77 LECKERE SCHLANK-REZEPTE für den Frühling

02
4 191977 905507

EatSmarter!


T. RAUE


J. LAFER


Z. KLIPP


R. ZACHERL


C. POLETTO


A. WAHI


C. HENZE


M. KOTASKA

Nr. 2/2024
5,50 €
Schweiz sfr 9,00
Österreich € 6,20
BeNeLux € 6,50
Spanien € 7,00
Italien € 7,00

WAHR ODER NICHT?

100 Ernährungs-Mythen im Check

- Macht Essen am Abend dick?
- Ist Bio wirklich gesünder?
- Ist Margarine besser als Butter?



DIE MÜSSEN SIE KENNEN

Die großen Food-Trends 2024

EXPERTE DR. RIEDL

So verlieren Sie GARANTIERT Ihr Bauchfett!


RICHTIG VIEL!
KLARER FALL VON
GROSSER AUSWAHL.
Kaufland
HIER BIN
ICH RICHTIG



Head of Content Editorial & Food Iris Lange-Fricke

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

immer wieder werden wir mit widersprüchlichen Informationen und Halbwahrheiten zum Thema Ernährung konfrontiert. In dieser Ausgabe begeben wir uns daher auf eine große Reise durch diese komplexe Welt und beleuchten für Sie ab Seite 22 die 100 populärsten Mythen. Wir decken auf, was wirklich stimmt und was nicht.

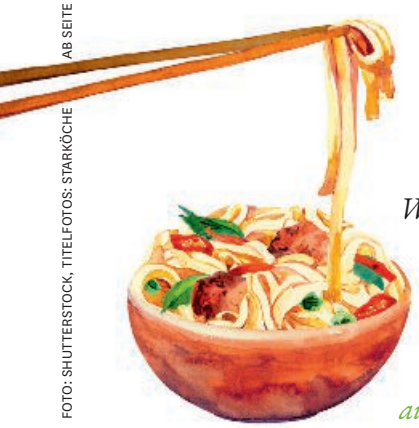
Einen genaueren Blick auf die wachsende Bewegung der pflanzlichen Ernährung werfen wir ab Seite 68. Von den Vorteilen für die Gesundheit bis hin zu den Auswirkungen auf die Umwelt untersuchen wir die Gründe für den Trend der Plant-based Foods und liefern dazu inspirierende Rezepte.



Außerdem haben wir uns mit einem faszinierenden und oft unterschätzten Bereich des Körpers beschäftigt: der Darmflora. Unsere Expertin zeigt, dass das Mikrobiom weitreichende Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben kann. Mehr dazu ab Seite 74.

Mit dem Mindful-Detox-Beispielplan können Sie die Seele baumeln lassen und Körper sowie Geist etwas Gutes tun. Gleichzeitig sorgen leichte Detox-Rezepte (ab Seite 152) und feinherbe Gerichte mit Bitterstoffen (ab Seite 140) dank reichlich Fitmachern für mehr Wohlbefinden.

Herzlichst,
Ihre Iris



Während wir mit unseren Brunchkreationen (ab Seite 106) österliche Stimmung auf die Teller zaubern, ist bei den günstigen und einfachen Rezepten (ab Seite 116) garantiert für jeden Geschmack etwas dabei. Und zu guter Letzt begeben wir uns mit den Starköchinnen und -köchen auf eine Tour durch asiatische Genüsse (ab Seite 90).

FOTO: SHUTTERSTOCK, TITELFOTOS: STARKÖCHE AB SEITE 90, ©MELANIE DREYSSE, ANDREAS SIBLER

ANZEIGE



DOPPELT SCHMECKT BESSER

Neu: Ritter Sport DUO – vier Tafeln, acht Sorten. Ritter Sport DUO ist die erste Schokoladentafel, die zwei Sorten in sich vereint. Crunchy DUO, Sweet 'n Salty DUO, Fruity DUO und Coffee DUO stehen für doppelten Schokogenuss und eine handwerkliche Meisterleistung, denn für die DUO-Range werden gleichzeitig zwei verschiedene Füllungen in eine Schokoladenhülse gegossen. Gut zu wissen: Der Kakao ist zu 100 % aus zertifiziert nachhaltigem Bezug und bis zur Erzeugerorganisation rückverfolgbar. Das ist wichtig, denn nur wer weiß, woher der Kakao stammt, kann etwas dafür tun, dass es der Natur und den Menschen vor Ort besser geht.

Weitere Informationen unter: ritter-sport.de

Ritter SPORT

INHALT

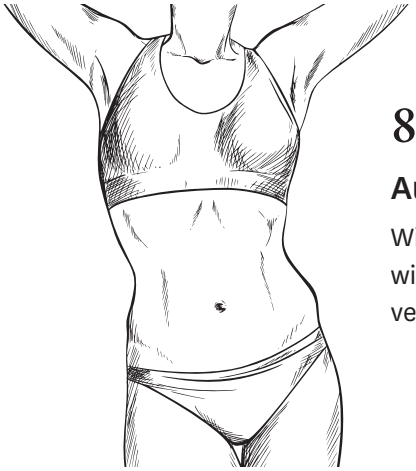
140

Vital und schlank dank Bitterstoffe-Küche

Mit diesen Köstlichkeiten lernen Sie den herben Geschmack neu lieben und auch das Süße wieder mehr wertschätzen.



Topinambur-Pizzetas mit Rucola



82

Auf die Körpermitte kommt's an

Wie Bauchfett entsteht, ab wann es zum Risiko wird und mit welcher Strategie Sie es loswerden, verrät Ernährungsexperte Dr. Riedl im Interview.



116

Großer Genuss für kleines Geld

Dass gesundes Kochen auch schnell, einfach und preisgünstig sein darf, zeigen diese vielseitigen Gerichte für jeden Tag.

106

Osterbrunch

Unsere Inspirationen für ein ausgiebiges Frühstück zaubern den Frühling auf den Tisch und bringen die ganze Familie zum Lächeln.





Wer im Hier und Jetzt lebt, ist gelassener und innerlich zufriedener.



169

Warum Achtsamkeit uns besser schlafen lässt

Erfahren Sie, wie ein bewusstes Leben nicht nur Ihr Glückslevel hebt, sondern Ihnen auch zu einer tieferen Nachtruhe verhilft – inklusive Tipps vom Profi.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



22 Den 100 gängigsten Ernährungsmythen auf der Spur

Schokolade macht gute Laune: Das stimmt so nicht! Wir haben die hartnäckigsten Halbwahrheiten rund um Lebensmittel, Abnehmen und Co unter die Lupe genommen und für mehr Klarheit gesorgt.



46 Ran an die Veggies!

Um auf die empfohlenen 80 Prozent Gemüse pro Tag zu kommen, bedarf es auch mal an Kreativität in der Küche. Mit diesen Ideen klappt es ganz leicht.

68 Pflanzen in aller Munde

Kennen Sie schon Plant-based Food? Wir klären auf, was dahintersteckt und ob die neuen Alternativen zu tierischen Lebensmitteln die bessere Wahl sind.



THEMEN DIESER AUSGABE

22 Die 100 größten Ernährungsmythen im Check
68 Food-Trend 2024: pflanzenbasiert essen
74 Das Geheimnis einer gesunden Darmflora: wie Sie Ihr Mikrobiom stärken
104 Spritzige Fakten zur Limette
150 Sesam: Wunderkorn aus Fernost

REZEPTE

6 Rezeptfinder
16 Morning-Boost-Smoothie
46 Vegetarische Allrounder
90 Unsere Starköchinnen und -köche entführen Sie auf eine genussvolle Reise durch Asien
106 Alles für den Osterbrunch
116 Einfache und günstige Gaumenfreuden
128 Der Blutzucker in Balance
140 Mehr als nur herb: die Kraft der Bitterstoffe
152 Leichtes für Wellnesstage

LIVE SMARTER

82 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: So werden Sie Ihr Bauchfett los
163 Mit Mindful Detox in den Frühling
169 Wie wirkt Achtsamkeit auf den Schlaf?

RUBRIKEN

8 Saisonkalender
12 Aktuelles aus der Forschung
14 Kolumne: der Fitness-Doktor
18 Cornelia Polettos Kochschule: Rucola
20 Kulinarische Reise
66 Starke Stücke
88 Produkt- und Branchennews
174 Buchtipps
176 Impressum
178 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

VEGGIE POWER


56 Süßkartoffelsalat mit Kichererbsen


57 Vegetarische Hackbällchen mit Feta


58 Austernpilz in Eihülle mit Endivien-Apfel-Salat


58 Bärlauch-Falafel


59 Kurz gebratenes grünes Gemüse


59 Burrata mit Zuckerschoten und Apfel


60 Grünes Curry-Wok-Gemüse


60 Dicke-Bohnen-Salat mit Pistazien


62 Gemüse-Döner mit Sesam-Sauce


62 Spaghetti mit Veggie-Bolognese-Sauce


63 Gebackener Farro mit Möhren


63 Bohnen-Kartoffel-Gulasch


64 Linsenbratlinge mit Schmand

STARKÖCHE


92 Nudel-Wok mit viel Gemüse


92 Sobanudeln mit Spinat


94 Fischeintopf „Fisch Farm“


95 Crunchy Austernpilz-Wrap mit Wasabi-Mayo


97 Türkische Petersilienklößchen


98 Thai-Mango-Salat


99 Palak Paneer


100 Möhreneintopf mit Kokosmilch


102 Eier auf Toast mit Kimchi und Gemüse


103 Linsen-Dal mit Kürbis und Spitzkohl

OSTERN


108 Möhren-Cheddar-Torte


108 Glasierter Lachs mit Röstgemüse


110 Lammkarree mit Pistazienpüree


111 Gefüllte Eier mit Lachs


112 Geröstete Möhren mit Avocadomus


112 Caesar-Salat-Wraps mit Hähnchen


113 Rote-Bete-Röllchen mit Trüffelöl


114 Spiegeleierkuchen


115 Zitronen-Mango-Creme


115 Möhren-Pistazien-Muffins

GÜNSTIGES FÜR JEDEN TAG


118 Pad Thai mit Tofu und Erdnüssen


120 Linguine mit Zitronen, Zucchini, Erbsen und Parmesan


121 Frikadellen mit Rahmkohlrabi


122 Lauch im Pfannkuchenmantel


123 Kohlrabi-Quiche


124 Flammkuchen mit Champignons


125 Schnelle Currysuppe mit Fisch

125 Frikadellenspieße mit Kartoffel-Bohnen-Salat

REZEPT FINDER



BLUTZUCKER IN BALANCE



130 Low-Carb-Pizza mit Champignons



132 Teriyaki-Lachs mit Pak Choi



133 Kartoffel-Chinakohl-Rösti mit pochiertem Ei



134 Gyros-Gemüse-Teller

130 Grüner Spargel mit Tomaten und Ricotta



134 Zucchini-Spaghetti mit Pilzen



135 Sesamfisch auf Fenchelsalat



136 Kerniges Haferbrot



136 Topisotto mit Pilzen



137 Brokkoli-Nuss-Bällchen auf Salat



137 Linsenpasta mit Brokkoli und Ricotta

BITTER STOFFE



142 Blutorangensalat mit Mozzarella



142 Linsen-Mangold-Suppe mit Rumpsteak



144 Frühlingskräutersalat



145 Nudeln mit Mangold und Gorgonzola



146 Garnelen mit Chicorée-Rote-Bete-Salat



146 Ofen-Ratatouille



147 Fisch-Fenchel-Eintopf mit Röstbrot



148 Hähnchen-Tajine mit grünen Oliven



149 Linsenpasta mit Romanesco und Kapern



149 Topinambur-Pizzetas

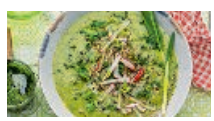
DETOX



154 Wraps mit Gurken-Avocado-Salat



154 Regenbogen-Hummus-Bowl



156 Bärlauchcreme-suppe mit Radieschen



157 Brokkoli-Spargel-Curry



158 Rote-Bete-Suppe mit Sprossen



158 Ayurvedisches Kitchari mit Süßkartoffeln



159 Kürbis-Bowls mit Quinoa und Rotkohl



160 Chia-Gurken-Wasser



161 Ananas-Sellerie-Saft mit Zitronengras

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 MÄRZ UND APRIL

Jetzt weicht das Wintergemüse von den Äckern und macht Platz für die ersten Frühlingsboten. Ein Besuch auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen lohnt sich, denn hier ergattern Sie erntefrische Erzeugnisse direkt aus der Region.

