Sollte die Masse zu weich sein, etwas mehr Mehl einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Ricotta mit restlichem Parmesan und Semmelbröseln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Kartoffelmasse Bällchen formen, Vertiefung hineindrücken und mit etwas Ricottamischung füllen. Öffnung verschließen und Bällchen wieder rund formen.

4 Gemüsebrühe mit Sahne in einem Topf in 10 Minuten bei kleiner Hitze auf etwa die Hälfte einköcheln lassen. Anschließend Walnussmus einrühren und Sauce abschmecken.

5 Während die Sauce köchelt, Wasser in einem großen Topf mit restlichem Rote-Bete-Pulver aufkochen. Die Bällchen darin in 6–8 Minuten gar ziehen lassen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

6 Rote-Bete-Ricotta-Gnocchi in tiefen Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen und mit Walnüssen bestreuen. Oregano waschen, Blätter abzupfen und darübergeben.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 1 kg kleine mehligkochende Kartoffeln**
- 1 Stück Parmesan (100 g; 30% Fett i. Tr.)**
- 150 g Dinkelmehl Type 630**
- 3 EL Rote-Bete-Pulver (30 g)**
- 2 Eigelb**
- Salz**
- Pfeffer**
- 160 g Ricotta**
- 4 EL Vollkornsemmelbrösel (60 g)**
- 250 ml Gemüsebrühe**
- 200 g Kochsahne**
- 3 EL Walnussmus (45 g)**
- 2 EL gehackte Walnusskerne (30 g)**
- 2 Stiele Oregano**





pro Portion
338
KCAL

Eiweiß: 10 g • Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 39 g

Fenchel-Spitzkohl-Slaw mit gebratenen Mandarinen

Perfekt als Schlankmahlzeit

🕒 25 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Das traditionelle isländische Milchprodukt Skyr hat einen leicht säuerlichen Geschmack wie Joghurt und eine feste Konsistenz wie Quark. Es ist sehr proteinreich und fettarm. So sättigt es hervorragend und liefert Nahrung für Muskeln sowie Zellen.
- Die orangefarbenen Zitrusfrüchte sind gut für die Abwehr, schlecht für Erkältungen: Mandarinen stärken mit dem vorhandenen Vitamin C das Immunsystem und kurbeln den Stoffwechsel an.

FÜR 4 PORTIONEN:

7 EL Olivenöl
4 Bio-Mandarinen
1 rote Chilischote
1 Handvoll Koriander
4 EL Limettensaft
200 g Skyr

Salz
1 Stück Spitzkohl (300 g)
2 Fenchelknollen
1 Avocado
Pfeffer
Fleur de Sel

1 In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Mandarinen abspülen, trocken tupfen, halbieren und auf den Schnittflächen bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten goldbraun braten.

2 Inzwischen für das Dressing Chili putzen, waschen, längs halbieren, nach Belieben entkernen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Beides in einer Schüs-

sel mit Limettensaft, Skyr und übrigem Öl verrühren. Mit Salz abschmecken. Spitzkohl und Fenchel putzen, waschen und ohne Strunk fein hobeln. Beides mit dem Dressing locker mischen.

3 Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen, in dünne Scheiben schneiden. Slaw mit Mandarinen und Avocado anrichten. Mit Pfeffer und Fleur de Sel bestreut servieren.

Hafereintopf mit Joghurt

Vitalstoffbooster für kalte Tage

🕒 40 MIN 🌱

pro Portion
406
KCAL

Eiweiß: 16 g • Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 59 g

GESUND, WEIL:

- Durch die enthaltenen wertvollen Ballaststoffe regen Haferflocken die Verdauung an und füllen den Magen. Studien zeigen, dass insbesondere Beta-Glucan sich positiv auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel auswirkt.
- Joghurt mit seinen Milchsäurebakterien sorgt für ein wohltuendes und gutes Bauchgefühl.

FÜR 4 PORTIONEN:

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
1 Möhre
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
200 g Hafer
2 TL Harissa-Paste

1 EL Tomatenmark (15 g)
1,2 l heiße Gemüsebrühe
1 Zucchini
200 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
½ Bund Petersilie (10 g)
Salz, Pfeffer
150 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhre putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Haferkörner darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anrösten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 3 Minuten andünsten. Harissa und Tomatenmark unterrühren, unter Rühren ca. 2 Minuten mitbraten. Paprikastücke und Möhrenscheiben dazugeben, Brühe zugießen, aufkochen und zuge-

deckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

3 Parallel Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in etwa ½ cm breite Scheiben schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Beides nach 20 Minuten zum Hafer in den Topf geben und noch 5 Minuten garen.

4 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Hafereintopf mit Salz und Pfeffer würzen und in tiefen Tellern anrichten. Mit der Petersilie bestreuen und je 1 Klecks Joghurt daraufsetzen.



Curryhähnchen in Buttermilchmarinade

Low-Carb-Genuss pur

🕒 30 MIN • FERTIG IN 3 STD 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Das Hähnchenfleisch ist eine super Eiweißquelle und dient als Baustoff für alle Körperzellen.
- Der Scharfmacher Capsaicin in Chilischoten bringt nicht nur die Verdauung in Schwung, sondern ist auch ein wahrer Fatburner. Je schärfer die Schote, desto höher der Effekt.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Buttermilch
- Salz
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- Cayennepfeffer
- 4 Hähnchenunterkeulen
- 4 Hähnchenflügel
- 1 rote Zwiebel
- 5 EL Rapsöl
- Pfeffer
- 2 Chilischoten (1 rote, 1 grüne)
- 1 Handvoll Koriander
- 3 Curryblätter
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)



1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Buttermilch, 1 TL Salz, 1 TL Currypulver, Kurkuma und Cayennepfeffer verquirlen. Die Hähnchenteile trocken tupfen und die Flügel am Gelenk teilen. Alles unter die Marinade mischen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Etwa 30 Minuten vor dem Garen herausnehmen.

2 Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Mit 1 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chilischoten putzen, waschen, die grüne Chilischote in Ringe schneiden, die rote fein würfeln. Koriander und Curryblätter waschen. Koriander grob hacken und mit der Hälfte der roten Chili, 1 EL Öl, Zitronensaft und Salz unter den Joghurt mischen und den Dip abschmecken.

3 Hähnchenteile aus der Marinade nehmen und abtupfen. Restliches Öl mit übrigem Currypulver, Salz und übrigem roten Chili verrühren. Hähnchenteile damit bepinseln und in eine feuerfeste Form geben. Zwiebelspalten und Curryblätter dazugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 45–50 Minuten garen, dabei gelegentlich mit dem Bratensaft beträufeln. Form aus dem Ofen nehmen und alles auf einer Platte anrichten. Mit grünen Chiliringen bestreuen und Dip dazu reichen.



Salatschiffchen mit Birnen und Ricotta

Smarte Häppchen, die satt machen

🕒 20 MIN 🌿 🥛

GESUND, WEIL:

- Figurbewusste bringt der Blick auf Kalorien- und Fettgehalt von Römersalat zum Jubeln, denn damit geizt der knackige Klassiker besonders. Trotz seiner zarten Konsistenz überrascht er außerdem positiv mit einem relativ hohen Gehalt an Faserstoffen.
- Für alle Personen mit einem zu hohen Cholesterinspiegel sind Pinienkerne perfekt, denn ihre Omega-3-Fettsäuren können die Fettwerte im Blut senken.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 EL Pinienkerne (45 g)
2 Römersalatherzen (à 150 g)
350 g Ricotta
Salz

Pfeffer
2 Birnen
½ Bund Schnittlauch (10 g)
1 Spritzer Zitronensaft

1 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Salatherzen in einzelne Blätter trennen, waschen und trocken schütteln. Ricotta mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Birnen waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Salatblätter mit je 1 Birnenspalte und 1 EL Ricotta füllen.

3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Salatschiffchen mit Pinienkernen und Schnittlauch bestreuen und Zitronensaft darübergeben.



Eiweiß: 15 g • Fett: 13 g
pro Portion
227
KCAL
Kohlenhydrate: 12 g



Risotto mit Schmand und Haselnüssen

Seelenwärmer mit kernigem Topping

🕒 40 MIN 🌿

Eiweiß: 15 g • Fett: 21 g
pro Portion
481
KCAL
Kohlenhydrate: 57 g

GESUND, WEIL:

- Haselnüsse liefern reichlich zellschützendes Vitamin E, knochenstärkendes Calcium und blutbildendes Eisen. Mit dem hohen Gehalt an Magnesium sind die Kerne zudem eine sehr gute Nervennahrung – ideal in stressigen Zeiten.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Schalotten
1 EL Olivenöl
250 g Risottoreis (z. B. Arborio)
150 ml Apfelsaft
800 ml heiße Gemüsebrühe
3 Handvoll Babyspinat (50 g)
1 Stück Wirsing (200 g)

1 Für das Risotto Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen. Schalotten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Reis zugeben und unter Rühren mitdünsten, bis die Körner leicht glasig sind. Mit Apfelsaft ablöschen und unter Rühren köcheln lassen, bis dieser fast völlig verdampft ist. Nach und nach zum Reis heiße Brühe zugießen und alles ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze garen.

2 Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Wirsing waschen, von groben Blattrippen befreien und 5 Minuten in Salzwasser garen, abschrecken und in breite Streifen schneiden. Parmesan fein reiben.

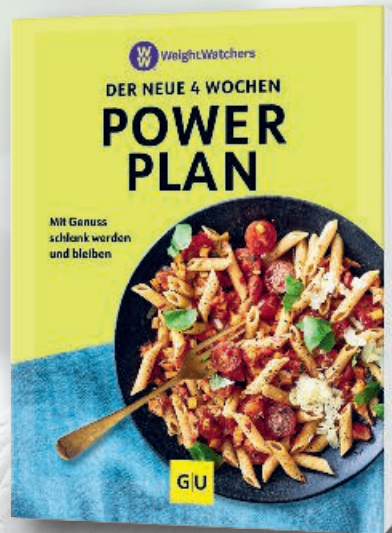
Salz
1 Stück Parmesan (60 g; 30% Fett i. Tr.)
4 EL Schmand (80 g; 20% Fett)
3 EL Haselnusskerne (45 g)
4 Stiele Salbei
1 EL Butter (15 g)

3 Wirsing unter den Reis mischen und ca. 3 Minuten garen, dann 2 Handvoll Spinat untermengen und alles in 1–2 Minuten fertig garen, bis der Reis gar ist, aber noch etwas Biss hat. Topf beiseitestellen, Schmand und die Hälfte des Parmesans untermischen.

4 Nüsse in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, herausnehmen und grob hacken. Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. In der Pfanne Butter erhitzen. Salbeiblätter darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Blätter zerkleinern und Nüsse untermischen.

5 Risotto auf Teller verteilen, mit übrigem Parmesan bestreuen und mit Spinatblättern garnieren. Salbei-Haselnuss-Butter darüberträufeln.

Dein wichtigster Vorsatz? Deine Gesundheit!



Überall, wo es Bücher gibt –
oder gleich hier entdecken!



UNSERE
ONLINEKURSE

EatSmarter!

ONLINEKURS NR. 1

Gesund abnehmen

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



Regelmäßige Live-Events mit unserer Ernährungsberaterin
Garantiert: persönliche Antworten auf all Ihre Fragen, um Ihre Ziele zu erreichen

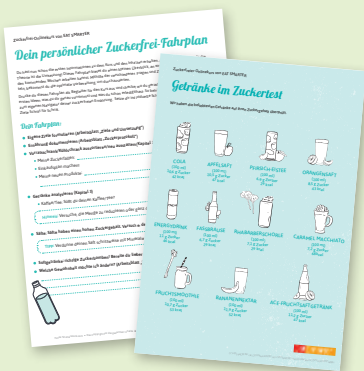


Jetzt Frühjahrsrabatte entdecken!
www.eatsmarter.de/abnehmkurs

Endlich zuckerfrei

Dr. Matthias Riedl ist Deutschlands **profilierterster Ernährungsexperte**.

Exklusiv für EAT SMARTER hat er diesen Onlinekurs entwickelt, der Ihnen helfen soll, **ein für alle Mal** Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren.



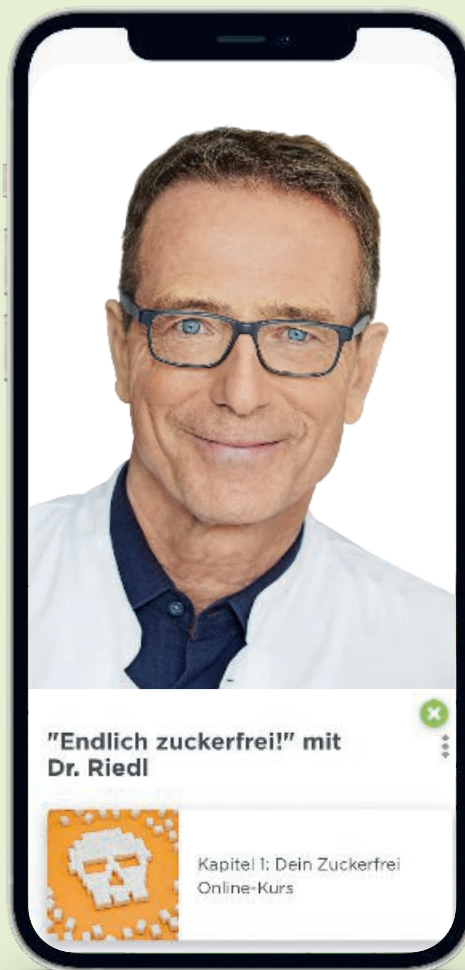
Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Tests, Checklisten und vieles mehr



Über 25 spannende Videos

Dr. Riedl erklärt Ihnen, auf welche Dinge Sie besonders achten sollten



Mit über 80 Rezeptideen ohne raffinierten Zucker

Die beliebtesten Alltagsrezepte, Süßes ohne Zucker und Snacks für zwischendurch



Jetzt Frühjahrsrabatte entdecken!
www.eatsmarter.de/zuckerkurs





SÜSSES FINALE

*Smarte Naschkatzen aufgepasst!
Unsere köstlichen Desserts kommen
ohne raffinierten Zucker aus – stattdessen
werden sie mit gesünderen Alternativen wie
Datteln, Bananen, Honig und Ahornsirup
verfeinert. So kommen gesundheitsbewusste
Süßschnäbel voll auf ihre Kosten. Wie
wäre es mit exotischer Salbei-Mango mit
Limettencreme, veganem Bananen-Tahini-
Pudding oder erfrischenden Skyr-Bowls
mit Früchten und Müsli-Croûtons?*

Vegane Matcha-Kokos-Schnitten

Rezept auf Seite 152



Vegane Matcha-Kokos-Schnitten

Optisch und geschmacklich ein Highlight!



🕒 35 MIN • FERTIG IN 3 STD 35 MIN 🌱 🌾 🥚

GESUND, WEIL:

- Die in Matcha reichlich vorhandenen sekundären Pflanzenstoffe schützen die Zellen vor schädlichen Einflüssen.
- Der Mix aus Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor macht die Kokosnuss zum tollen Fitmacher vor dem Training.

FÜR 8 STÜCK:

1 geh. EL Speisestärke (20 g)
1 gestr. EL Vollrohrzucker (10 g)
1 Msp. Vanillepulver
4 TL Matcha-Pulver (20 g)
225 ml Sojadrink
5 EL Ahornsirup (75 g)
80 g Kokosöl
120 g Kokosmehl

1 Für den Matcha-Pudding Stärke mit Vollrohrzucker, Vanillepulver und 2 TL Matcha-Pulver mischen und mit 50 ml Sojadrink verrühren. Restlichen Sojadrink mit 3 EL Ahornsirup in einem Topf aufkochen. Stärkemischung einrühren, unter Rühren einmal aufkochen, in eine Schüssel umfüllen und mit Frischhaltefolie zugedeckt auskühlen lassen.

2 Inzwischen Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Restlichen Ahornsirup, Kokosmehl und Mandelmehl untermischen. Die Masse in eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Form geben und glatt streichen.

80 g Mandelmehl
400 g Kokosmilch (über Nacht gekühlt)

AUSSERDEM:
Form (ca. 10 x 20 cm)
Metallschüssel (über Nacht gekühlt)

3 Kokosmilchdose vorsichtig öffnen, den festen, oben abgesetzten Teil in die Metallschüssel geben und mit einem Handrührgerät vorsichtig steif schlagen. Dann die Creme sofort unter den vollständig abgekühlten Matcha-Pudding heben und auf dem Kokosboden verstreichen. Mindestens 3 Stunden tiefkühlen.

4 Matcha-Kokos-Boden aus der Form stürzen, Backpapier abziehen, Boden in Quadrate (ca. 5 x 5 cm) schneiden und jeweils diagonal mit restlichem Matcha-Pulver bestäuben und sofort servieren.

Veganer Bananen-Tahini-Pudding

Cremiger Genuss – nur mit Früchten gesüßt



🕒 35 MIN 🌱 🌾 🥚

GESUND, WEIL:

- Buchweizen, Pistazien und Tahini-Paste liefern wertvolles Eiweiß – besonders, wer sich vegan ernährt, sollte auf eine ausreichende Zufuhr achten.
- Dank der Süße aus Datteln kann bei diesem Dessert auf zugesetzten Zucker verzichtet werden; darüber hinaus punkten die Trockenfrüchte mit reichlich Ballaststoffen.

FÜR 6 PORTIONEN:

1 EL Buchweizen (15 g)
2 EL Pistazienkerne (30 g)
1 EL Kakaonibs (30 g)
2 EL getrocknete Essblütenblätter
1 EL Kokosraspel (7 g)
80 g Kokosöl
4 sehr reife Bananen

100 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
80 g Tahini-Paste (Sesampaste)
50 ml Mandeldrink
½ TL Zimt
2 EL Zitronensaft
½ TL Vanillepulver
2 Feigen

1 Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis er zu duften beginnt. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Pistazien grob hacken und mit Buchweizen, Kakaonibs, getrockneten Blütenblättern und Kokosraspeln mischen.

3 Kokosöl in der Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.

Beides mit Datteln, Tahini-Paste, Mandeldrink, Zimt, Zitronensaft und Vanillepulver in einem Mixer fein-cremig mixen. Anschließend auf Schalen verteilen.

4 Feigen vorsichtig waschen, trocken tupfen, in Spalten schneiden, auf den Bananen-Tahini-Pudding setzen und mit der Buchweizen-Blüten-Mischung bestreut servieren.

EatSmarter! Info

Nice, nice, baby!



Kennen Sie Nicecream? Das cremige Eis aus Bananen schmeckt auch ohne zugesetzten Zucker schön süß und ist im Nu fertig. Dazu sehr reife Bananen in Stücke schneiden und einfrieren. Die gefrorenen Früchte in einem Mixer cremig pürieren – nach Wunsch zusammen mit Kakaopulver, Vanille, Haselnuss- oder Mandelmus oder tiefgekühlten Himbeeren.





Gebackene Pflaumen

Dieses smarte Comfort Food ist das perfekte Dessert für spontane Gäste

🕒 15 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Pflaumen glänzen mit sogenannten Flavonoiden. Die sekundären Pflanzenstoffe schützen als Antioxidantien die Zellen vor schädlichen freien Radikalen.
- Viel Eiweiß und Calcium haben Mandeln im Gepäck. Damit unterstützen die Minis Muskeln, Knochen und Zähne.

1 Pflaumen waschen, halbieren, Steine entfernen und die Hälften mit der Schnittfläche nach oben in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform setzen. Marzipan in kleine Stücke schneiden und in die Höhlungen geben.