1 Braune Champignons



Die schmackhaften Hutträger überzeugen durch ihren hohen Anteil an Vitaminen aus der B-Gruppe. Für das Nervensystem unabdingbar, heben sie die Stimmung und wappnen uns für stressige Zeiten.

2 Grüner Spargel

Kaum Kilokalorien, dafür jede Menge Vitalstoffe birgt der Schlankmacher in sich. Das macht ihn ideal für alle, die überschüssige Pfunde verlieren wollen.



3 Postelein

Seine saftigen, herzförmigen Blätter können Sie sowohl roh als auch gekocht genießen. Probieren Sie ihn als Salat mit Ziegenkäse und Pumpernickel-Crunch.



4 Radieschen (French Breakfast)

Bei der altbewährten Sorte mit weißer Spitze können Sie nicht nur die Wurzeln, sondern auch die Blätter verwenden, zum Beispiel als Pesto.





5 Rhabarber

Reich an dem Mineralstoff Kalium, der entwässernd wirkt, gelten die säuerlichen Stangen als natürliche Blutdrucksenker.



6 Roter Chicorée

Ihren herben Geschmack verdanken die Blattrispen dem Bitterstoff Intybin, welcher die Magentätigkeit anregt und die Verdauung von Fett unterstützt.

7 Schnittlauch

Erst beim Schneiden oder Zerreiben entfalten die Halme ihr intensiv würziges Aroma. Dieses stammt von Senfölen, die einen antibakteriellen Effekt besitzen.



8 Topinambur

Das Wurzelgemüse steckt voller Ballaststoffe, die im Darm aufquellen und lang anhaltend satt machen. Das stabilisiert den Blutzucker und beugt Heißhunger vor.



9 Violetter Kohlrabi

Schon 100 Gramm der Knolle decken unseren täglichen Bedarf an Vitamin C gut zur Hälfte. Das Antioxidans schützt vor Zellschäden und stärkt die Abwehrkräfte.



10 Waldmeister

Die wohlriechende Waldpflanze lässt sich in der Küche vielseitig einsetzen, ob klassisch in der Maibowle, pur im Tee oder als fruchtiger Sirup für Desserts.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (9), ISTOCK.COM/TKPHOTOGRAPHY64

EatSmarter!

UNSERE NEUE APP BEGEISTERT!

Schon über 100.000 Downloads

Laden auch Sie sich jetzt die neue App herunter. Noch nie war es so einfach, gesund zu kochen.

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store



FOTO: SHUTTERSTOCK

EatSmarter!

Die beste Art, EAT SMARTER digital zu nutzen

Die neue App bringt viele tolle Rezepte, hat eine innovative Schnellsuche mit zahlreichen Filtermöglichkeiten und einen überarbeiteten Health Score.



Viele neue Rezepte

Die App präsentiert über 10.000 gesunde Rezepte. Das sind mehr Rezepte als in 100 Kochbüchern zusammen!



Leicht nachkochbar

Unsere Rezepte sind von unseren Experten so konzipiert, dass Sie sie leicht und mühelos zu Hause nachkochen können.



Schnelle Gerichte

Wir wissen, dass Sie häufig wenig Zeit zum Kochen haben. Deshalb gibt es in der App vor allem Rezepte, die Sie in 15 bis 20 Minuten zubereiten können.



Für jeden Geschmack

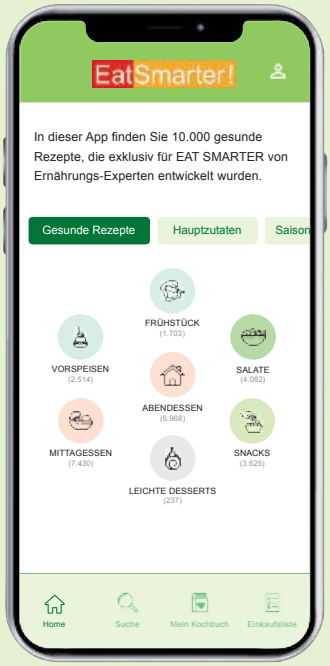
Ob Sie sich vegan oder vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, proteinreich, low carb oder zucker-arm ernähren – bei uns finden Sie das passende Rezept.

FOTO: SHUTTERSTOCK

EatSmarter!

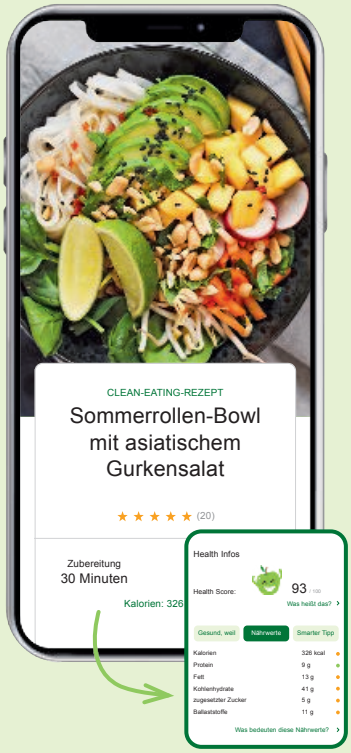
Jetzt App downloaden für iPhone und Android

Egal ob Sie iPhone- oder Android-Nutzer sind, in Ihrem App-Store finden Sie unsere neue App. Laden Sie sie kostenlos herunter und nutzen Sie die vielen innovativen Features.



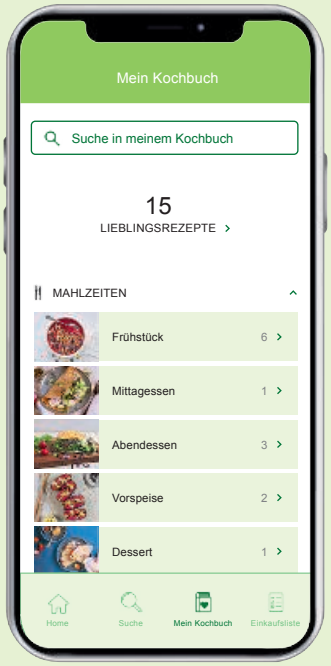
Neu: Schnellsuche

Auf der Startseite der neuen App finden Sie eine innovative Schnellsuche. Hier können Sie in Sekunden mehr als 100 verschiedene Suchkategorien anklicken.



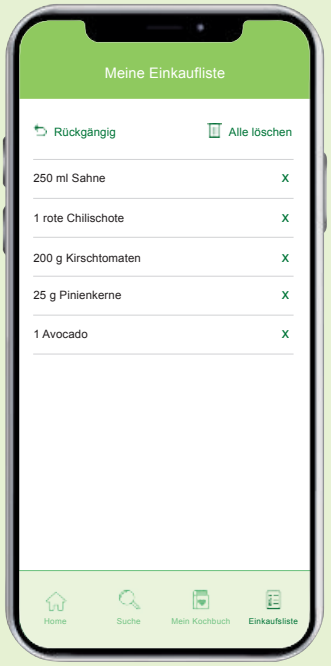
Neu: Health Score

Wir haben unseren Health Score zu den Rezepten überarbeitet und verfeinert. Er geht jetzt von 0 bis 100, wobei 100 die beste Note ist.



Neu: Mein Kochbuch

Die „Mein Kochbuch"-Funktion wurde komplett neu aufgesetzt. Es ist nun ganz einfach, Ihre Lieblingsrezepte zu speichern und wiederzufinden.



Neu: Einkaufsliste

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

Updaten Sie Ihre neue App regelmäßig. In den folgenden Monaten wird die App noch deutlich verbessert und erweitert!

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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



DEZEMBER 2023, WELLESLEY COLLEGE, USA

Darmbakterien beeinflussen die Gehirnfunktion von Kids

Eine abwechslungsreiche Ernährung fördert ein vielfältiges Mikrobiom. Und dieses tut nicht nur dem Bauch, sondern auch dem Kopf gut. Denn spezielle Mikroorganismen werden bei Kindern mit einer besseren Denkleistung in



Verbindung gebracht. Mikrobielle Gene, die an der Verarbeitung von hirnwirksamen Mechanismen beteiligt sind, beeinflussen die kognitiven Fähigkeiten. Eine gute Zusammenstellung der Darmbakterien ist daher unerlässlich für eine smarte Entwicklung.

JANUAR 2024, UNIVERSITÄT GÖTEBORG, SCHWEDEN

Spätaufsteher neigen zu Arterienverkalkung

Personen, die gerne lange in den Federn liegen, haben ein signifikant erhöhtes Risiko für die Entstehung von Arteriosklerose. Besonders extreme Abendchronotypen, also sogenannte Nachteulen, sind zufolge neuester Erkenntnisse nicht nur von einer schlechteren Herz-Kreislauf-Gesundheit im Allgemeinen betroffen, sondern auch speziell von dem Prozess der Arteriosklerose sowie der Verkalkung der Herzkranzgefäße. Eine wichtige Rolle spielt laut Studienergebnissen auch der zirkadiane Rhythmus. Er ist Teil der inneren Uhr des Körpers und verantwortlich für wichtige Funktionen und Prozesse, die unbemerkt im Hintergrund ablaufen. Dieser Taktgeber scheint vor allem zu Beginn des Erkrankungsprozesses von großer Bedeutung zu sein. Er sollte daher speziell bei der Prävention berücksichtigt werden.





DEZEMBER 2023, WASHINGTON UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE IN ST. LOUIS, USA

Stetige Bewegung hilft dabei, auch das Oberstübchen dauerhaft fit zu halten



Wissenschaftler:innen haben einen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und der Gehirnstruktur entdeckt. Denn uns regelmäßig in Schwung zu bringen, erhöhte laut ihrer Forschung das Gehirnvolumen, insbesondere die graue Substanz, die für die Informationsverarbeitung wichtig ist. Aber auch die weiße Substanz, die verschiedene Gehirnregionen miteinander verbindet, nahm ebenso wie Bereiche zur Bewegungssteuerung zu. Gleiches zeigte sich beim Hippocampus, der zur Gedächtnisbildung beiträgt. Zudem stellten sie fest, dass für diesen Effekt keine intensive Sporteinheit nötig ist. Schon ein moderates Maß wie ein täglicher Spaziergang mit 4.000 Schritten wirkt positiv auf die Gesundheit.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

DEZEMBER 2023, WESTERN SYDNEY UNIVERSITY, AUSTRALIEN



PHYTONÄHRSTOFFE SCHMÄLERN DIE RISIKEN VON BRUSTKREBS

Ein Forscherteam untersuchte, ob der Verzehr von Lebensmitteln mit Phytonährstoffen (sekundären Pflanzenstoffen) vor oder nach Brustkrebsdiagnose das Wohlergehen schützt. Dabei zeigte sich, dass Soja und grüner Tee das Risiko von Brustkrebs signifikant reduzieren können. Die enthaltenen Soja-Isoflavone senkten die Gefahr um ganze 26 Prozent, ebenso wie das erneute Auftreten der Krankheit. Diese Wirkung war bei den Betroffenen nach der Menopause am deutlichsten. Eine Einnahme von 60 Milligramm, also zwei bis drei Portionen (circa 2,5 Tassen Sojamilch) pro Tag, war am effektivsten.

NOCH BESSER INFORMIERT

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

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



Für eine optimale Herzgesundheit ist es wichtig, nicht nur gut, sondern auch zur rechten Zeit zu schlummern.

ZAHL DES MONATS

10

der letzten 13 Jahre waren die wärmsten seit Beginn der regelmäßigen Wetteraufzeichnung. Wie Sie gegen das extreme Klima anfuttern, lesen Sie hier im Heft ab Seite 68.

DEZEMBER 2023, HARVARD UNIVERSITÄT, USA

Mit Veggiekost abzunehmen gelingt am besten

Eine Ernährung, die aus pflanzlichen Proteinen, Fetten sowie komplexen Kohlenhydraten besteht, sorgte dafür, dass die Teilnehmenden einer neuen Studie nach ihrer Ernährungsumstellung nicht nur weniger, sondern auch langsamer zunahmen. Das ergab sich im Vergleich zu denjenigen, die stattdessen ihre Aufnahme an tierischen Produkten verstärkten. Denn sie legten im Laufe der Zeit mehr zu als die Pflanzenköstler:innen. Diese Zusammenhänge waren bei übergewichtigen, inaktiven Teilnehmenden unter 55 Jahren am ausgeprägtesten.



EXPERTEN KOLUMNE

DER FITNESS-DOKTOR

POWER FÜR IHR IMMUNSYSTEM

Wer Sport treibt, lebt gesünder und länger – das ist allseits bekannt. Doch regelmäßiges Training stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch Ihre Abwehrkräfte. Denn es aktiviert eine Art körpereigene Apotheke, durch die mehrere Hundert Botenstoffe ausgeschüttet werden. Ich erkläre, wie diese vor Erkältungen, Grippe und Co schützen.

Was tun Sie, um gesund und munter durch den Frühling zu kommen? Gehen Sie öfter an die frische Luft und ernähren Sie sich ausgewogen? Die wenigsten wissen, dass auch körperliche Aktivität das Infektionsrisiko verringern kann. Das Zauberwort heißt Myokine: Wertvolle Heilstoffe, die unser Körper bei erhöhter Muskelarbeit freisetzt. Sie fördern den Stoffwechsel, wirken als Entzündungshemmer und gehören biochemisch gesehen zur Gruppe der Interleukine, sprich den Signalgebern der Körperabwehr. Hierbei ermöglichen sie die Kommunikation der Immunzellen untereinander, sodass Eindringlinge wie Bakterien, Viren und Pilze schneller erkannt und bekämpft werden können. Als gut erforscht gelten zum Beispiel IL-6, IL-8 oder IL-15.





Prof. Dr. Ingo Froböse

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

Neben den Myokinen spielt die Lymphflüssigkeit eine Schlüsselrolle.

Zudem sorgt die Lymphe dafür, dass Krankheitserreger gar nicht erst ins Blut gelangen. Dafür leitet sie zur Reinigung des Gewebes eine Vielzahl an Fremdkörpern über ihre Bahnen ab. Sitzen wir stundenlang, kann dieser Fluss schon mal ins Stocken geraten. Bereits ein täglicher Spaziergang reicht aus, um ihn wieder in Schwung zu bringen und die Effekte der Myokine in Gang zu setzen. Allerdings sollten Sie hierfür mindestens 30 Minuten unterwegs sein. Je schweißtreibender, desto besser: So eignen sich auch Kurse wie etwa Pilates, Teamsportarten im Verein oder der Besuch eines Fitnessstudios, um den Körper von außen wie von innen vital zu halten. Ich empfehle einen Mix aus mindestens 150 Minuten moderater Bewegung pro Woche sowie zwei- bis dreimal je 25 Minuten Krafttraining.

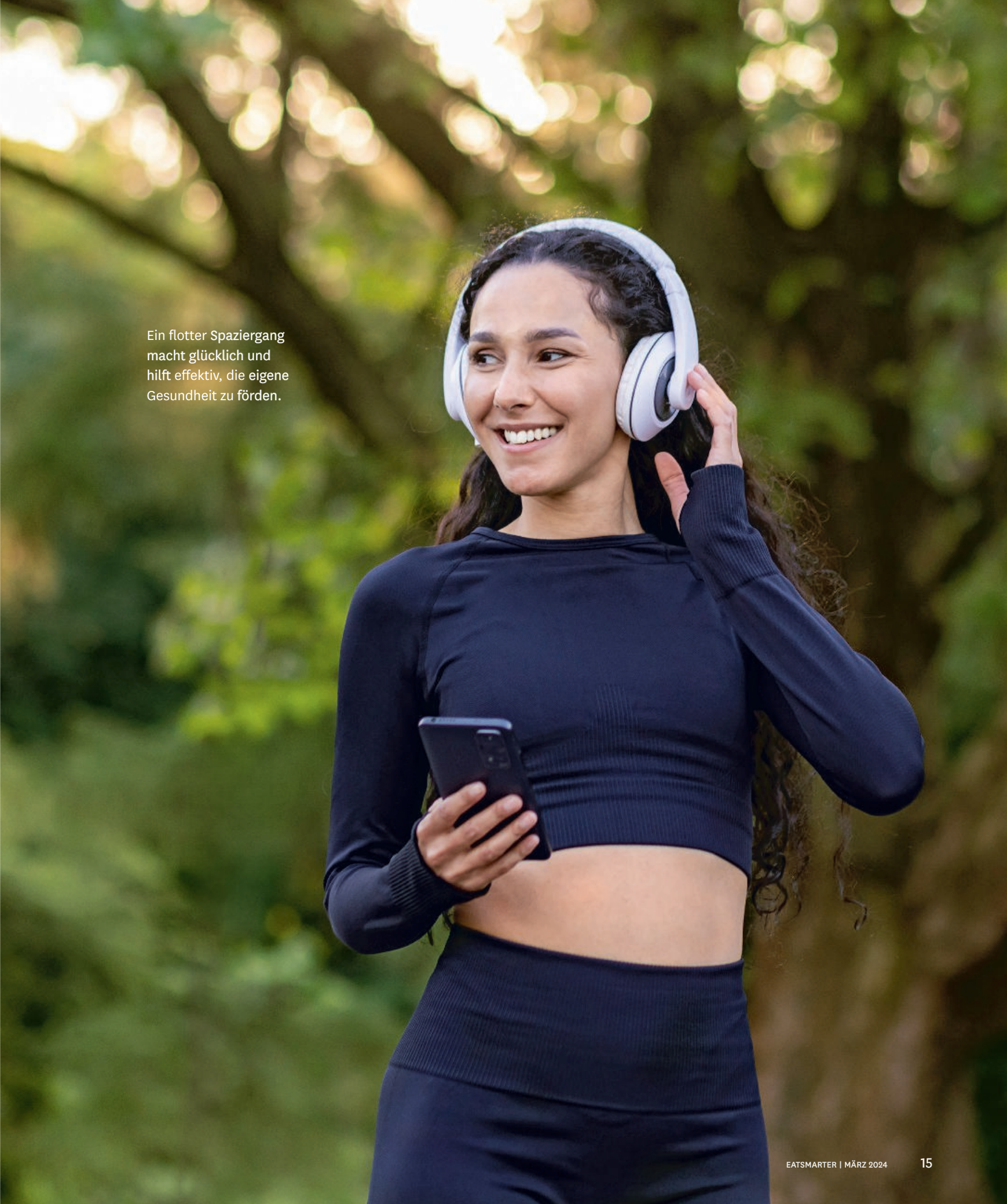
Der Erfolg besteht darin, die Inaktivität des Alltags immer wieder zu unterbrechen. Jedes Work-out ist besser als keines.

Sich zu trimmen, gilt im Allgemeinen als erstrebenswert, nicht aber, wenn sich Ihr Organismus gerade mit einer Infektion auseinandersetzt. In dem Fall brauchen Sie Ruhe, um die Erkrankung vollständig auszukurieren. Ansonsten riskieren Sie langfristig Ihre Gesundheit, denn Myokarditis, eine entzündliche Erkrankung des Herzmuskels, kann die Folge sein.



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

FOTOS: SEBASTIAN BAHR, SHUTTERSTOCK, ISTOCK.COM/LIUBOMYR VORONA



Ein flotter Spaziergang macht glücklich und hilft effektiv, die eigene Gesundheit zu förden.





DRINK
DES MONATS

VITALISIERENDER MORNING-BOOST-SMOOTHIE

Hallo wach! Begrüßen Sie mit uns den Frühling und holen Sie sich pure Frische in die Küche. Das geht besonders gut mit diesem Smoothie. Er gibt dem Körper mehr Energie, versorgt ihn mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen und macht fit für die anstehenden Aufgaben.

Grüne Power im Glas:

Smartes Superfood: Das feine Weizengraspulver liefert besonders viel von dem entzündungshemmenden Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, außerdem blutbildendes Eisen und essenzielle Aminosäuren.

Konzentrationsfördernd: Für eine verbesserte Gedächtnisleistung und als Schutz der Nervenzellen vor dem Altern soll das Flavonoid Fisetin aus Salatgurken sorgen.

Abwehrpusher: Dank des reichlich vorhandenen Vitamin C aus den Früchten kann das Immunsystem gestärkt und die Zellen vor schädlichen freien Radikalen bewahrt werden.

Bauchschmeichler: Die ätherischen Öle und Ballaststoffe aus Staudensellerie sowie Kiwi regen den Stoffwechsel und die Verdauung an. Die Kohlenhydrate der Banane sättigen gut.

Kiwi-Weizengras-Smoothie

Eiweiß: 3 g · Fett: 1 g · pro Glas 146 KCAL · Kohlenhydrate: 29 g

10 MIN

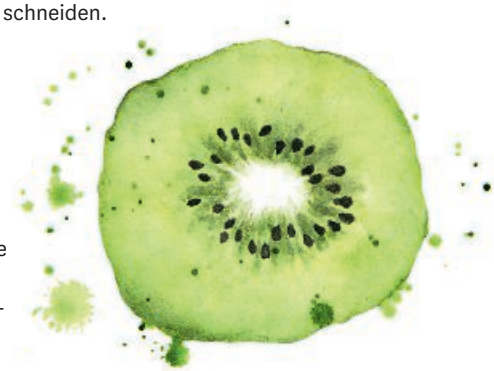
FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

1 Salatgurke
2 Stangen Staudensellerie
1 grüner Apfel
2 Kiwis
1 Zitrone
2 Bananen
2 TL Weizengraspulver
2 Handvoll Eiswürfel

1 Salatgurke, Sellerie und Apfel putzen, waschen und in Stücke schneiden. Schale von Kiwis, Zitrone und Bananen entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls in Stücke schneiden.

2 Alle Zutaten mit Weizengraspulver, Eiswürfeln und 50 ml Wasser in einen Standmixer geben und sehr fein pürieren. Smoothie in 4 Gläser füllen und servieren.

TIPP Mit einer gefrorenen Banane anstatt Eiswürfeln wird der Smoothie besonders cremig. Das Weizengraspulver kann auch durch Gerstengras- oder Matchapulver ersetzt werden.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

POLETTOS
KOCHSCHULE



CORNELIA POLETTO

HERBER FRÜHLINGSBOTE

Das aromatische Blattgemüse ist nicht nur eine kulinarische Bereicherung, sondern punktet auch mit vielen gesundheitlichen Vorzügen. Hier verrate ich, was Rucola alles kann.

WIE GESUND IST RUCOLA?

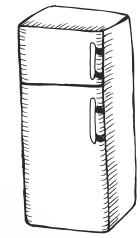
Auch bekannt als Rauke oder Senfkraut ist Rucola reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Insbesondere zeichnet es sich durch einen hohen Gehalt an Vitamin A, C und K sowie Eisen aus. Diese Nährstoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung der Leistungsfähigkeit, der Stärkung des Immunsystems und der Verbesserung der Hautqualität. Die enthaltenen ätherischen Senföle wirken antiviral und sind eine Wohltat für Leber und Darm.





Probieren Sie ein Pesto aus Rucola mit Pinienkernen, Olivenöl, Zitrone und Parmesan.

FRISCH, FRISCHER RUCOLA



Der Saisonstar hat seinen Ursprung im Mittelmeerraum und ist seit langem ein fester Bestandteil der mediterranen Küche. Die Blätter gibt es im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt oder beim Gemüsehändler. Achten Sie beim Einkauf auf ein kräftiges Grün. Um die Frische von Rucola zu bewahren, lagern Sie ihn am besten im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter oder umwickelt mit einem feuchten Tuch. So bleibt er zwei bis drei Tage fest und knackig.