2 Pflaumen mit Granola, Zimt, Zucker und Mandeln bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

FÜR 6 PORTIONEN:

500 g Pflaumen (ca. 12 Stück)
100 g Marzipan (mit Honig gesüßt)

4 EL Granola (60 g; ohne raffinierten Zucker)

½ TL Zimt

1 TL Kokosblütenzucker

60 g gehobelte Mandeln

2 EL Halbfettbutter (30 g)

Skyr-Bowls mit Früchten und Müsli-Croûtons

Das isländische Milchprodukt macht nicht nur zum Frühstück eine gute Figur

🕒 30 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌿

pro Portion
402
KCAL
Eiweiß: 23 g • Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 54 g

GESUND, WEIL:

- Die Papaya ist eine echte Schlankfrucht, denn das darin enthaltene Papain hilft, die Einlagerung von Depotfett zu verhindern und unterstützt den Abbau von bereits eingelagertem Körperfett.
- Kaum Kalorien, viel Eiweiß und Calcium: Der cremige Skyr kann nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern kräftigt auch Muskeln, Zähne und Knochen.

1 Nüsse und Kerne mit den Aprikosen in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Mehl, Haferflocken, Quinoa und 1 Prise Salz mischen. Honig in einem Topf bei kleiner Hitze erwärmen und dazugeben. Alles gründlich vermengen, sodass alle Zutaten gut zusammenkleben.

2 Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit den Händen fest zu einem etwa 1,5 cm hohen Rechteck formen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 30 Minuten backen.

3 In der Zwischenzeit Papaya schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. 1 Papayahälfte in grobe Stücke schneiden und zu einer feinen Sauce pürieren; die andere Hälfte in mundgerechte Stücke schneiden. Kiwis schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Physalis putzen und nach Belieben halbieren.

4 Das gebackene Müsli etwa 5 Minuten abkühlen lassen, dann in Würfel schneiden. Skyr mit Zitronensaft und Ahornsirup verrühren, in Schalen füllen. Papaya-sauce, Früchte und Müsli-Croûtons auf dem Skyr anrichten und sofort servieren.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 2 EL Mandelkerne (30 g)
- 2 EL Haselnusskerne (30 g)
- 1 EL Kürbiskerne (15 g)
- 150 g getrocknete Aprikosen
- 65 g Dinkelmehl Type 1050
- 75 g Haferflocken
- 30 g gepuffte Quinoa
- 1 Prise Salz
- 4 EL Honig
- 1 Papaya
- 2 Kiwis
- 100 g Physalis
- 800 g Skyr
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup



Limetten-Olivenöl-Eis

Außergewöhnliches Traumpaar

🕒 45 MIN • FERTIG IN 5 STD 🌿 🍷

pro Portion
422
KCAL
Eiweiß: 5 g • Fett: 39 g
Kohlenhydrate: 13 g

GESUND, WEIL:

- Die ungesättigten Fettsäuren aus Olivenöl wirken positiv auf den Cholesterinspiegel sowie den Blutdruck – damit wird die Gesundheit von Herz und Gefäßen gefördert.
- Sahne macht nicht nur das Eis schön cremig, sondern bringt auch den perfekten Mix aus Calcium und Phosphor mit. Dadurch werden Knochen und Zähne gestärkt.

FÜR 6 PORTIONEN:

1 Ei
5 Eigelb
75 g Honig
100 ml fruchtiges Olivenöl

70 ml Limettensaft
300 g Schlagsahne
1 Bio-Limette
1 TL Bio-Limettenschale

1 Ei, Eigelbe und Honig über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Anschließend kalt rühren, dabei nach und nach Olivenöl und Limettensaft einfließen lassen.

2 Sahne steif schlagen und unterheben. Die Masse in eine Eismaschine geben und in ca. 30 Minuten cremig gefrieren lassen. Alternativ in eine flache Schale geben und ins Gefrierfach stellen. An-

schließend alle 30 Minuten mit einer Gabel oder einem Pürierstab durchrühren und insgesamt 4 Stunden gefrieren lassen.

3 In der Zwischenzeit Limette heiß abwaschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

4 Eis zu Kugeln formen, auf eine vorgekühlte Platte setzen und mit Limettenschale und Limettenscheiben garnieren.



pro Portion
415
KCAL
Eiweiß: 8 g • Fett: 29 g
Kohlenhydrate: 40 g

Weißer Schokomousse mit Safran auf Frucht-Carpaccio

Edles Finale fürs festliche Menü

🕒 50 MIN • FERTIG IN 3 STD 50 MIN 🍷

GESUND, WEIL:

- Das Enzym Bromelain aus Ananas hilft dabei, Eiweiß aufzuspalten und kann so die Verdauung proteinreicher Mahlzeiten erleichtern.
- Menthol aus Minze hat eine anregende Wirkung und bringt den Kreislauf in Schwung. Zudem kann es Erkältungssymptome wie Husten und Schnupfen sanft lindern.

FÜR 6 PORTIONEN:

4 Blätter Gelatine
200 g weiße Schokolade (mit Vollrohrzucker gesüßt)
1 Msp. Safranfäden
2 EL Apfelsaft
2 Eier
2 Eigelb

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schokolade hacken und über einem heißen, aber nicht kochenden Wasserbad vorsichtig schmelzen.

2 Inzwischen Safran im Apfelsaft 10 Minuten einweichen, dann abgießen. Apfelsaft auffangen.

3 Eier und Eigelbe mit Zucker und Apfelsaft in einer zweiten Schüssel über dem heißen, nicht kochenden Wasserbad weiß-cremig schlagen. Dann vom Herd nehmen und ausgedrückte Gelatine sowie flüssige Schokolade

50 g Kokosblütenzucker
200 g Schlagsahne
200 g Ananasfruchtfleisch
200 g Mangofruchtfleisch
3 EL Granatapfelkerne (45 g)
2 Stiele Minze

unterziehen. Abkühlen lassen, bis die Masse zu gelieren beginnt.

4 Sahne steif schlagen und unterheben. Mousse in eine flache Form füllen und zugedeckt für mindestens 3 Stunden kalt stellen.

5 Ananas und Mango in dünne Scheiben schneiden und dekorativ auf Dessertteller legen. Nocken von der Mousse abstechen und daraufsetzen.

6 Alles mit Granatapfelkernen bestreuen. Minze waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Mousse mit Minze garnieren und servieren.



...keiner schmeckt mir so wie dieser.

REZEPT
IDEE



Mini-Cheesecakes mit Mango-Swirl

mit Exquisa ZERO Quark-Yoghurt-Creme Mango

🕒 1 STD 10 MIN 🌿

- Ideal als Dessert oder genussvoller Snack zwischendurch. Das feine Törtchen überzeugt mit fruchtigen Aromen sowie crunchy Boden – und das mit viel Eiweiß sowie weniger Zucker.

FÜR 4 PORTIONEN:

1,5 Becher Exquisa ZERO Mango
60 g Butter
110 g Butterkekse (nach Belieben zuckerfrei)
40 g Xylit
80 ml Milch (1,5% Fett)
2 Beutel Agartine
½ Mango

1 Vier Dessertringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

2 Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Pfanne zu Krümeln klopfen. Butter schmelzen und mit den Keksbröseln vermengen. Die Masse auf die vier Dessertringe verteilen und jeweils zu einem Boden festdrücken.

3 Exquisa ZERO Mango und Xylit vermengen. Milch und Agartine in einen Topf geben, 2 Minuten kochen, dann die Mango-Quarkmasse zugeben und gründlich untermengen. Mango-Quarkcreme auf die vier Dessertringe verteilen und glatt streichen.

4 Mango schälen und vom Kern schneiden, das Fruchtfleisch pürieren. Das Fruchtfleisch auf die Mango-Quarkschicht geben und mit einer Gabel grob vermengen, sodass schöne Swirls entstehen. Kühl stellen und vollständig erkalten lassen, dann aus der Form lösen und genießen.

Exquisa ZERO – das sind 100% Geschmack bei 0% Zuckerzusatz*!

Viel Protein und wenig Fett: Die leckeren Exquisa ZERO Quark-Yoghurt-Cremes in den Sorten Mango und Kokos sind ideal für alle, die Wert auf eine fitnessorientierte Ernährung mit wenig Zucker und auf jede Menge Geschmack legen. Beide Varianten sind im praktischen 400-Gramm-Becher erhältlich.



*enthält von Natur aus Zucker

MEHR INFORMATIONEN UND REZEPTE FINDEN SIE AUF WWW.EXQUISA.DE
ODER AUF WWW.INSTAGRAM.COM/MMMH_EXQUISA



Tiramisu mit Kürbiscreme

Raffinierte Neuinterpretation des Klassikers

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Sein leuchtendes Orange hat Kürbis dem Pflanzenfarbstoff Betacarotin zu verdanken. Dieses wird vom Körper bei Bedarf in Vitamin A umgewandelt und sorgt so für gutes Sehen.
- Die Omega-3-Fettsäuren aus Macadamianüssen schützen Herz und Gefäße.

FÜR 6 PORTIONEN:

250 g Kürbisfruchtfleisch
7 EL Apfelsaft (70 ml)
3 Eigelb
60 g Vollrohrzucker
150 g Magerquark
200 g Schlagsahne
150 g Löffelbiskuits (ohne Zucker)

60 ml abgekühlter Kaffee
1 EL Ahornsirup
2 EL gehackte Macadamianusskerne (30 g; alternativ Mandeln)
1 Msp. Zimt
1 TL Kakaopulver

1 Kürbisfruchtfleisch grob würfeln und in einem Dämpfaufsatz über kochendem Wasser in 25–30 Minuten sehr weich garen. Herausnehmen, mit 50 ml Apfelsaft fein pürieren und gut auskühlen lassen.

2 Eigelbe und Zucker mit den Quirlen eines Handrührgerätes ca. 5 Minuten hellschaumig aufschlagen. Magerquark und Kürbispüree unterrühren. Sahne steif schlagen und $\frac{2}{3}$ unter die Kürbiscreme heben, den Rest beiseitestellen.

3 Löffelbiskuits in Stücke brechen. Kaffee, Ahornsirup und restlichen

Apfelsaft mischen. Löffelbiskuits damit beträufeln und in 3 Portionen teilen.

4 $\frac{1}{3}$ der Löffelbiskuits auf Dessertgläser (à ca. 280 ml) verteilen. Mit insgesamt der Hälfte der Kürbiscreme bedecken, erneut Biskuits einschichten, restliche Creme darauf verteilen und mit dem restlichem Drittel Löffelbiskuits belegen. Restliche Schlagsahne auf die Desserts geben.

5 Tiramisu mit gehackten Nüssen bestreuen. Zimt mit Kakaopulver mischen und Tiramisu damit bestäuben.

pro Portion
356
KCAL
Eiweiß: 10 g · Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 35 g



Salbei-Mango mit Limettencreme

Bringt Urlaubsfeeling in graue Tage

pro Portion
513
KCAL
Eiweiß: 7 g · Fett: 34 g
Kohlenhydrate: 45 g

🕒 40 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Mango glänzt mit reichlich Provitamin A. Damit fördert die exotische Frucht eine gesunde Sehkraft sowie glatte Haut.
- Limetten enthalten wie alle Zitrusfrüchte viel Vitamin C und unterstützen somit ein starkes Immunsystem.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Schlagsahne
90 g Kokosblütenzucker
3 gestr. EL Butter (40 g)
1 Bio-Limette
100 g Joghurt (3,5% Fett)

100 g Magerquark
2 EL flüssiger Honig
 $\frac{1}{4}$ TL Vanillepulver
1 Stiel Salbei
1 Mango

1 100 g Sahne mit 80 g Kokosblütenzucker unter Rühren langsam bei kleiner Hitze in 5 Minuten goldbraun einköcheln lassen. Vom Herd nehmen, 35 g Butter in Stücken einrühren und Karamellsauce auskühlen lassen.

2 Für die Creme Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. $\frac{1}{2}$ TL Limettenschale beiseitestellen, den Rest mit Joghurt, Magerquark, Honig, Vanillepulver und Limettensaft glatt rühren.

3 Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mango

schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in Spalten schneiden.

4 In einer Pfanne restliche Butter erhitzen. Restlichen Zucker zufügen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten karamellisieren. Mangospalten und Salbei zugeben, kurz darin schwenken, dann beiseitestellen und 5 Minuten abkühlen lassen.

5 Mango und Limettencreme auf Tellern anrichten und mit etwas Karamellsauce beträufeln. Mit Limettenschale bestreuen und servieren. Übrige Karamellsauce separat dazu reichen.

individueller
digitaler
innovativer

Immer besser – für dich.

kompetenter
einfacher
menschlicher

Mit unserer App TK-Doc
medizinischen Rat von Ärzten
und Ärztinnen bekommen –
nur eine unserer vielen
starken Leistungen.

**Und das alles zu
einem Top-Beitrag.**



TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Live Smarter!

In Kooperation mit:



Gesund und nachhaltig essen – auch in stressigen Zeiten

Wenn sich die Termine überschlagen, führt für viele kein Weg vorbei an salzigen Snacks und Süßem. Fatal, denn genau jetzt benötigt der Körper ausreichend Nährstoffe. Wie Sie sich auch in angespannten Phasen vollwertig ernähren und dabei sogar noch Geld sparen können, erfahren Sie hier.

Der Körper in Alarmbereitschaft

Jeder stand schon einmal unter Stress. Doch was geschieht dabei eigentlich genau? „Auf sogenannte Stressoren reagiert der Körper mit speziellen Mechanismen. Es kommt zur Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, die uns auf eine mögliche bevorstehende Belastung vorbereiten“, erläutert Dr. Carl Meißner. „Ganz konkret steigt dabei der Blutdruck an, wir sind fokussiert und die Energieversorgung wird angekurbelt. Dadurch benötigen wir mehr Energie – bevorzugt aus schnell verfügbaren Quellen wie Zucker. Alle anderen körperlichen Funktionen, die nicht dem primären Überleben dienen, wie etwa die Verdauung, werden hingegen unterdrückt“, so der Mediziner weiter.



DR. CARL MEISSNER

Als Facharzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Palliativ-, Notfall- sowie Ernährungsmedizin bespricht unser Experte auch auf Social Media medizinische und ernährungswissenschaftliche Inhalte.

Das Umschalten auf diesen Leistungsmodus war evolutionär sinnvoll, um wahlweise zu kämpfen oder zu fliehen. Heute ist das zumeist nicht mehr notwendig. Hinzu kommt, dass wir oft ständigem Druck ausgesetzt sind. „Wir unterscheiden außerdem positiven, sogenannten Eustress, von negativem, dem Distress. Vor allem die Kreislaufanregung durch Ersteren ist in gewissem Maß auch heute noch vorteilhaft. So erreichen beispielsweise Sportler Höchstleistungen. Ein 100-Meter-Läufer spürt beim Lauf weder Harn- noch Stuhldrang.“ Lange oder gar ineinander übergehende Phasen münden letztlich jedoch in Dauerstress. Dieser erhöht den Blutdruck langfristig und kann auf diese Weise das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall steigern. →

Raus aus der Stress-Spirale

Essen kann entspannen, uns aber auch in einen Teufelskreis manövrieren. Warum das so ist und wie Sie ihn durchbrechen, lesen Sie hier.



Mithilfe von anti-entzündlicher Ernährung sowie Entspannung beim Kochen, Essen und im gesamten Alltag kann der Zyklus durchbrochen werden.

Während rund **40 Prozent** der Menschen auf Anspannung mit **Stressessen** reagieren, mutieren **weitere 40 Prozent** zu **Stresshungerern**. Bei den restlichen **20 Prozent** gibt es keine Änderungen im Essverhalten.
Quelle: Fachklinik Allgäu

Unser Ernährungsverhalten – Spiegel der inneren Anspannung

Grob können in herausfordernden Zeiten drei Esstypen unterschieden werden. „Während der Unbeeindruckte keine Veränderungen in der Nahrungsaufnahme bemerkt, schlägt den Stresshungerern die Anspannung wortwörtlich auf den Magen. Die Betroffenen haben kaum Appetit, sobald das Belastungslevel auf ein gewisses Niveau ansteigt. Im Unterschied dazu reagieren Stressesser mit einem vermehrten Hungergefühl, das auf den gesteigerten Energiebedarf zurückzuführen ist“, weiß der Experte. Vor allem bei Letzteren kann eine länger andauernde Anspannung leicht zu Übergewicht führen. Doch auch die verzehrten Lebensmittel selbst beeinflussen unser körperliches Befinden. „Hohe Zucker- oder Fettgehalte sowie hoch verarbeitete Produkte sind hier kontraproduktiv. Sie steigern nicht nur die Tageskalorienmenge, sondern besitzen zumeist ungünstige Fette oder lassen den Blutzucker schnell ansteigen und abfallen. All das kann

über längere Zeit Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes begünstigen.“ Dr. Meißner rät daher zur Grundregel: „Essen Sie vor allem unverarbeitete Nahrung. Also Dinge, für die keine Werbung gemacht wird, wie Gemüse, Obst, Fisch oder Fleisch vom Bauern nebenan.“ →

Top-Beitrag für ein Top-Angebot

Für alle, die Geld, aber nicht an der Gesundheit sparen möchten, bietet die Techniker tolle Leistungen zu einem Zusatzbeitragssatz von 1,2 Prozent an. Dieser liegt damit deutlich unter dem Bundesdurchschnitt (2024: 1,7 Prozent) – ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis für umfangreiche Angebote wie zum Beispiel die App TK-Coach: www.tk.de, Suchbegriff 2143958



Mehr OMMM in der Küche

Für viele ist bereits das Kochen eine Art Meditation. Wer die Schnippelarbeit bislang eher als notwendiges Übel angesehen hat, sollte unbedingt diese Tipps ausprobieren – Entspannung garantiert.

1 Schränke ausmisten

Eine übersichtliche Vorratshaltung schafft Klarheit, verhindert Unruhe durch Unordnung und spart Zeit, da kein langes Suchen notwendig ist. Weiteres Plus: Lebensmittel verfallen seltener, was den Geldbeutel schont.

2 Lieblingssongs aufdrehen

Musik kann Anspannung abbauen und glücklich machen – das ist sogar wissenschaftlich bestätigt. Wurde lange Zeit vermutet, dass die Effekte nur bei klassischen Stücken auftreten, ist inzwischen klar: Vor allem Lieder, die uns gefallen, sorgen für gute Laune und Entspannung.

In Sachen Stressbewältigung und Entspannung unterstützt Sie das große Top-Angebot der **TK-Gesundheitskurse**. Und das zu einem Top-Beitrag. Einfach online Kurs aussuchen, buchen und von der TK bezuschussen lassen. www.tk.de, Suchbegriff 2023138

3 Achtsamkeitsminute einführen

Mehrmals pro Tag mindestens eine Minute lang ruhig atmen, sich auf den Atem konzentrieren, wahrnehmen, wie Sie sitzen, welche Geräusche Sie hören, wie es riecht. Auch vor dem Kochen oder Essen kann diese Technik dafür sorgen, bewusster im Hier und Jetzt zu genießen.

4 Locker lassen

Heute nicht in Ruhe gegessen? Es ist doch ein Fertiggericht geworden? Kein Problem, solange der Großteil der Ernährung gesund ist. Viele schwören auf die 80:20-Regel, also 80 Prozent für die Gesundheit, 20 Prozent worauf Sie Lust haben.

5 Entspannungstechniken erlernen

Ob autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga: Die Auswahl an Relaxing-Angeboten ist riesig. Perfekt, um auszuprobieren, was wirklich zu einem passt.



Ruckzuck ruhig mit der richtigen Atmung

Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen und nehmen Sie drei tiefe, lange Atemzüge. Spüren Sie, wie die Luft beim Einatmen durch die Nase ein- und beim Ausatmen durch den Mund wieder ausströmt. Seien Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich und genießen Sie diese kurze Pause.