WÜRZIG-SCHARFER GUSTO

Rucola besitzt eine markante, leicht scharfe Note und gibt den Gerichten einen besonderen Charakter. Für dieses intensive Aroma sind die Senföle verantwortlich, die Salaten, Bowls und Teigwaren einen extra Frischekick verleihen. Die Intensität kann je nach Sorte variieren, wobei es auch einige mildere Arten gibt.

DER LIEBLING IN DER KÜCHE

Das Kraut lässt sich äußerst vielseitig verwenden und eignet sich hervorragend für leichte Gemüsespeisen. Auch als Pizzabelag, im Risotto oder als Topping für Spaghetti entfaltet Rucola sein volles Geschmackspotenzial.



MEIN TIPP

Echte Fans lieben Rucola pur, nur mit etwas Balsamessig und Olivenöl mariniert. Aber auch in Kombination mit anderen Blattsalaten ist Rauke eine echte Köstlichkeit.

FOTOS: ©MELANIE DREYSSE, SHUTTERSTOCK (4)

ANZEIGE

SEAFOOD FROM NORWAY

Hohe Wellen und frischer Skrei

Die Küstenregion Nordnorwegens ist nicht nur Heimat des Unstad Arctic Surf Camps, sondern auch jährliches Ziel einer echten Spezialität.

Zwischen zwei Bergen an der Außenseite der Lofoten liegt ein kleines Dorf. Dort profitiert die Familie Olsen Frantzen seit zwei Jahrzehnten von der Kombination aus norwegischer Lebensart und einem nicht gerade typisch norwegischen Sport – dem Wellenreiten. „Ich würde das hier gegen nichts auf der Welt eintauschen“, sagt Marion Frantzen, die Betreiberin von Unstad Arctic Surf, während sie über die schneebedeckten Felder hinausblickt und hört, wie die Wellen am Strand von Unstad brechen. Von ihrer Küchentheke im Camp ist es nicht weit bis zu den Fischgründen, zu denen der arktische Skrei von Januar bis April zum Laichen kommt. Die Ankunft des Winterkabeljaus wird jedes Jahr sehnsüchtig erwartet, schließlich ist die Köstlichkeit Grundlage vieler leckerer Gerichte wie beispielsweise dem Skrei Hot Pot. Der deftige Eintopf ist ideal, um sich nach einem Ritt in den eisigen Wellen in Marions Restaurant im Camp wieder aufzuwärmen und zu genießen. Möchten Sie mehr über die Lieblingsgerichte der Surfer erfahren? Mehr Infos finden Sie unter: **www.eatsmarter.de/skrei**

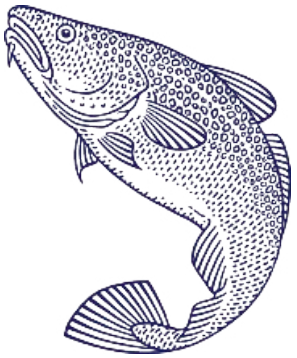




Die nächste Welle stets im Blick: Familie Olsen Frantzen

Skrei – kulinarischer Star vom Polarkreis

Name
Skrei bedeutet wörtlich übersetzt „Wanderer“, was sich auf die lange Reise bezieht, die der Skrei jedes Jahr von der Barentssee bis nach Norwegen unternimmt.



Herkunft
Die größten Laichgründe liegen vor den Lofoten und Vesterålen. Die Fangzeit ist saisonal beschränkt, darum ist frischer Skrei nur von Januar bis April erhältlich.

Geschmack
Der Skrei hat eine feste Konsistenz mit sehr weißem, zartem Fleisch. Mit seinem reinen Geschmack gilt er in vielen Teilen der Welt als begehrte Delikatesse.



QR-Code scannen und original Hot-Pot-Rezept entdecken

Weitere Infos und köstliche Rezepte finden Sie auf www.fischausnorwegen.de

FOTOS: SEAFOOD FROM NORWAY, SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

TRADITION TRIFFT ZUKUNFT

Auf den Spuren des Risotto begleitet EAT SMARTER den gesamten Weg eines Riso Gallo-Reiskorns. Wir verraten Ihnen, wie die wachsende Erfahrung des Unternehmens die Spezialitäten so genial macht.



Die Bewässerung der weitläufigen Reisplantagen erfolgt auf natürliche Weise mit Tauwasser aus den Alpen, das im Frühjahr schmilzt und in kleine Gräben fließt.



Alle Details der Spitzensorten verrät Nicoletta Gasperini, die in dritter Generation für Riso Gallo arbeitet.



Mit Schutzkleidung ausgestattet geht es in die Reismühle. Seit vielen Jahren wird jedes einzelne Korn hier fein säuberlich von seiner Schale getrennt und mit der traditionellen Steinschleifmethode verarbeitet.



Die Kulinarik Italiens symbolisiert für viele Genuss und Lebensfreude. Dass der Umweltschutz dabei eine ebenso wichtige Rolle spielen sollte und kann, zeigt uns ein Besuch bei den Risotto-Expert:innen von Riso Gallo. 1856 in Genua gegründet, ist die beliebteste Risottomarke Italiens gleichzeitig eine der ältesten – heute ansässig in Robbio in der Po-Ebene. Dort durfte sich EAT SMARTER überzeugen, dass hinter Riso Gallo mehr steckt als erstklassiger (Risotto-)Reis. Und dabei ging es bunt zu: Ob rustikal wie der braun-rote Rosso oder der fast schwarze Nero, fix zubereitet mit dem praktischen Meal-Kit My Risotto Perfetto, oder ganz authentisch mit Risotto- und Alltagsreisvarianten – hier ist garantiert das Richtige dabei.

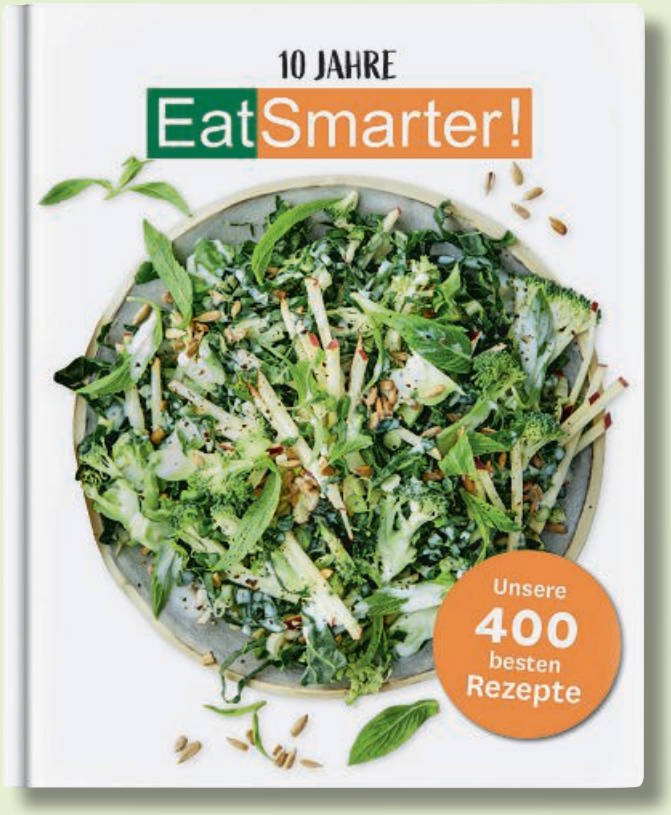
Der Hauptsitz des traditionellen Familienunternehmens liegt inmitten eines der größten Reisanbaugebiete des Landes. Vor Ort begeistert uns Chefkoch Massimo Rossetto von der Aromenvielfalt der Reissorten und wir erfahren alles über die zukunftsweisende Herstellung. Denn die Produktion ist sowohl umweltschonend als auch qualitativ hochwertig. Schritte wie die Prova Risi, eine akribische Prüfung, die bereits beim Einkauf auf dem Markt durchgeführt wird, gehören deshalb zum Tagesgeschäft. Bei der Prova Risi wird der Reis unter anderem auf Verfärbungen oder minimale Bruchstellen kontrolliert.

Zudem handelt Riso Gallo heute schon für morgen. Etwa mit dem ***360°-Nachhaltigkeitskonzept*** oder dem ***Rice that sustains-Projekt***. In diesen gehen sie über die üblichen Bereiche hinaus und schauen zum Beispiel bei der Rohstoffauswahl und dem Wohlergehen der Arbeitnehmer:innen in der Lieferkette genau hin. Gleichzeitig arbeitet Riso Gallo kontinuierlich daran, den Anteil an nachhaltig zertifiziertem Reis (nach FSA-Standard) weiter zu erhöhen. Die Unterstützung hierfür wächst stetig und beläuft sich inzwischen auf 181 Landwirt:innen. Diese haben sich der ***Riso Gallo Reis-Charta*** verpflichtet, deren Maßnahmen sich positiv auf den Schutz von Boden, Umwelt und Menschen auswirken – und damit nicht nur kulinarisch wegweisend sind, sondern Riso Gallo obendrein als einziges Reisunternehmen in Italien den Titel ***„Sustainability Leader 2022“*** bescherten.

GRAFIK: SHUTTERSTOCK (2), FOTOS: RISO GALLO, KATRIN LAMMERS

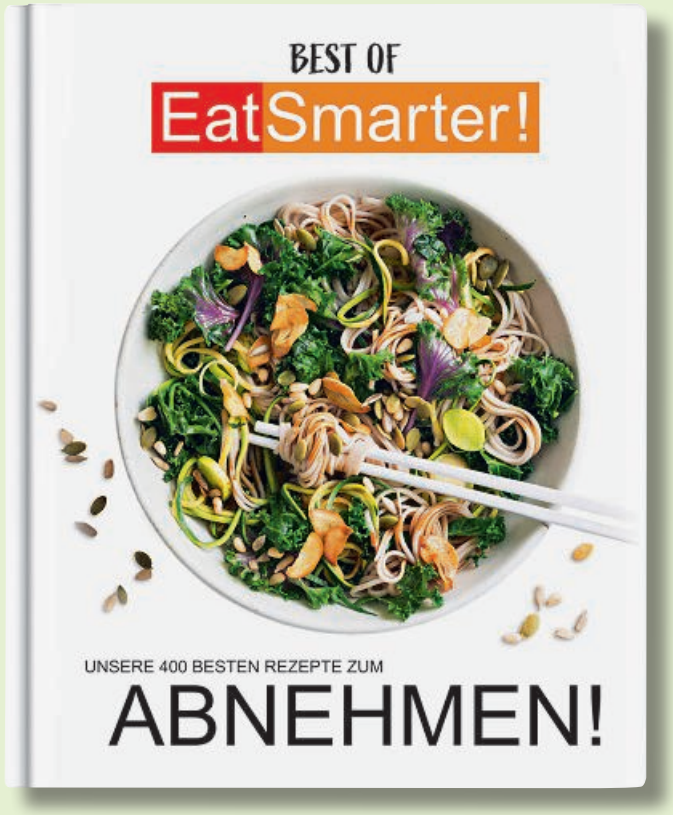
Gesund essen kann so einfach sein!

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

Fett macht fett

10.000 Schritte am Tag sind ein Muss

Möhren steigern die Sehkraft

Pilze nicht wieder aufwärmen

Vor dem Sport sollte nichts gegessen werden

Essen am Abend macht dick

Schokolade macht glücklich

Die grünen Stiele der Tomate sind giftig

Vitamin C verhindert Erkältungen

Margarine ist gesünder als Butter

Ein hoher BMI bedeutet immer Übergewicht

Fisch macht potent

Ingwer hilft bei Muskelkater

Käse schließt den Magen

Kaffee ist gesund

Kaltes Wasser trinken verbraucht Kilokalorien

Zucker macht süchtig

Brauner Zucker ist gesünder als weißer

Spinat darf nicht aufgewärmt werden

Nüsse sorgen für Extrakilos

Vegane Ernährung macht schlank

Alkohol macht die Trainingser-folge kaputt

Ohne Fleisch fehlen wichtige Nährstoffe

Fruchtsaft ist gesund

Lightprodukte machen schlank

Fisch ist gesünder als Fleisch

Spinat enthält viel Eisen

Roher Rhabarber ist giftig

Frisches Gemüse ist besser als TK

Cola hilft gegen Durchfall

Ein Apfel am Tag spart den Arztbesuch

Käse schützt vor Karies

Warmes Bier hilft gegen Erkältungen

Salat ist immer gesund

Bio-Fleisch ist gesünder

Ein Glas Rotwein am Tag schützt das Herz

Milchprodukte verursachen Pickel

Trockenobst ist ein gesunder Snack

Scharfes Essen verlängert das Leben

Glutamat macht krank

Je mehr Sie trinken, desto besser

Kaffee entzieht dem Körper Wasser

Der Körper kann übersäuern

Frühstück ist essenziell

Verbrannter Toast ist krebserregend

Eier erhöhen den Cholesterinspiegel

Salzstangen helfen bei Durchfall

Die Mikrowelle zerstört Vitamine

100 Ernährungsmythen im Experten-Check

Kann der Körper übersäuern und macht Zucker süchtig? Behauptungen gibt es viele. Wir haben uns durch den Dschungel an Mythen geschlagen und verraten Ihnen die überraschenden Antworten.