Der richtige Umgang mit Essen in turbulenten Zeiten

Wer in herausfordernden Phasen zu Süßem greift, verfolgt dabei viel mehr als die reine Befriedigung des Heißhungers, erklärt Dr. Meißner: „Es geht häufig nicht nur um die Lebensmittel selbst, sondern auch um die beruhigende Wirkung des Kauens. Sind wir vollgepumpt mit Stresshormonen, benötigt der Körper Bewegung, um diese abbauen zu können. Der Kauvorgang führt darüber hinaus zu vermehrter Speichelbildung, wodurch komplexe Kohlenhydrate aufgespalten werden. So schmeckt nach langem Kauen ein Stück Brot irgendwann süß. Und die Süße hilft wiederum, ein angenehmes Gefühl zu vermitteln – was das Stresslevel senken kann.“ Diese Tatsache macht klar, warum es so schwer ist, sich zuckrigen Snacks zu entziehen. Noch besser als die Kieferbewegungen sind jedoch Laufen oder andere Aktivitäten. „Hierbei können Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol effektiv abgebaut und gleichzeitig Glückshormone freigesetzt werden“, weiß der Mediziner. Draußen in der Natur zu sein, kann dies zusätzlich verstärken. Als Sofortmaßnahme hilft auch tiefes Atmen oder eine kurze Meditation. Wer schnell in Stress gerät, sollte sich generell ein strukturiertes Arbeiten angewöhnen, sich erreichbare Tagesziele stecken und seine Mahlzeiten im Vorfeld planen. So kann dem Essen aus dem Affekt heraus besser vorgebeugt werden. →

Fix gesund gekocht

Nach Feierabend muss es in der Küche möglichst schnell gehen? Entdecken Sie die 15-Minuten-Rezepte der App TK-Coach! Und das alles zu einem Top-Beitrag. www.tk.de, Suchbegriff 2143958



Schnell, lecker, günstig und gesund? Kein Problem mit diesen Hacks!

Jede und jeder Zweite unter 40 Jahren isst zu wenig Obst und Gemüse – wir zeigen, wie Sie sich mit einfachen Tricks in Zukunft keine Sorgen mehr über Ihren Gemüsekonsum machen müssen.*

- **Gezielt planen:** Wer seine wöchentlichen Mahlzeiten und Einkäufe vorbereitet, spart Zeit, Geld und Nerven.
- Obst und Gemüse, das wir **saisonal einkaufen**, ist meist günstiger, enthält mehr Nährstoffe und schmeckt besser, weil es reif geerntet wird.
- **Vom Blatt zur Wurzel** essen: Meist sind viel mehr Pflanzenteile essbar als gedacht.

Unser Tipp sind Chips aus Blumenkohlblättern oder Pesto aus Radieschengrün.

- Keine Zeit für frisches Gemüse? **Tiefgekühlte Produkte** ohne Zusätze können eine schnelle und gesunde Alternative sein.
- Um sich keine Gedanken über saisonale Sorten machen zu müssen, helfen **Gemüse-Abokisten** – so sind die Veggies immer zu Hause verfügbar.

*Quelle: TK-Ernährungsstudie 2023

Neue Power dank Anti-Stress-Foods

Wenn unser Körper auf Hochtouren läuft, benötigt er guten Treibstoff. Mit diesen leckeren Helferlein unterstützen Sie ihn optimal, um auch anstrengende Phasen zu bewältigen.



B-VITAMINE

Funktionen:

Energieversorgung von Körperzellen, Hilfe bei Bildung von Zellstrukturen, roten und weißen Blutkörperchen, Neurotransmittern sowie Hormonen.

Stecken zum Beispiel in:

Milch(-produkten), Eiern, Innereien, Fleisch und Käse sowie in Vollkornprodukten.



MAGNESIUM

Funktionen:

Wichtig für den Energiestoffwechsel und die Reizübertragung von Nerven- auf Muskelzellen. Mindert die Produktion von Stresshormonen.

Steckt zum Beispiel in:

Kernen und Samen wie Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Leinsamen, Mandeln, Sesam, Bananen und Kakao.



VITAMIN C

Funktionen:

Beteiligt an vielen Stoffwechselreaktionen, unter anderem beim Aufbau von Bindegewebe, Knochen, Knorpeln und Zahnfleisch.

Steckt zum Beispiel in:

Obst und Gemüse wie Fenchel, Brokkoli, Sanddorn, Paprika, Zitrusfrüchten, Grünkohl und Kartoffeln.

Fit per App

Neben ausreichend Nährstoffen spielt auch das richtige Pensum an Bewegung eine wichtige Rolle. Mit TK-Fit in der TK-App fällt das kinderleicht, denn sportlicher Einsatz wird durch ein Bonusprogramm belohnt. Und das alles zu einem Top-Beitrag.
www.tk.de, Suchbegriff 2066260



VITAMIN E

Funktionen:

Es fängt freie Radikale ab, welche die Fettsäuren der Körperzellen angreifen, und dient somit dem Schutz der Gefäße vor Arteriosklerose.

Steckt zum Beispiel in:

Pflanzlichen Ölen, vor allem Weizenkeimöl, Rapsöl, aber auch in Kernen, Nüssen und grünem (Blatt-)Gemüse.



SELEN

Funktionen:

Wirkt antioxidativ und unterstützt Enzyme, die beispielsweise die Schilddrüsenhormone oder die Spermienbildung regulieren.

Steckt zum Beispiel in:

Pilzen, Weißkohl, Knoblauch, Zwiebeln, Hülsenfrüchten, Spargel, Brokkoli und Paranüssen.



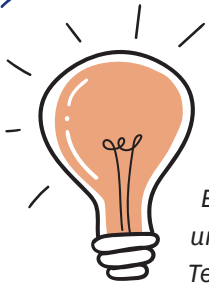
ZINK

Funktionen:

Beteiligt an vielen Prozessen, etwa am Zellwachstum und an der Wundheilung. Sorgt für ein intaktes Immunsystem.

Steckt zum Beispiel in:

Fleisch, Käsesorten wie Emmentaler und Edamer, Austern, Leber und Haferflocken.



Bestens versorgt im Büro und Homeoffice

Eine ausgewogene Ernährung macht uns leistungsfähig und hält fit. Mit diesen Tricks kommt Ihre Gesundheit trotz Termin- und Zeitdruck garantiert nicht mehr zu kurz.

→ Planung macht den Meister

Mittagessen bereits am Vortag zubereiten. Das spart Zeit und Sie wissen, was drin ist. Suchen Sie alternativ Lieferdienste heraus, die mit gesunden Angeboten punkten.



→ Flüssigkeit tanken

Jede:r Zweite vergisst bei Stress das Trinken. Eine sichtbar deponierte Wasserflasche oder die App TK-Coach dient als kleine Trinkerinnerung.



→ Vorbereitet sein

Haben Sie statt Süßigkeiten besser Nüsse oder Gemüsesticks in greifbarer Nähe. So fällt die gesunde Wahl leichter.

→ Essen in der Kantine

Grundregeln etablieren: Füllen Sie den Teller zur Hälfte mit Gemüse und wählen Sie Lebensmittel, die unverarbeitet sind, also statt Pommes lieber Kartoffeln.

→ Regelmäßig essen

Keine Mahlzeit auslassen und Snacking vermeiden: Das schützt vor Heißhunger nach Feierabend, wenn wir naschen möchten.

→ Zwischendurch bewegen

Ob der Spaziergang am Mittag oder die Aktivität bei jeder Gelegenheit – das hält fit, unterstützt die Verdauung und hilft gegen Müdigkeit.



Rund 59 Prozent der Frauen gaben an, auf der Arbeit zwar gesund zu essen. Aber nur 45 Prozent nehmen sich Zeit dafür. Bei den Männern achten nur 47 Prozent auf vollwertige Mahlzeiten, dafür nehmen sich rund 60 Prozent Zeit.

Quelle: TK-Ernährungsstudie 2023

Mit den richtigen Lebensmitteln in Balance kommen

Neben ausreichend Entspannung und Bewegung hilft es auch, den Vorrats- und Kühlschrank im Auge zu behalten. Beide sollten vor allem mit nährstoffreichen, natürlichen Produkten gefüllt werden. „Am besten kaufen Sie ungesunde Dinge erst gar nicht „für den Fall“ ein, sondern nur für konkrete Anlässe. In Akutphasen fällt es so leichter, das Bedürfnis zu essen mit Gemüsesticks oder anderen vollwertigen Lebensmitteln zu befriedigen.“ Das heißt, es sollten vor allem unverarbeitete Nahrungsmittel auf der Einkaufsliste stehen, die reich an Vitaminen und Mineralien wie Magnesium, Kalium und Eisen sind. Sie eignen sich wunderbar, um den Körper in herausfordernden Phasen zu unterstützen. „Top Anti-Stress-Foods sind beispielsweise Bananen, Hülsenfrüchte, Tomaten und Nüsse. Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten halten den Blutzuckerspiegel konstant. Sie sind zusammen mit ausreichend Protein der beste Schutz vor Heißhungerattacken. Gute Fette aus Olivenöl oder Leinsamen stärken darüber hinaus mit anti-entzündlichen Fettsäuren.“ Inspirationen für schnelle, gesunde Rezepte finden Sie in der App TK-Coach (www.tk.de, Suchbegriff 2143958).

LARA SCHMIDT



Mehr zum Thema Stressessen auch unter: www.eatsmarter.de/stressessen



DAGMAR VON CRAMM

10 Tipps unserer Expertin: Sparsam, vollwertig und einfach kochen

Die meisten von uns haben den Wunsch, sich langfristig besser zu ernähren. Ernährungsprofi Dagmar von Cramm verrät uns ihre besten Kniffe, die den Alltag gesünder, leckerer und entspannter machen.

1. Wochenplan anlegen



Mit Speiseplan und Einkaufsliste kann easy ein großer Wocheneinkauf organisiert werden. Das beugt teuren Spontankäufen vor und spart Zeit beim Einkaufen.

2. Vorbereitung ist das A und O



Auch Meal-Prep spart Zeit und Geld: Over-Night-Oats können am Abend vorher in den Kühlschrank. Beim Abendessen gleich mehr für die nächste Mittagspause kochen.

3. Das Tiefkühlfach nutzen



Gefrorenes Gemüse, Gewürze und Kräuter sind günstiger und halten länger. Hilfreich für stressige Tage: Gerichte in doppelter Menge zubereiten und einfrieren.

4. Mit starkem Vorrat ans Ziel



Viele Lebensmittel halten ewig – perfekt als gesunder Vorrat. Wichtig: Nach Verbrauch direkt wieder auf die Einkaufsliste setzen. Typische Must-haves: Tomaten und Mais in der Konservendose, Kichererbsen im Glas, Sauerkraut oder Haferflocken, Linsen, Nudeln, Reis, Nüsse und Tomatenmark.