FOTO: SHUTTERSTOCK

TOP 100 MYTHEN



1. Fett macht fett

FALSCH Sowohl die Menge als auch die Quellen sind das A und O. Während Transfette etwa den Cholesterinspiegel erhöhen können, unterstützen ungesättigte Fettsäuren die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, halten unsere Gefäße geschmeidig, stärken das Herz, fördern ein natürliches Sättigungsgefühl und verringern Blutzuckerschwankungen. Smart sind Nüsse und Samen, pflanzliche Öle oder Lachs.



2. Ein hoher BMI bedeutet immer Übergewicht

WAHR Der Body-Mass-Index (BMI) ergibt sich aus dem Verhältnis des Gewichts in Kilogramm und der Größe in Metern zum Quadrat. Es wird in sechs Kategorien unterschieden: Unter- und Normalgewicht, Präadipositas und Adipositas Grad I, II sowie III. Jedoch sagt der BMI nichts über die Ursache des Übergewichts aus. Auch Sporttreibende können einen erhöhten Wert haben. Alternativ: Taillenumfang messen.

3. Nüsse sorgen für Extrakilos

FALSCH Wer täglich rund 30 Gramm Nüsse knabbert, profitiert von vielen Benefits. Der Snack punktet mit reichlich Vitaminen, Proteinen, Ballaststoffen sowie wertvollen Fettsäuren und ist nicht nur prima bei Heißhunger, sondern kann auch Entzündungen reduzieren oder den Cholesterinspiegel senken. Greifen Sie zu naturbelassenen, ungerösteten und ungesalzenen Sorten.



4. Kaltes Wasser trinken verbraucht Kilokalorien

WAHR Um das erfrischende Nass wieder auf Körpertemperatur zu bringen, muss der Körper Energie aufwenden und verbrennt dabei Kilokalorien. Dieser Prozess wird auch Thermogenese genannt. Doch der Effekt ist marginal. Der kühle Genuss kann hingegen zu Kopfschmerzen, Magenproblemen und insbesondere im Sommer zu vermehrtem Schwitzen führen. Setzen Sie auf etwa 30 bis 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht und bevorzugen Sie zimmerwarmes Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.



5. Essen am Abend macht dick

FALSCH Die Zeit, wann Sie Brot oder Nudeln verzehren, ist nicht bedeutend. Vielmehr kommt es darauf an, wie viele Kilokalorien Sie insgesamt über den Tag verteilt zu sich nehmen. Denn ist die Zufuhr höher als der eigene Bedarf, wird überschüssig aufgenommene Energie in Form von Fett eingespeichert.





6. Wer abnehmen möchte, muss möglichst wenig essen

FALSCH Bei einer klassischen Crashdiät wird für eine gewisse Zeit oft eine Reduktion von 1.000 Kilokalorien empfohlen. Die Pfunde werden vermutlich rasch purzeln. Doch irgendwann wird Ihre Abnahme stagnieren und sich der Grundumsatz sowie der Stoffwechsel absenken. Damit die Zahl auf der Waage trotzdem niedriger wird, reicht ein Minus von 200 bis 300 Kilokalorien pro Tag. Kehren Sie danach aber wieder zu ihren alten Essgewohnheiten zurück, riskieren Sie einen Jo-Jo-Effekt. Deshalb ist eine Ernährungsumstellung der nachhaltigste Weg, um langfristig dem Speck an den Kragen zu gehen.

7. Apfelessig am Morgen hilft beim Abnehmen



TEILS, TEILS Ein Glas Wasser mit ein bis zwei Esslöffeln Apfelessig am Morgen soll die Verdauung ankurbeln, Blutzuckerspitzen reduzieren, den Appetit hemmen und das Sättigungsgefühl steigern. Es bedarf allerdings noch weiterer Forschung. Zusätzlich kann Apfelessig bei Diabetiker:innen die Insulinsensitivität verbessern sowie den Blutdruck- und Cholesterinspiegel senken.



8. Ananas, Gurke, Kohlrabi, Sellerie und Spargel haben Negativkilokalorien

FALSCH Es gibt Lebensmittel, die weniger enthalten sollen, als der Körper benötigt, um sie zu verstoffwechseln. Für die Verdauung, die Aufnahme im Darm und die Speicherung der Nährstoffe wird zwar Energie erforderlich, aber das macht nur rund zehn Prozent vom Gesamtenergieverbrauch aus. Gemüse belastet das Kalorienkonto kaum, weist dafür eine hohe Nährstoffdichte auf und strotzt mit vielen Ballaststoffen. 400 bis 500 Gramm Veggies sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

9. Lightprodukte machen schlank

FALSCH Diese Artikel sollen im Vergleich zum Original weniger Fett oder Zucker pro Portion enthalten und dadurch Genuss ohne Reue versprechen. Ziel ist es, das Gewicht zu verringern oder zu halten und dabei auf nichts verzichten zu müssen. Greifen Sie zum Beispiel zu fettreduzierten Chips, nehmen Sie vermutlich weniger Kilokalorien aus Fett zu sich, dafür aber mehr Kohlenhydrate und Salz. Zucker wird in der Regel durch Süßstoffe ersetzt, die nicht nur im Verdacht stehen, gesunde Darmbakterien zu reduzieren und somit das Risiko für Diabetes zu erhöhen, sondern die auch dafür sorgen, dass der Blutzuckerspiegel rasch fällt und der Heißhunger auf Naschkram steigt. Zusätzlich sind diese Produkte oft teurer und Konsumierende werden dazu verleitet, mehr oder häufiger davon zu essen – es ist ja light…





10. Detox-Produkte wie Saftkuren befreien den Körper von unerwünschten Stoffen

FALSCH Ob Saft, Tee oder Pulver: Sie alle sollen sogenannte Schlacken entfernen, die sich angeblich im Körper zum Beispiel im Darm oder in der Haut angesammelt haben. Tatsächlich lagern sich in unserem Organismus keine Schlacken ab, die beseitigt werden müssen, denn unser Körper kann sich sehr gut selbst reinigen – zum Beispiel durchs Fasten. Dabei ist es Ihnen überlassen, ob Sie dies an zwei Tagen pro Woche tun, basisch oder im Intervall. Fakt ist: Wer viel trinkt und sich ausreichend bewegt, regt seinen Stoffwechsel an und die körpereigene Entgiftung läuft wie am Schnürchen.

11. Für den Blutzucker ist es besser, direkt nach den Hauptmahlzeiten etwas Süßes zu essen



WAHR Abnehmwillige sowie insulinsensitive Menschen sollten weitesgehend auf Kekse und Schokolade verzichten. Wenn es doch mal ein Gebäckteilchen sein soll, naschen Sie dieses direkt nach der Hauptmahlzeit, um unnötige Blutzuckerspitzen und einen Jieper zu vermeiden.

12. Viele kleine Mahlzeiten pro Tag pushen den Stoffwechsel



FALSCH Am Ende ist es nicht entscheidend, wie oft Sie essen, sondern was und wie hoch die Gesamtmenge an Kilokalorien ist. Drei ausgewogene Mahlzeiten am Tag sind besser als fünf zucker- und fettreiche Snacks, die dafür sorgen, dass der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt. Was aber stimmt: Essen Sportler:innen häufiger kleine Mengen, sind sie leistungsfähiger. Einige Menschen gehen mit Heißhungerattacken besser um, wenn sie mehrere reduzierte Portionen zu sich nehmen.

13. Frühstück ist essenziell

FALSCH Verspüren Sie direkt nach dem Aufstehen noch keinen Hunger und Ihnen ist nur nach einem Kaffee oder Tee, müssen Sie sich nicht zur Morgenmahlzeit zwingen. Nehmen Sie sich zum Beispiel die bereits am Abend vorbereiteten Overnight-Oats mit ein paar Beeren oder ein mit Käse und Tomate belegtes Vollkornbrot mit zur Arbeit und genießen es dann, wenn Sie auch wirklich hungrig sind.



14. Der Körper kann übersäuern



FALSCH Das kann nur passieren, wenn Nieren oder Atemwege nicht richtig funktionieren. Gesunde müssen eine Übersäuerung durch die Ernährung nicht befürchten. Dennoch gibt es Hinweise dafür, dass eine überwiegend säurebildende Kost mit viel Zucker, Tierischem und Alkohol den Körper auf Dauer belasten kann – vermutet werden Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und auf die Knochengesundheit.

15. Hobbysportler:innen dürfen mehr Salz essen



FALSCH Die Transportzellen der Organe wie Leber, Niere und Darm benötigen das im Salz enthaltene Natrium, um Nähr- und Aufbaustoffe zu binden. Auch für die Zellfunktion ist Salz elementar. Hobbysportler:innen müssen sich aber keine Gedanken machen, da sie meist nicht so viel Salz ausschwitzen. Erst ab zweistündigen Belastungen in großer Hitze sollte der Haushalt ausgeglichen werden, damit kein Leistungsabfall zustande kommt oder Krämpfe entstehen. Es gilt, die empfohlene Tagesdosis von sechs Gramm nicht zu überschreiten.

16. Mit einer normalen Ernährung wird der Proteinbedarf nicht gedeckt und Eiweiß muss zusätzlich in Form von Shakes und Co zugeführt werden



FALSCH Proteine sind nicht nur für den Aufbau von Muskeln verantwortlich, sie helfen auch beim Abnehmen, unterstützen die Aufnahme von Eisen und spielen eine wichtige Rolle bei der Reparatur defekter Zellen. Mit einer ausgewogenen Ernährung sichern Sie in der Regel problemlos Ihren Bedarf. Setzen Sie auf einen Mix aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß, um Ihren Körper optimal zu versorgen. Spezielle Riegel oder Präparate können Sie daher getrost links liegen lassen.

17. Hobbysportler:innen haben einen höheren Eiweißbedarf



FALSCH Personen, die sich vier- bis fünfmal pro Woche etwa 30 Minuten körperlich bei mittlerer Intensität betätigen, haben keinen speziellen Mehrbedarf. Zur Sicherstellung der Proteinversorgung reicht eine Zufuhr von 1 bis 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag aus. Diese können Sie ganz easy über eine ausgewogene Kost decken. Eine höhere Versorgung benötigen aber Profis.

18. Alkohol macht die Trainingserfolge kaputt



WAHR Ein Zuviel mindert die körperliche Fitness, da es sich um ein Zellgift handelt. Der Konsum nach dem Sport behindert für den Muskelaufbau wichtige Stoffwechselvorgänge und unterbricht die Fettverbrennung. Zudem wird dem Körper Wasser entzogen, das maßgebend für die Nähr- und Mineralstoffversorgung der Muckis ist.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), ISTOCK.COM/RIDOFRANZ

19. Ingwer hilft bei Muskelkater



WAHR Als scharfe Knolle ist sie nicht nur ein beliebtes Mittel bei Erkältungen. Auch bei Muskelkater soll sie zur Linderung beitragen. Verantwortlich dafür sind die Scharfstoffe, Gingerole, die entzündungshemmend wirken. Vorbeugend regelmäßig als Tee oder roh einnehmen. Laut einer Studie der Universität von Georgia werden Muskelschmerzen so um circa 25 Prozent gelindert.