5. Das vollste Korn



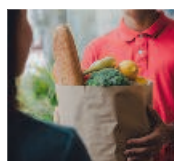
Brot, Reis und Nudeln in der Vollkornvariante haben zwar einen etwas höheren Preis, machen aber schneller und länger satt. Zudem liefern sie mehr Nährstoffe.

6. Öfter vegetarisch wählen



Wer weniger Fleisch isst, tut nicht nur sich selbst, sondern vor allem der Umwelt etwas Gutes. Lieber nur ab und an Tierisches verzehren, dafür aber in besserer Qualität – zum Wohle der Tiere und der Gesundheit.

7. Einkaufen von zu Hause aus



Falls wirklich keine Zeit zum Einkaufen ist, lieber den Supermarkteinkauf online erledigen, als beim Lieferdienst Fertigfutter zu bestellen. Selbst zubereiten ist fast immer günstiger und gesünder!

8. Kreativ verwerten



Brot ist praktisch, da schnell belegt. Um nichts davon wegwerfen zu müssen, in Scheiben einfrieren und danach toasten. Hartes Gebäck zu Semmelbröseln mahlen.

9. Preiswerte Alternativen

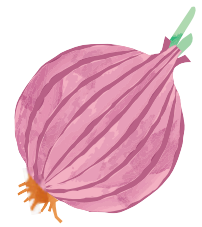


Raps- und Sojaöl sind günstig und haben ein gutes Fettsäuremuster. Butter nur als Gewürz nutzen und mit Rapsöl strecken. Käse ist gerieben oder gemahlen oft günstiger als am Stück. Statt Sahne Kochsahne nutzen.

10. To-go-Produkte meiden



Fast Food, Fertigsalate und Softdrinks sind teuer, oft hoch verarbeitet und ungesund. Lieber Stulle oder Salat und Kaffee von zu Hause mitnehmen – spart Geld, Zeit, Zucker.



FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexpert:innen und herausragenden Hobbyköch:innen.



Prickelnde Aussichten

Ein neuer Trend erobert unsere heimischen Cocktailgläser

Die Zahl derer, die bewusst auf Umdrehungen verzichten möchten, steigt immer weiter an. Das weiß auch die Autorin Nicole Klauß. „Alkoholfrei“ entführt uns in die Welt der Erfrischungen, die allein durch ein tolles Aroma berauschen. Von Tee und Säften sowie fermentierten Getränken bis hin zu Shrubs. Dabei erklärt sie alles, was zum Genuss dazu gehört. Etwa wie Tannin wirkt und warum es in Drinks ohne Promille steckt. Zudem werden ihre Glanzstücke durch Pairing-Ideen abgerundet. **AT Verlag, 336 Seiten, 36 Euro**



Mit massig Innovationen im Gepäck holt die Mindful Sommelière sowohl aus ihren Drinks als auch den Zutaten alles heraus.



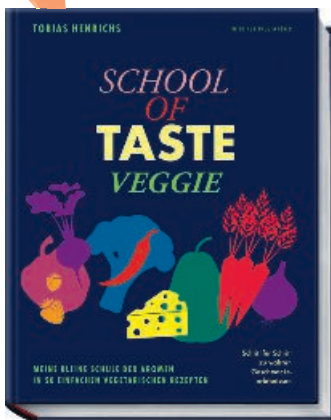
Linsencurry mit Paprika und Grapefruit

Im Buch auf Seite 140



Einfach köstlich

Sie würden gern öfter unvergessliche Highlights auf den Tisch zaubern, aber dafür fehlt die Zeit? Dann ist „School of Taste veggie“ von Tobias Henrichs genau richtig für Sie. Denn der Hobbykoch erklärt, wie dieses Vorhaben schon mit wenig Aufwand gelingt. **Becker Joest Volk, 168 Seiten, 32 Euro**



Die Uhr zurückdrehen

Altersforscher und Bestsellerautor Prof. Sven Voelpel stellt in „7 Jahre jünger in 7 Wochen“ den META-Ernährungscode vor, mit dem Sie

den Jungbrunneneffekt aus sich selbst heraus holen können. Dafür hat er eine Technik entwickelt, die sich auf die Ernährung konzentriert und die Lebensdauer verlängern soll – und das mit aromatischen Anti-Aging-Rezepten. Übrigens: Diese Methode wurde wissenschaftlich bestätigt und verspricht eine effektive Verjüngung in nur sieben Wochen. **Becker Joest Volk, 192 Seiten, 28 Euro**





Die gehen immer

„In den Ofen, fertig, los!“ ist die Devise und der Titel von Achim Oectals neuem Werk. Er präsentiert einfache Expressrezepte, die Kochen in hektischen Situationen zum Kinderspiel machen.

riva, 125 Seiten, 19 Euro



Worauf es ankommt

Nadia Damaso hat in ihren Kochbüchern bereits gezeigt, dass Essen mehr ist als das, was auf dem Teller liegt. Mit „EAT BETTER NOT LESS – natürlich & einfach“ beweist sie nun, dass Sie dafür nicht stundenlang am Herd stehen müssen. Neben leichten 20-Minuten-Rezepten finden Sie tolle Tipps für einen ausgewogenen Alltag.

AT Verlag, 256 Seiten, 38 Euro

Jetzt aber flott

Mit Kreationen, die 10 bis 30 Minuten beanspruchen, zeigt Kochlehrerin Katy Beskow in „Easy Speedy Vegan“ eindrucksvoll, wie entspannt die Zubereitung von richtig guten Speisen sein kann.

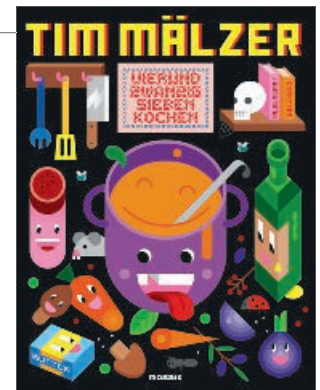
ars vivendi, 224 Seiten, 28 Euro



Jeden Tag genial

Was Sie heute auch vorhaben – mit „Vierundzwanzigsieben kochen“ liefert Tim Mälzer das passende Gericht. Ob im Nu oder entschleunigt umgesetzt: Hier können Sie sicher sein, dass der Aufwand sich garantiert kulinarisch lohnt.

Mosaik, 272 Seiten, 28 Euro



Stressfrei ins Gleichgewicht

Alles über ein faszinierendes Organ

Katharina Dörich, die als erfolgreiche Foodbloggerin und Autorin auch als Tasty Katy bekannt ist, begibt sich in „Ein Bauch voller Gesundheit“ auf eine Entdeckungsreise zum Thema ganzheitliches Darmwohlergehen. Dabei reicht sie uns neben einem Ernährungsplan mit darmfreundlichen und

entzündungshemmenden Rezepten unschlagbare Hacks sowie gut umsetzbare Übungen an die Hand. Davon profitiert nicht nur die Verdauung, sondern als i-Tüpfelchen der gesamte Körper und Geist.

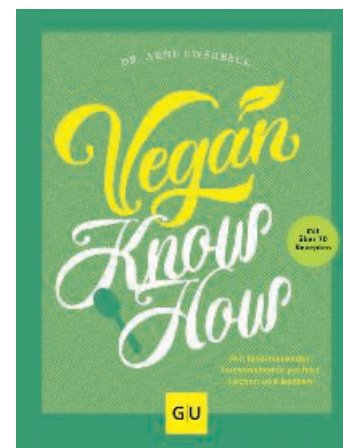
Paperish, 246 Seiten, 28,95 Euro

Grüner Wissenshunger

Egal ob Neuling oder Profi: Dr. Arne Ewerbeck beantwortet in „Vegan Know-how“ auf besonders sympathische und unterhaltsame Weise die wichtigsten Fragen zur pflanzlichen Ernährung. Dazu

vermittelt er praktisches Hintergrundwissen, sodass auch Ungeübte seine Koch- und Backrezepte wie die cremig leichte Mousse au Chocolat easy und vor allem mit Spaß daheim realisieren.

Gräfe und Unzer, 224 Seiten, 28 Euro



WIE SCHLAF UNSER IMMUNSYSTEM STÄRKT

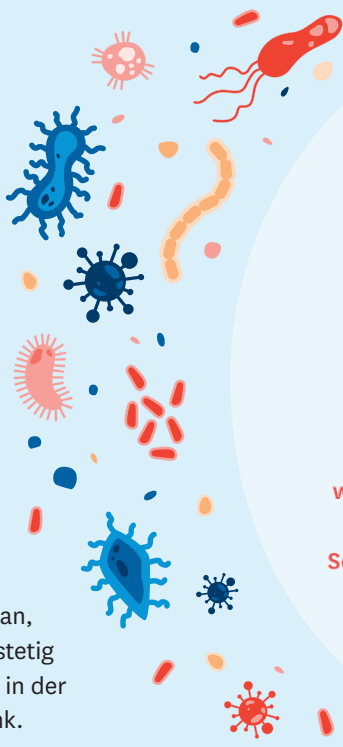
Wer nachts kein Auge zudrückt, schwächt seine Abwehrkräfte – und zwar massiv. Sieben bis acht Stunden tiefe Erholung entfalten dagegen eine beeindruckende Schutzwirkung gegen Grippe, Erkältung und Co.

Was ist die Aufgabe der Wunder-Abwehr?

Sie killt Viren in der Nase, schlägt bei Giften im Darm Alarm und vertilgt Bakterien in Wunden. Darum sichert die Abwehr unser Überleben:

Jeden Tag sind wir über Luft und Haut einer Vielzahl von schädlichen Einflüssen aus der Umwelt ausgesetzt. Das Schutzschild dagegen ist unser Immunsystem. Ununterbrochen läuft die innere Polizei Patrouille, um Erreger zu erkennen, sogenannte Fress- und Killerzellen zur Hilfe zu rufen sowie die Widersacher zu vernichten. Die angeborene, unspezifische Abwehr verteidigt uns seit Geburt an, die erworbene entwickelt sich stetig weiter. Gibt es Schwachstellen in der Barriere, werden wir eher krank.

Während wir nappen, steigt die Zahl der Antikörper. Diese fangen Keime ein und machen sie unwirksam.



Rund um die Uhr wehrt unser Körper Eindringlinge und Schadstoffe ab, um seine Gesundheit zu bewahren.

MÄRZ 2023, UNIVERSITÄT BERGEN, NORWEGEN

Leichter krank bei zu wenig oder zu viel Schlummer

Wer kürzer als sechs Stunden schläft, steigert das Risiko für eine Infektion um 27 Prozent. Jedenfalls im Vergleich zu denjenigen, die auf sieben bis acht Stunden pro Nacht kommen. Das zeigt eine Studie aus Norwegen, für die über 1.800 Teilnehmer:innen gebeten wurden, ihre Schlafgewohnheiten zu



beschreiben. Diese teilten auch mit, ob sie in den letzten drei Monaten krank gewesen waren oder Antibiotika gebraucht hatten. Am schlechtesten schnitten die Langschläfer ab. Bei mehr als neun Stunden Schlummer steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Infektion sogar um 44 Prozent.



So aktiv ist die Verteidigung in der Nacht

Von wegen müde – wenn es draußen dunkel wird, arbeiten die kleinen Helfer in unserem Organismus auf Hochtouren. Diese Prozesse finden jetzt statt:

Sind wir krank, sinken wir eher und öfter in den Heil bringenden Tiefschlaf.

→ Gedächtnis für Fremdlinge

Während wir träumen, verarbeitet unser System alle Informationen, die in der Wachphase gesammelt wurden – auch über Viren, Bakterien und Pilze. Es prägt sich also genau ein, wie es bei der nächsten Attacke mit den Übeltätern umgehen kann.



→ Eindämmung von Inflammationen

Erholsame Regeneration stillt wie ein Feuerlöscher kleine Entzündungsherde, die ganz normal im Laufe des Tages entstehen. Das wirkt auf lange Sicht auch Krankheiten wie Herzschwäche, Diabetes und Depression entgegen, die dadurch begünstigt werden können.

→ Unterstützung von Killerzellen

Die T-Zellen in unserem Blut sorgen dafür, gefährliche Angreifer ausfindig zu machen und zu beseitigen. Je friedlicher wir ruhen, desto besser gehen sie ihrer Arbeit nach.

Gut gerüstet gegen Infekte: 5 Tipps für den Alltag

1 Die innere Uhr in Takt bringen

Streben Sie einen geregelten Rhythmus an, indem Sie jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen und zu Bett gehen. Das lässt Sie auf Dauer fitter und widerstandsfähiger sein.

2 Heizung besser herunterdrehen

Gerade im Winter lieben wir es drinnen mollig warm. Doch halten Sie die Temperatur lieber bei 18 Grad Celsius und lüften Sie regelmäßig, um Viren aus dem Raum zu entfernen.

3 Sich in Gelassenheit üben

Auch wenn es schwerfällt, bleiben Sie entspannt. Chronischer Stress schüttet das Hormon Cortisol aus, das auf die Abwehrkräfte schlägt. Überprüfen Sie Ihre innere Einstellung, sprechen Sie mit Freunden und legen Sie ausreichend Pausen ein.

4 Täglich Veggies essen

Ihr neues Ziel lautet: Pro Woche landen 25 unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel auf Ihrem Teller. Ingwer, Zwiebeln, Kurkuma sowie Grünkohl machen als wahre Vitaminbooster den Anfang.

5 Darmfreundliche Kost

Rund 70 bis 80 Prozent der Immunzellen sitzen im Darm. Grund genug, seine nützlichen Mikroben mit ordentlich Futter zu versorgen. Greifen Sie zu Ballaststoffen aus Hülsenfrüchten und Gemüse.



EatSmarter!

Wir schenken Ihnen den idealen Küchenhelfer ...



ELO Smart Life Bratpfanne*

Krosser geht nicht! Dank Wabenboden-Struktur wird das Fett gleichmäßig verteilt und mithilfe integrierter Öl-Dosierringe fett-reduziertes Braten optimiert.



*Solange der Vorrat reicht.

Das Prämienangebot gilt nicht für E-Paper-Abos.

... wenn Sie **EAT SMARTER** jetzt abonnieren

Abonnent:innen von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für **1 Jahr (4 Ausgaben)** nur **19,60 Euro statt 22 Euro** und erhalten jede neue Ausgabe ohne Zusatzkosten bequem ins Haus geliefert – bevor sie im Zeitschriftenhandel erhältlich ist.



Auch als
E-Paper-Abo
erhältlich für nur

14 Euro

(ohne Prämie)

www.eatsmarter.de/abo

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: eatsmarter@primaneo.de



ONE MORE THING

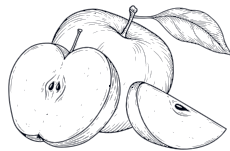
An dieser Stelle öffnet das EAT SMARTER-Team sein Notizbuch und gibt die besten Tipps und Ratschläge für eine optimale Ernährung, ein gesundes Leben sowie eine gute Fitness.

EatSmarter!



VON
IRIS
LANGE-FRICKE

Hilft Apfelessig wirklich beim Abnehmen?



• Die Apfelessig-Diät

Vor allem in den sozialen Medien finden sich zahlreiche Tipps, wie etwa vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig zu trinken, um Gewicht zu reduzieren. Tatsächlich zeigte eine japanische Studie aus dem Jahr 2009 mit 175 adipösen Personen, dass diejenigen, die ein bis zwei Esslöffel Essig pro Tag zu sich nahmen, etwas mehr Kilos verloren und niedrigere Triglyceridwerte aufwiesen als jene in der Placebogruppe.

• Gewichtsabnahme durch ein Kaloriendefizit

Eine weitere kleine Studie aus England kam zu dem Ergebnis, dass Essig das Sättigungsgefühl nach einer Mahlzeit verstärken und damit die Kalorienaufnahme verringern kann. Außerdem scheint die saure Flüssigkeit den Blutzuckerspiegel nach einer kohlenhydratreichen Speise wirksam senken zu können.

• Die Nachteile von Apfelessig

Aufgrund seines hohen Säuregehalts kann er nicht nur den Magen reizen, sondern auf Dauer auch den Zahnschmelz schädigen, insbesondere wenn er unverdünnt getrunken wird. Genießen Sie ihn deswegen lieber als Zutat beim Kochen oder im Dressing zum Salat.

FAZIT Trotz großer Beliebtheit von Apfelessig als Fatburner spricht die wissenschaftliche Datenlage nicht dafür, dass die alleinige Einnahme, ohne eine langfristige Ernährungsumstellung, zum gewünschten Gewichtsverlust führt.

EatSmarter!



VON
LISA
MEISTER

Wie reagiert der Darm auf Süßstoffe?

• Die Wirkung dieser Ersatzstoffe

Süßstoffe werden häufig als kalorienfreie Zuckeralternativen in Lebensmitteln und Getränken eingesetzt. Zu ihnen gehören zum Beispiel Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose und Acesulfam K. Ein paar von ihnen stehen unter Verdacht, sich ungünstig auf die Mikroben in unserem Darm auszuwirken.

• Was sagt die Wissenschaft?

Einige Studien lassen darauf schließen, dass Süßstoffe die in unserem Darm lebenden Bakterien negativ beeinflussen. In wieder anderen Untersuchungen konnte der Effekt jedoch nicht bestätigt werden.



• Die Dosis macht das Gift

Für jeden in Deutschland zugelassenen Süßstoff gibt es eine sogenannte akzeptable tägliche Aufnahmemenge (ADI-Wert). Dies ist die Ration, die täglich ein Leben lang ohne erkennbares Gesundheitsrisiko konsumiert werden kann.

FAZIT Es gibt zwar Hinweise, aber keine wirklich belastbaren Beweise für eine schädigende Wirkung von Süßstoffen auf den Darm. Vorausgesetzt, es handelt sich dabei um verzehrsübliche Mengen. Expert:innen empfehlen, sowohl den Zucker- als auch den Süßstoffkonsum gering zu halten.

EatSmarter!



VON
KATRIN
LAMMERS

Wie sinnvoll sind eigentlich Cheat Days?

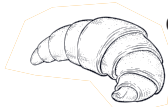
• Das versprechen die Schummeltage

Abnehmen ohne Verzicht und schlechtes Gewissen – das ist das verlockende Prinzip von Cheat Days: Während an sechs Tagen in der Woche strenge Diät gehalten wird, darf 24 Stunden nach Herzenslust geschlemmt werden. Häufig landen dann vor allem kalorienreiches Fast Food und Naschkram auf dem Teller.

• Eine Frage der Motivation

Sie gelten als Belohnung für hartes Kalorienzählen und sollen das Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln besänftigen. Egal ob die Pfunde purzeln oder die Muskeln wachsen sollen, manche Menschen erreichen mit dieser Methode tatsächlich ihre Ziele, da es keine dauerhaften Verbote gibt. Die abgespeckte Variante sieht statt eines ganzen Tages nur eine einzige Cheat-Mahlzeit vor. So kann zumindest kurzfristig der Heißhunger auf ein lang ersehntes Lieblingsgericht gedämpft werden.

• Wo ist der Haken?



Obwohl das Durchhaltevermögen gesteigert werden kann, führt ein kulinarischer Freifahrtschein für einen Tag schnell dazu, über die Stränge zu schlagen und die Fortschritte einer Diät zunichte zu machen. Zudem besteht die Gefahr, langfristig ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln und in einen Teufelskreis aus Verzicht und Völlerei zu geraten. Neben der psychischen Komponente ist ein solcher Sündentag übrigens auch für unsere Verdauung eine echte Herausforderung, was zu Blähungen, Verstopfung sowie Unwohlsein führen kann.

FAZIT Während manche Menschen mit Cheat Days Erfolg verzeichnen können, ist diese Strategie für die wenigsten geeignet. Wer Gewicht verlieren möchte, kommt mit einem moderaten Kaloriendefizit und einer vollwertigen Ernährung ans Ziel. Und nicht vergessen: Abnehmen darf schmecken.

LiveSmarter!



VON
CLAUDIA
SCHLEGER

Was ist der sogenannte Nachbrenneffekt?