20. Wer viel Sport macht, kann essen, was er will, ohne zuzunehmen

FALSCH Der Aufbau von Muskelmasse erhöht den Kalorienverbrauch leicht – allerdings nicht so, wie meist angenommen wird. Entscheidend für den nachhaltigen Abnehmerfolg ist ein Mix aus Ernährung und dem Plus an Muskeln. Eiweißreiche Lebensmittel sowie komplexe Kohlenhydrate in Kombination mit Gemüse und Obst sind das A und O. Wer hingegen mehr Energie aufnimmt als er benötigt, wird auch mit viel Sport eher zu- als abnehmen.



21. Proteinriegel und Eiweißshakes sind notwendig, um Muskeln aufzubauen

FALSCH Die Versorgung mit dem Makronährstoff ist in Deutschland gut. Auch wer Leistungssport treibt oder sich rein pflanzlich ernährt, kann seinen Bedarf mit einer ausgewogenen Ernährung decken. Zudem sind Produkte, in denen eine Extraportion Eiweiß steckt, oft teuer und strotzen voller künstlicher Süß- und Zusatzstoffe sowie Aromen.

22. Vor dem Sport sollte nichts gegessen werden



FALSCH Optimal ist eine Nahrungszufuhr etwa zwei Stunden vor dem Sport, um dem Körper genug Zeit für die Verdauung zu geben. Wenn Sie bereits morgens aktiv sind, kann eine nüchtern absolvierte Sporteinheit die Fettverbrennung ankurbeln und Energie geben. Leicht verdauliche Kohlenhydrate in geringer Menge wie eine Banane sorgen für einen Energiekick unmittelbar vor dem Training.

23. 10.000 Schritte am Tag sind ein Muss



FALSCH Diese Aussage basiert nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern nur auf einem Werbeslogan. Verschiedene Studien kamen zu dem Ergebnis, dass bereits 7.500 Schritte reichen, um das Sterblichkeitsrisiko zu senken. Obendrein halten schon 4.000 Schritte unser Gedächtnis fit.



24. Spinat gilt als natürliches Dopingmittel

WAHR Das in Spinat befindliche Ecdysteron kann in Verbindung mit Sport zu einer Zunahme von Muskelmasse und -kraft führen. Allerdings müssten Sie dafür über sechs Kilo des Gemüses zu sich nehmen – und das täglich.



25. Heiße Zitrone stärkt die Abwehrkräfte

FALSCH Zu diesem altbewährten Hausmittel greifen viele von uns, wenn es unangenehm im Hals kratzt oder die Nase läuft. Doch hier ist Vorsicht geboten, denn das Vitamin C aus der sauren Frucht ist sehr hitzeempfindlich und wird zum Großteil durch den Aufguss mit heißem Wasser zerstört. Um von dem gesundheitlichen Benefit zu profitieren, sollten Sie den erfrischenden Saft lieber mit lauwarmem oder kaltem Wasser trinken.

26. Warmes Bier hilft gegen Erkältungen



WAHR Überwiegend wirken die ätherischen Öle und Bitterstoffe des Hopfens in dem beliebten Getränk beruhigend und schlaffördernd, was der Aktivität der weißen Blutkörperchen, die einen Teil des adaptiven Immunsystems ausmachen, zugute kommt. Expert:innen raten allerdings zur alkoholfreien Variante, denn der Alkohol schwächt die Abwehr und entzieht dem Körper Wasser. Wir finden: lieber mit einer Tasse Kräutertee aufs Sofa kuscheln.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), SHUTTERSTOCK/SARANG HAEYO



27. Vitamin C verhindert Erkältungen

FALSCH Präventiv Vitamin C, etwa über eine lauwarme Zitrone oder bestimmte Präparate, einzunehmen, um gegen die nächste Erkältungswelle gewappnet zu sein? Das schützt Sie zwar nicht vor dem Infekt selbst, er verläuft aber vermutlich etwas milder und die Beschwerden gehen schneller wieder zurück. Vor allem künstliche Substanzen enthalten häufig über ein Gramm Vitamin C und damit mehr als das Zehnfache der empfohlenen Tagesdosis. Da der Körper die Ascorbinsäure nicht speichern kann, landet der Überschuss normalerweise innerhalb weniger Stunden mit dem Urin in der Toilette. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hält eine tägliche Aufnahme von 100 Milligramm über die Nahrung für ausreichend.



28. Kohlsorten haben in gegartem Zustand mehr Vitamin C als roh

WAHR Die antioxidativ wirkende Substanz ist wasserlöslich und so geht beim Kochen von Kohlrabi ein Teil verloren. Diesen sollten Sie also lieber roh genießen. Anders ist es bei Weiß- und Rotkohl sowie Wirsing: Hierbei ist der Nahrungsbestandteil in Form von Ascorbigen A und B gebunden, einer Vorstufe. Beide Stoffe spalten sich beim Erhitzen auf und setzen Ascorbinsäure frei. So kann Kohlgemüse nach dem Garen mehr Vitamin C abgeben als in rohem Zustand. Wichtig ist, eine schonende Zubereitungsmethode zu wählen und die Kohlköpfe nicht zu lange zu kochen. Sonst kommt der Gesundstoff abhanden.



29. Zitronen haben das meiste Vitamin C

FALSCH Hagebutten sind mit 1.250 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Spitzenreiter, gefolgt von Sanddorn (450 Milligramm), schwarzen Johannisbeeren (170 Milligramm) und Petersilie (160 Milligramm). Im Vergleich dazu ist der Vitamin-C-Gehalt in der Zitrusfrucht mit 50 Milligramm recht niedrig.

30. Honig ist ein natürliches Antibiotikum



WAHR Er gehört zu einem der ältesten Heilmittel und kann speziell bei der Wundheilung unterstützend helfen und antibiotisch wirken. Allerdings sollten Sie nicht einfach den Honig aus dem Supermarkt auf eine offene Wunde schmieren. Die Basis des sogenannten MediHoney besteht aus Manukahonig, der das Zuckerabbauprodukt Methylglyoxal enthält und erwiesenermaßen antibakteriell wirkt. Außerdem wird dank des hohen Zuckergehalts den Keimen das notwendige Wasser entzogen und das saure Milieu des Arzneimittels bremst die Vermehrung von Erregern.

31. Ich bin ideal versorgt, wenn ich genügend Multivitaminpräparate zu mir nehme



FALSCH Vitamine und Mineralstoffe gehören zu den essenziellen Nährstoffen. In einer Kombi-Tablette ist die Dosierung aber oft zu hoch. Hinzu kommt: Hierzulande ist die Versorgungslage mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen relativ gut und es besteht kaum die Gefahr eines Defizits. Das hat die Nationale Verzehrsstudie II gezeigt – eine bundesweite Erhebung mit 20.000 Teilnehmenden. Lieber das Blut vom Fachpersonal checken lassen und bei Bedarf auf Einzelpräparate setzen.

32. Veganer:innen haben einen Nährstoffmangel



FALSCH Das wichtige Vitamin B_{12} sollte unbedingt zugeführt werden – über eine rein pflanzliche Kost wird der Bedarf nicht gedeckt. Studienergebnisse zeigen, dass eine Ergänzung meist ausreichend gegeben ist. Doch wie in allen Ernährungsgruppen sollten auch vegan Lebende auf die Deckung aller Vitalstoffe achten. So zeigt sich eher ein Mangel bei der Jodversorgung sowie bei einigen Aminosäuren, Zink, Eisen, Calcium, Selen, Vitamin D, B_2 und Omega-3-Fettsäuren.



33. Senior:innen benötigen mehr Nährstoffe

WAHR Anders als der Energiebedarf, der im Alter sinkt, bleibt die Nährstoffempfehlung bis auf wenige Ausnahmen unverändert. Kritische Kandidaten im Alter könnten Proteine, Ballaststoffe, Vitamin B_{12} und D sowie Calcium und Eisen sein. Generell sollten ältere Menschen auf eine hohe Nährstoffdichte der Ernährung achten.

34. Supplemente aus der Apotheke sind besser als aus der Drogerie



FALSCH Tatsächlich unterscheiden sie sich nicht von anderen. In der Apotheke besteht im Gegensatz zum Drogeriemarkt zwar die Möglichkeit, sich persönlich über das Produkt beraten zu lassen. Letztendlich hilft in beiden Fällen nur der Blick auf die Zutatenliste, die Informationen zu der Zusammensetzung bietet. Generell gilt: Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel – auch wenn sie noch so sehr den Anschein erwecken.

35. Fisch macht potent

WAHR Rauchen, Alkohol, Übergewicht und Bewegungsmangel können die Blutgefäße schädigen, sodass die Durchblutung im Schwellkörper behindert wird. Doch die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sollen hier gegensteuern und so die Libido beim Mann steigern. Lachs, Thunfisch und Hering dürfen also gern häufiger auf dem Speiseplan stehen.





36. Fruchtsaft ist gesund

FALSCH Die Erfrischung aus Obst hält meist einiges an Zucker parat – und das auch frisch daheim gepresst, wenn keine Süße zugesetzt wurde. Das liegt an dem hohen Fruchtzuckeranteil der verschiedenen Obstsorten. Daher ist es empfehlenswert, Säfte stets im Verhältnis 1:3 mit (Mineral-)Wasser zu verdünnen. Die gekauften Versionen haben zudem einiges ihrer Vitalstoffe während Transport und Lagerung eingebüßt.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), ISTOCK.COM/ZBYNEK POSPISIL

37. Süßstoffe wie Aspartam sind krebserregend

WAHR Fachleute der Weltgesundheitorganisation (WHO) stuften den Süßstoff Aspartam kürzlich als potenziell krebserregend ein, wenn er täglich in größeren Mengen von mehr als 40 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht eingenommen wird. Ganz verzichten muss niemand, aber Zurückhaltung ist sinnvoll.





38. Zucker macht süchtig

TEILS, TEILS Der Verzehr süßer Nahrung aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und verursacht über den Botenstoff Dopamin ein angenehmes Gefühl, das wir immer wieder aktivieren wollen. Ob jedoch von einer Sucht gesprochen werden kann, ist umstritten. Fakt ist, dass große Mengen der Gesundheit schaden und einhergehen können mit Adipositas, einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von Diabetes Typ 2, kardiovaskulären Erkrankungen sowie der Entstehung von Karies.



39. Agavendicksaft ist die bessere Zuckeralternative

FALSCH Gegenüber raffiniertem Zucker hat Agavendicksaft, in dem mehr Fruktose steckt, keine gesundheitlichen Vorteile, da er auf dieselbe Weise verstoffwechselt wird. Der im Vergleich etwas höhere Gehalt an Vitaminen oder Mineralstoffen ist nicht relevant.

40. Fruchtzucker ist besser als Haushaltszucker

FALSCH Die vermeintlich smartere Variante hat eine höhere Süßkraft und ist deutlich günstiger als Haushaltszucker. Deshalb wird sie auch gern in Fertigprodukten verwendet. Ein Zuviel kann allerdings zu Fetteinlagerungen in der Leber führen. Dieser Überschuss wiederum kann zu einer Fettleber führen und den Harnsäurespiegel sowie den Blutdruck erhöhen. Zudem blockiert er das Sättigungsgefühl, was zur Folge hat, dass wir mehr von ihm essen.



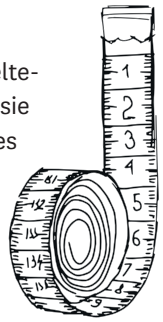
41. Brauner Zucker ist gesünder als weißer



FALSCH Er wird aus Zuckerrüben und aus tropischem Zuckerrohr gewonnen. Dabei werden die Pflanzen zerkleinert, gekocht und anschließend gepresst, sodass ein dickflüssiger Sirup entsteht, der anschließend so lange trocknet, bis sich Kristalle bilden. Zwar befinden sich in ihm mehr Mineralstoffe, Profis halten den Unterschied aber für sehr gering, sodass er gesundheitlich keine Rolle spielt.