• Das steckt dahinter

In der Wissenschaft wird der Nachbrenneffekt EPOC genannt, was für „excess post-exercise oxygen consumption“ steht. Damit ist der gesteigerte Sauerstoffverbrauch gemeint, der nach dem



Training auftritt. Obwohl der EPOC-Wert kurz nach der körperlichen Aktivität am höchsten ist, kann er noch für viele Stunden anhalten.

• Kilokalorien auf der Couch verbrennen

Während eines intensiven Work-outs beschleunigen sich Atmung, Herzfrequenz und Stoffwechsel. Doch selbst nach der schweißtreibenden Einheit ist die Arbeit für den Körper noch nicht getan. Hauptsächlich nach hochintensiven Aktivitäten wie HIIT (Hochintensitäts Interval Training) zeigt der Organismus einen gesteigerten Energieverbrauch, da er besonders lange braucht, um in den Ruhezustand zurückzukehren.

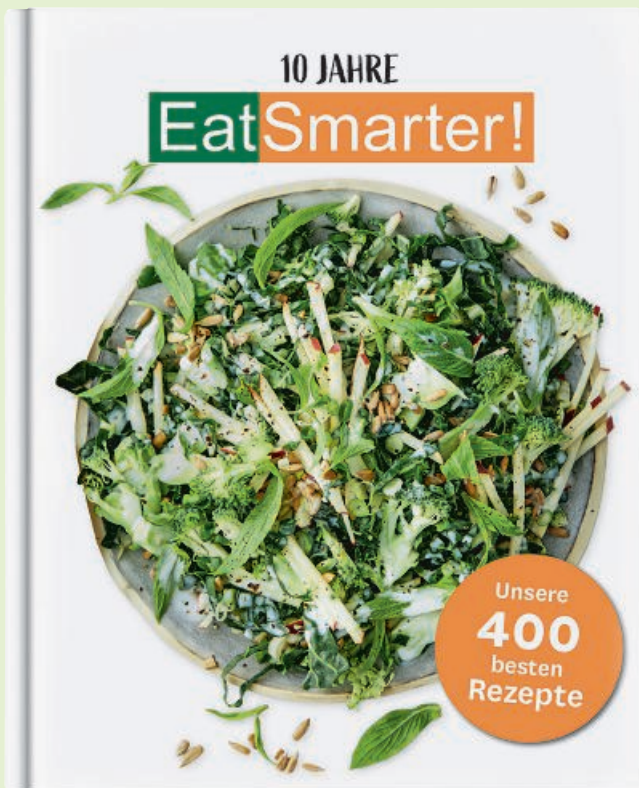
• So sieht es in der Praxis aus

Wie stark der beliebte Nachbrenneffekt ausfällt, hängt von der Art und Dauer, vor allem aber von der Intensität des Trainings ab. Auch Faktoren wie Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht beeinflussen, wie viele Kilokalorien während der Bewegung und im Anschluss verbrannt werden. Der EPOC macht in etwa zehn Prozent des Kalorienverbrauchs beim Sport aus.

FAZIT Nach dem Work-out auf dem Sofa ausruhen und trotzdem Kilokalorien verbrauchen – der Nachbrenneffekt macht es möglich. Obwohl er in der Praxis relativ gering ausfällt, kann er sich langfristig auf der Waage bemerkbar machen. Damit zahlt sich Ihre Anstrengung gleich doppelt aus.

Gesund essen kann so einfach sein!

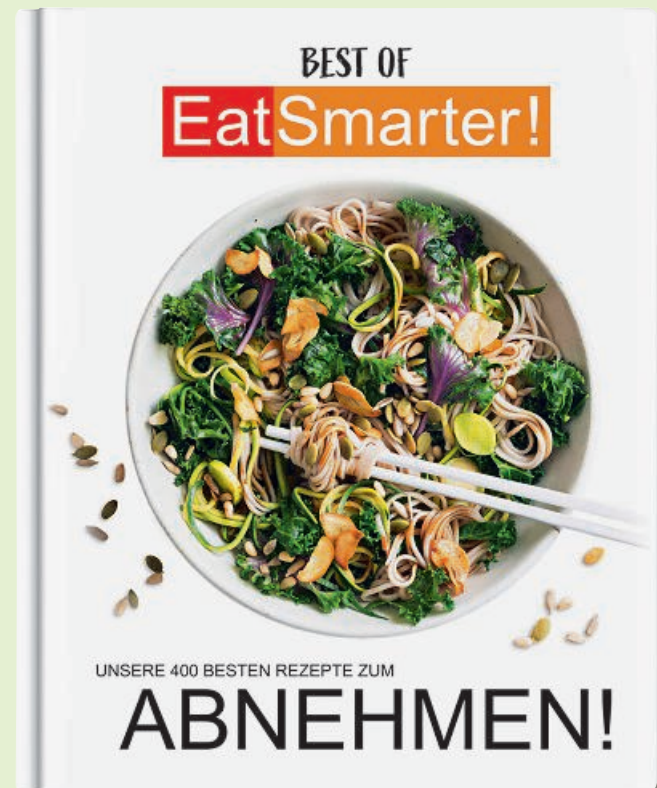
Unsere beiden Bestseller



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





Herausgeber
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



Head of Content Editorial & Food
Iris Lange-Fricke



Crossmedia Redakteurin
Lisa Meister



Junior Crossmedia Redakteurin
Katrin Lammers



Volontärin
Claudia Schlegler



Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabochnik-Ihla



Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder



Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger



Schlussredakteurin
Karin Schanzenbach



Schlussredakteurin
Kathrin Kunterding



Geschäftsführer
Martin Fischer



Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser



„Feelgood-Manager“
Felix



Head of Marketing & Distribution
Annabelle Nieß



Senior Crossmedia-Managerin
Antje Gutberlet



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



Head of Digital Products
Sophie Jentz



Senior Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher



Business Development Managerin
Sophia Pistorius



Editor Brand Communication
Milena Schwindt



Videograf
Maximilian Gold



Junior SEO Redakteurin
Daniela Neu



Trainee Social Media
Leontine Höchstenbach



Werkstudentin Campaign-Management
Hannah Feldt



Werkstudentin Social Media
Nele Eichentopf



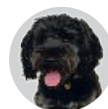
Leiter Entwicklung
Alexander Bentz



Web-Entwickler
Michael Weist



Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth



„Feelgood-Manager“
Bruno

Weitere Mitarbeiter:

Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Lara Schmidt, Louisa-Sophie Pape, Julia-Katharina Mielecke, Sophia Klein, Larissa Heeke, Johanna Schelt, Kira Tessel

Rezeptfotos: 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

© 2023 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

Press Impact GmbH
Neuer Höltigbaum 2
22143 Hamburg
www.press-impact.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.



EatSmarter!

AUF IHREM SMARTPHONE

Unsere Apps sind
die beste Art,
EAT SMARTER
digital zu
nutzen

2 Apps, die auf Ihrem Handy nicht fehlen dürfen

Bereits über
200.000
Downloads



EAT SMARTER

UNSERE ERSTE APP

Mit 10.000
ausgesprochen
gesunden
EAT SMARTER-Rezepten

Neu
ab Februar



ABNEHMEN

UNSERE ZWEITE APP

Mit 10.000 neuen
EAT SMARTER-Rezepten
speziell
zum Abnehmen

Die neue Abnehm-App können Sie ab Anfang Februar im App Store und bei Google Play downloaden.

TESTEN SIE IHR ERNÄHRUNGSWISSEN

100 Ernährungsmythen im Check

Hilft Cola gegen Durchfall? Ist verbrannter Toast krebserregend? Machen Kohlenhydrate wirklich dick? Ist Margarine gesünder als Butter? Ist Fruchtzucker besser als Haushaltszucker? Die Expert:innen von EAT SMARTER sagen, was an Vorurteilen wie diesen stimmt und was nicht.

DER FOODTREND 2024

Immer populärer: „Plant-Based Food“

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist auf dem Vormarsch. Wir zeigen, wie gesund sie ist und worauf es ankommt.

WORÜBER KEINER SPRICHT

Das Geheimnis der Darmflora

Das Mikrobiom hat direkten Einfluss auf die Gesundheit und das Immunsystem. Unsere Tipps sorgen für ein gutes Bauchgefühl.

Unser neues Heft kommt am **23. Februar**

Caesar-
Salad-Wrap



ALASKA SOULFOOD



Kreativer Fitnessgenuss:
ALASKA WILDLACHS
AUF SCHWARZEM QUINOA

CLEVER ESSEN MIT ALASKA

Gesundheitsbewusste Verbraucher setzen zunehmend auf eine proteinreiche Ernährung. Doch einen hohen Eiweißbedarf zu decken und sich zeitgleich abwechslungsreich zu ernähren, fällt Vielen bislang noch schwer. Mit Alaska Seafood hingegen ist man für eine solche Ernährung bestens gewappnet. Wildlachs, Seelachs, Scholle und Co. stecken voller wichtiger Makro- und Mikronährstoffe und haben dabei wenig Fett und kaum Kalorien. Dank seiner kulinarischen Vielseitigkeit harmoniert Fisch aus Alaska perfekt mit vielerlei Gemüse und frischen Kräutern. Auch bei der Zubereitung sind keine Grenzen gesetzt. Fisch aus Alaska lässt sich grillen, braten, backen, dünsten, oder räuchern und ist somit ideal für eine ausgewogene und vielseitige Ernährung geeignet.

FISCHGENUSS MIT GUTEM GEWISSEN

Seit Beginn der kommerziellen Fischerei in Alaska ist ein nachhaltiger Umgang mit der Natur oberstes Gebot. Dies ist sogar in der Staatsverfassung festgehalten, in der klare Richtlinien für ein verantwortungsvolles und ressourcenschonendes Bestandsmanagement vorgeschrieben sind. Jeder Fisch aus Alaska stammt aus streng kontrolliertem Wildfang und wächst ohne den Einfluss des Menschen in seiner natürlichen Umgebung heran. Dies ist auch der Grund für die hohe Qualität und den reinen, unverfälschten Geschmack eines echten Naturproduktes.



Dieses Rezept sowie viele weitere kulinarische Inspirationen finden Sie auf:
www.alaskaseafood.eu