42. Vegane Ernährung macht schlank

WAHR Tatsächlich sind Personen, die sich vegetarisch oder gar vegan ernähren, seltener von Gesundheitsrisiken betroffen, die durch Übergewicht verursacht werden, da sie bewusster leben. Dazu gehören etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Diabetes Typ 2. Automatisch smart ist eine rein pflanzliche Ernährung aber nicht. Es geht nicht nur darum, einfach das Fleisch wegzulassen. Auch mit Pommes, Ketchup und Ersatzprodukten können Sie sich vegan ernähren. Auf den Speiseplan gehören Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.



43. Saft und Wein sind immer vegan

FALSCH Bei der Erzeugung sind eine ganze Reihe tierischer Hilfsmittel erlaubt. Zum Einsatz kommen können beispielsweise Gelatine, Hühnereiweiß oder Fischblasen. Diese binden vor allem unerwünschte Schwebstoffe und sorgen dafür, dass der Wein am Ende nicht trüb ist.





44. Kokosöl ist schlecht, weil es gesättigtes Fett enthält

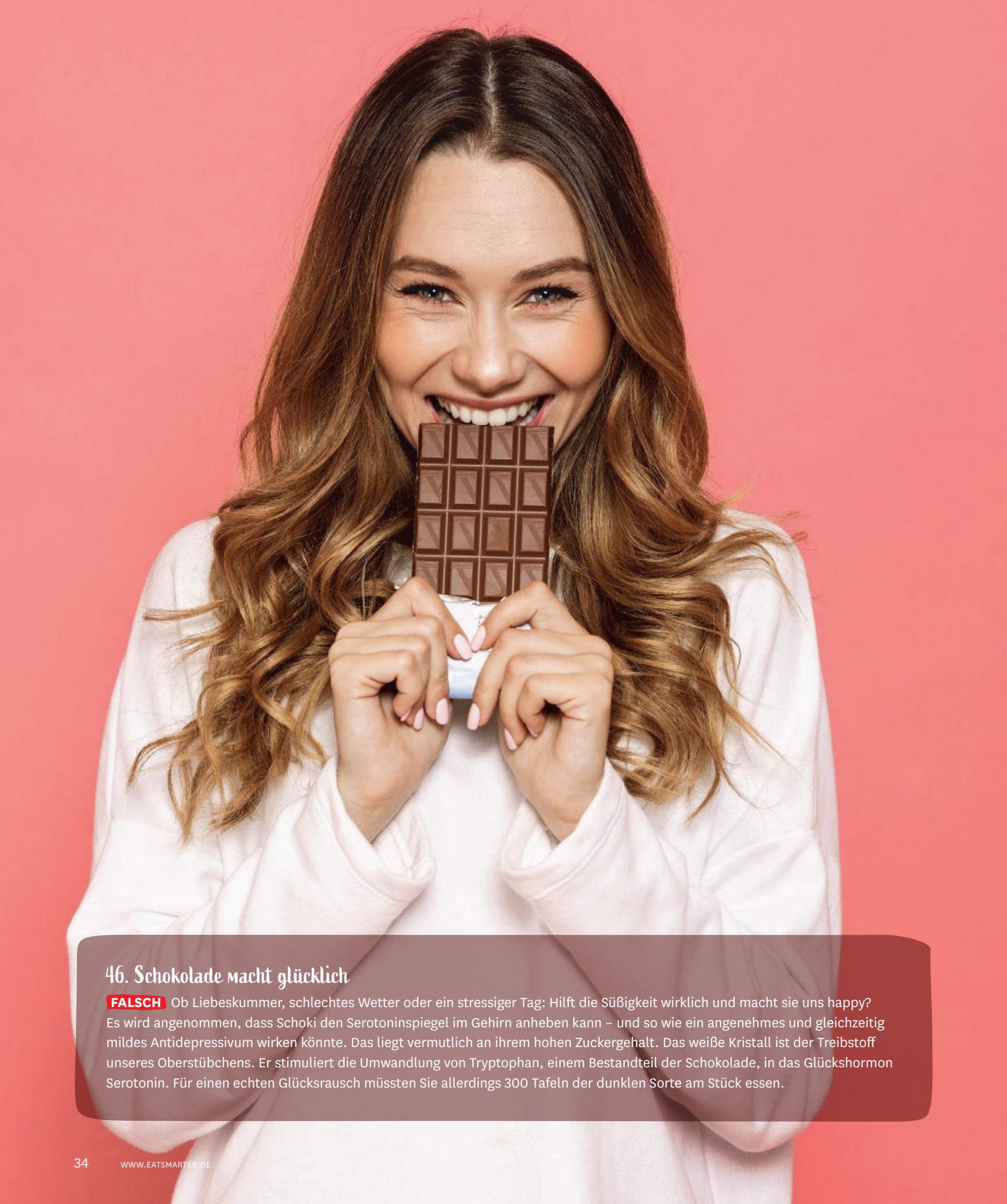
FALSCH Die sogenannten MCT-Fette (mittelkettige Fettsäuren), die unter anderem in Kokosöl vorkommen, zeigen bei Alzheimer-Demenz positive Effekte: Sie verbesserten die Gedächtnisleistung deutlich. On top sind sie besonders gut verdaulich.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), ISTOCK.COM/CARLOSGAW



45. Die grünen Stiele der Tomate sind giftig

WAHR Immer wieder lesen wir, dass es besser ist, den Strunk herauszuschneiden, weil er toxisch wirken soll. In den Stielen, im Strunk und in den Blättern ist Solanin enthalten. Mit diesem Stoff schützt sich die Tomatenpflanze vor Schimmelbefall und Fressfeinden. Es ist in Maßen zwar nicht unbedingt schädlich, aber es wird empfohlen, diese Teile der Tomate zu entfernen, da sie nicht sonderlich gut schmecken und oft zu faserig sind. Umfallen wird davon aber niemand, denn hier macht die Dosis das Gift. Erst ab einer Menge von 25 Milligramm können Symptome wie Übelkeit, Kopfschmerzen oder Durchfall auftreten. Um diesen Wert zu erreichen, müssten Sie rund 30 Tomaten à 80 Gramm mit Strunk auf einmal zu sich nehmen.



46. Schokolade macht glücklich

FALSCH Ob Liebeskummer, schlechtes Wetter oder ein stressiger Tag: Hilft die Süßigkeit wirklich und macht sie uns happy? Es wird angenommen, dass Schoki den Serotoninspiegel im Gehirn anheben kann – und so wie ein angenehmes und gleichzeitig mildes Antidepressivum wirken könnte. Das liegt vermutlich an ihrem hohen Zuckergehalt. Das weiße Kristall ist der Treibstoff unseres Oberstübchens. Er stimuliert die Umwandlung von Tryptophan, einem Bestandteil der Schokolade, in das Glückshormon Serotonin. Für einen echten Glücksrausch müssten Sie allerdings 300 Tafeln der dunklen Sorte am Stück essen.



47. Frisches Gemüse ist besser als TK

FALSCH Nach der Ernte werden Brokkoli, Spinat oder Erbsen direkt schockgefrostet. Eine dünne Eisschicht um das Gemüse verhindert, dass Flüssigkeit und Nährstoffe entweichen. Daher stecken in tiefgefrorenen Veggies in der Regel mehr Nährstoffe als in frischer Ware. Durch Licht und Wärme nimmt vorwiegend der Vitamingehalt in frischem Gemüse mit der Zeit deutlich ab. Erbsen verlieren innerhalb von nur zwei Tagen im Kühlschrank über 40 Prozent an Vitamin C, bei Blattspinat sind es sogar 80 Prozent.



48. Roher Rhabarber ist giftig

TEILS, TEILS Aufgrund der Oxalsäure sollten Sie keine großen Mengen roh essen. Die natürlich vorkommende Fruchtsäure kann für den Körper schädlich sein und zu gesundheitlichen Problemen wie Bauchschmerzen oder Übelkeit führen, aber auch Krankheiten wie Rheuma, Gicht und Arthrose verstärken. Beim Kochen geht ein Großteil dieser Oxalsäure aber in das Wasser über und verschwindet so aus dem Gemüse.

49. Spinat enthält viel Eisen

FALSCH Dieser Irrglaube entstand 1890 durch einen einfachen Kommafehler. Physiologe Gustav von Bunge ermittelte einen Eisengehalt von 35 Milligramm pro 100 Gramm Spinat. Mit dieser Annahme lag der Wissenschaftler nicht einmal falsch – aber er hatte den Wert von getrocknetem Spinat gemessen. In frischem sind die Inhaltsstoffe jedoch wesentlich weniger intensiv konzentriert und so musste das Komma um eine Stelle nach vorne korrigiert werden.



50. Spinat darf nicht aufgewärmt werden

FALSCH Der Grünling enthält viel Nitrat, das sich bei Zimmertemperatur in Nitrit umwandeln kann. Dieser giftige Stoff kann einen Sauerstoffmangel verursachen und Nitrosamine bilden, die krebserregend wirken können.



Kühlt er nach dem Kochen fix herunter, bleibt das Gemüse maximal zwei Tage frisch. Babys und Kleinkindern lieber keinen aufgewärmten Spinat servieren.

51. Smoothies sind genauso gesund wie Obst und Gemüse

FALSCH So naturbelassen, wie sie oft erscheint, ist die Erfrischung leider selten. Das trifft vor allem auf Fruchtvarianten zu. Denn sogar selbst püriert, enthalten sie viel Zucker. Noch stärker betrifft dies die gekauften Kandidaten. Häufig findet sich in diesen wenig Gemüse, dafür aber viel süßes Obst – und die angepriesenen Vitamine sind meist längst verloren gegangen.



52. Schnaps unterstützt die Verdauung nach einem deftigen Essen

FALSCH Zwar entspannt ein Gläschen Hochprozentiges kurzzeitig die Magenmuskulatur, aber es verlangsamt auch die Verdauung und reizt die Schleimhaut. Tees aus Fenchel, Anis, Kümmel oder Pfefferminze sind die bessere Wahl, um nach einem üppigen Mahl die Verdauung anzuregen. Auch ein Spaziergang tut gut und bringt gleichzeitig den Kreislauf in Schwung. Bei Bauchschmerzen schafft eine Wärmflasche Abhilfe. Zusätzlich bringt eine sanfte Bauchmassage Bewegung in den Darm.



53. Käse schließt den Magen

WAHR Das Fett aus dem Brotbelag verwandelt sich im Dünndarm zu Fettsäuren, die den Darm dazu bringen, das Hormon Enterogastron freizusetzen. Dieses wiederum bewirkt schließlich, dass der Magen seine Arbeit einstellt und Sie sich pappsatt fühlen.





54. Eier erhöhen den Cholesterinspiegel

FALSCH Das Cholesterin aus dem Frühstücksliebling ist nicht das Hauptproblem. Bei den meisten Menschen beeinflusst es den Cholesterinspiegel im Blut nur wenig. Wird dem Körper zu viel von der fettähnlichen Substanz von außen zugeführt, kann er seine eigene Produktion nämlich drosseln. Insgesamt tangiert der Cholesteringehalt eines einzelnen Nahrungsmittels den Gehalt im Blut weniger als Art und Menge der grundsätzlich verzehrten Nahrungsfette. Viel wichtiger ist es daher, gänzlich auf eine gesunde Ernährung zu achten und ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren.

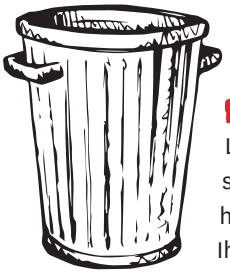
FOTOS: SHUTTERSTOCK

55. Von Obst können Sie so viel essen, wie Sie möchten

FALSCH Im Vergleich zu Süßkram sind Früchte immer die bessere Wahl, doch auch sie enthalten einiges an Zucker. Übermannt Sie die Lust nach einem Snack, greifen Sie besser zu ballaststoffreichem Gemüse und Eiweißreichem. Wie wären etwa gewürzte, geröstete Kichererbsen mit einem Kräuterquark?





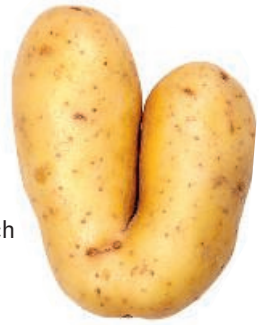


56. Nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sollte das Lebensmittel weggeworfen werden

FALSCH Es gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem sich ein verpacktes Lebensmittel mindestens lagern und verzehren lässt und dabei seine spezifischen Eigenschaften behält. Joghurt, Quark oder Käse können häufig auch länger bedenkenlos genossen werden. Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne und machen Sie einen Geruchs- und Geschmackstest.

57. Bio-Produkte sind immer gesünder als konventionelle

TEILS, TEILS Das ist nicht eindeutig nachgewiesen. Fakt ist: Pflanzen im Bio-Anbau haben fast immer mehr Zeit zum Reifen. Gemüse und Obst enthalten dadurch weniger Wasser, schmecken intensiver und haben mehr Ballast- sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine. Auch Bio-Milch ist gesünder, da sie in der Regel mehr Omega-3-Fettsäuren enthält.





58. Salzstangen helfen bei Durchfall

TEILS, TEILS Dieser Mythos stimmt nur teilweise. Wer unter Durchfall leidet, verliert viel Wasser und Elektrolyte, sodass der Körper austrocknen kann. Doch Salzstangen füllen nur den Natriumspeicher wieder auf, liefern aber weder Kalium noch Nitrate. Besser sind Tee und Saftschorlen in Kombination mit Zwieback, Reis, Kartoffeln, geriebenen Äpfeln und zerdrückten Bananen.

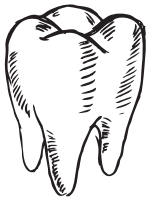


59. Möhren steigern die Sehkraft

FALSCH Als Eins-a-Lieferant für Betacarotin sind die Rüben ein wichtiger Faktor, um die Hornhaut der Augen zu schützen. Allerdings helfen sie nicht dabei, die Brille loszuwerden.

60. Käse schützt vor Karies

WAHR Der Liebling regt den Speichelfluss an, wodurch Säuren neutralisiert und bereits aus dem Zahnschmelz herausgelöste Mineralien wieder eingebaut werden. Expert:innen nennen das Remineralisation. Außerdem werden schädliche Bakterien in ihrem Wachstum gehemmt. Präferieren Sie Hartkäsesorten wie Edamer, Cheddar, Emmentaler, Gruyère und Parmesan.



61. Fisch ist gesünder als Fleisch



WAHR Fettiger Fisch und Meeresfrüchte sind am cleversten. Sie punkten mit Zink, Jod, Vitamin B_{12} und D sowie Omega-3-Fettsäuren. Danach folgen Hühnchen und Pute. Rotes Rind- und Schweinefleisch sollte nur in unverarbeiteter Form genossen werden.



62. Bio-Fleisch ist gesünder

TEILS, TEILS Dem Futter von Rind, Schwein oder Huhn in ökologischer Haltung dürfen keine Antibiotika beigemengt werden und es muss aus dem Bio-Anbau stammen. Somit enthält es deutlich weniger Pestizide und Schadstoffe. Zudem wird gern auf Soja aus Übersee verzichtet. Bei Schwein und Geflügel ist höchstens einmal im Leben eine herkömmliche Behandlung mit Antibiotikum oder Schmerzmitteln erlaubt. Mehr Vitamine oder eine günstigere Verteilung von Fetten und Proteinen sind aber nicht gegeben.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



63. Ohne Fleisch fehlen wichtige Nährstoffe

FALSCH Mit einer vegetarischen oder veganen Ernährung können alle Vitalstoffe abgedeckt werden, ohne Supplemente aufnehmen zu müssen. Allerdings kann es zu einer Unterversorgung mit Vitamin B_{12}, das sich fast ausschließlich in tierischen Erzeugnissen befindet, kommen. Zudem kann Eisen fehlen, da es aus pflanzlichen Nahrungsmitteln vom Menschen weniger gut aufgenommen wird als aus Fleisch. Auch auf Jod, Calcium, Zink, Vitamin D, Riboflavin und bestimmte Fettsäuren sollte ein besonderes Auge liegen. Ein regelmäßiger Check bei der Hausärztin oder dem Hausarzt ist daher empfehlenswert.



64. Nur durch tierische Produkte ist Muskelaufbau möglich

FALSCH Proteine stecken nicht nur in Hähnchen und Quark. Auch Nüsse, Getreide, grünes Gemüse und Hülsenfrüchte etwa sind reich an Eiweiß, B-Vitaminen, Ballast-, Mineral- sowie sekundären Pflanzenstoffen und unterstützen das Wachstum der Muskeln.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), SHUTTERSTOCK/ABRAMOVA ELENA, ISTOCK.COM/PROSTOCK-STUDIO

65. Ein Salat ist immer gesund



FALSCH Ein noch so bunter Salat wird schnell zur Kalorienfalle, wenn dieser mit ungeeigneten Extras veredelt wird. Gekaufte Saucen strotzen oft vor Zucker und ungünstigen Fetten. Auch massig Croûtons oder Speck als Topping sind keine optimale Wahl. Mixen Sie ihr Dressing daher besser selbst aus Essig und Öl und wählen Sie zum Verfeinern angeröstete Kerne.

66. Pilze nicht wieder aufwärmen

FALSCH Wenn Sie Reste vom Dinner übrig haben, müssen Sie diese nicht direkt entsorgen. Sobald die Speise mit dem Kappenträger erkaltet ist, können Sie diese etwa ein bis zwei Tage gekühlt lagern. Beim Aufwärmen bitte darauf achten, das Pilzgericht über 70 Grad Celsius zu erhitzen. Diesen Vorgang nur einmal wiederholen. Das Pilzeiweiß ist sehr empfindlich und es kann durch die Umwandlung in giftige Abbauprodukte nach dem Verzehr zu Übelkeit und Brechdurchfall kommen.





67. Kaugummi verklebt den Magen

FALSCH Geschlucktes Kaugummi wird unverdaut wieder ausgeschieden. Durch die Feuchtigkeit im Körper, die sich über die Süßigkeit legt, klebt sie nicht mehr und stellt für Magen sowie Darm keine Gefahr dar. Die Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit können jedoch Durchfall auslösen.

68. Eigelb hat mehr Protein als Eiweiß



WAHR Der Name ist für viele irritierend, doch tatsächlich besitzt Eiklar mit einem Anteil von rund elf Prozent weniger Proteine als das gelbe Eidotter mit rund 17 Prozent.



69. Cola hilft gegen Durchfall

FALSCH Bei einer solchen Erkrankung verliert der Körper viel Wasser und Mineralstoffe. Um hier gegenzusteuern, ist der Griff zur Cola wenig sinnvoll. Das Getränk liefert zwar Flüssigkeit, enthält aber zu viel Zucker, der den Durchfall sogar verstärken kann. Während Phosphor- und Kohlensäure den Darm zusätzlich reizen können, animiert Koffein die Nieren, noch mehr Kalium auszuscheiden.



70. Lebensmittel, die häufiger Allergien auslösen, sind im ersten Lebensjahr tabu

FALSCH Effektiv verhindern lassen sich weder Allergien noch Unverträglichkeiten. Die Wahrscheinlichkeit lässt sich aber möglicherweise verringern. Idealerweise stillen Sie Ihr Kind und beginnen nach dem vierten Monat langsam mit Beikost. Schützen Sie es nicht vorsorglich vor bestimmten Lebensmitteln, auf die Sie als Eltern allergisch reagieren. Ein unbegründeter Verzicht kann zu einem Nährstoffdefizit führen und Entwicklungsstörungen verursachen.



71. Margarine ist gesünder als Butter

FALSCH Bei der Herstellung von Margarine können ungesunde Transfette entstehen sowie Emulgatoren, Farbstoffe, Aromen oder Konservierungsstoffe zugesetzt werden. Butter ist ein Naturprodukt und es befinden sich vor allem gesättigte Fettsäuren in ihr, die in Verbindung mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen. Hier entscheiden in erster Linie Geschmack und Ernährungsweise.





72. Trockenobst ist ein gesunder Snack

WAHR Es ist besser als ein Schokoriegel. Aber: Werden frische Früchte getrocknet, verdunstet ein Großteil des Wassers und der Nährstoffgehalt verdichtet sich. Jedoch wird auch die Zuckermenge konzentrierter. Während in 100 Gramm Weintrauben rund 67 Kilokalorien stecken, zählt die gleiche Menge Rosinen mehr als das Vierfache. Belassen Sie es daher bei 25 Gramm pro Tag.

73. Milchprodukte verursachen Pickel



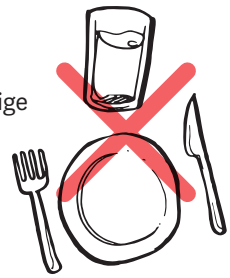
TEILS, TEILS Schuld daran sollen die enthaltenen Hormone und Wachstumsfaktoren sein. Zwar gibt es noch kein abschließendes Ergebnis, dennoch ist es für Betroffene ratsam, den Konsum zu reduzieren oder einzustellen und auf die Zeichen der Haut zu achten.



74. Vitamine aus rohem Gemüse können vom Körper besser aufgenommen werden als aus gekochtem

FALSCH Da viele Vitamine hitzeempfindlich sind, kommen in rohem Gemüse oft mehr davon vor. Doch Gegartes kann auch Vorteile mit sich bringen. Es ist häufig nicht nur verträglicher, sondern weist auch eine bessere Verfügbarkeit der Gesundmacher auf.

75. Zum Essen soll nichts getrunken werden



FALSCH Wasser dient als Transport- und Lösungsmittel für viele wichtige Nähr- und Ausscheidungsstoffe in unserem Körper und ist für die Verdauung essenziell. Ein Glas während des Essens hilft somit, dass der Speisebrei besser vom Magen in den Darm transportiert werden kann.

76. Es gibt keinen Unterschied zwischen Koffein im Kaffee und Tee



WAHR Koffein im Kaffee und im Tee ist aufgrund seiner chemischen Struktur identisch, allerdings variiert der Koffeingehalt.

77. Gin Tonic hilft bei Heuschnupfen

WAHR Die Spirituose im Longdrink enthält wenig Histamin und soll dabei helfen, durch Pollen hervorgerufene Schwellungen zu mildern oder präventiv zu wirken. Die Studienlage hierzu ist dünn. Es gilt jedoch: Zu viel Alkohol ist schädlich für den Körper und ein regelmäßiger Genuss nicht ratsam.





78. Nur Alkohol ist für eine Fettleber verantwortlich

FALSCH Hierbei handelt es sich um eine auffällige Einlagerung von Fettzellen in der Leber. Ursache kann ein starker Alkoholexzess sein. Aber auch mangelnde Bewegung, eine falsche Ernährung oder bestimmte Medikamente können der Grund sein.



79. Kaffee entzieht dem Körper Wasser

FALSCH Koffein stimuliert vorübergehend die Filterfunktion der Nieren und kann kurzfristig harntreibend wirken. Allerdings verändert Kaffee laut Studien nicht den Wasserhaushalt des Körpers. Dennoch ist der Wachmacher aufgrund seiner anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf nicht als Durstlöscher zu empfehlen.

80. Ein Glas Rotwein am Tag schützt das Herz

FALSCH Lange hieß es, ein Glas Rotwein pro Tag sei aufgrund des Resveratrols, das sich in der Schale und den Kernen von Weintrauben befindet, gut für das Herz. Eine Studie zeigt jedoch, dass bereits ein kleines Glas Wein am Tag unsere Pumpe aus dem Takt bringen kann und das Risiko für Vorhofflimmern erhöht – auch bei gesunden Menschen ohne Vorerkrankungen.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), ISTOCK.COM/CHRISTIAN-FISCHER



81. Kaffee ist gesund

WAHR Wussten Sie, dass im Jahr 2022 der Pro-Kopf-Konsum bei 167 Litern lag? Kein Wunder, denn das Heißgetränk macht nicht nur wach, sondern kommt auch der Gesundheit zugute. Der regelmäßige Konsum von bis zu drei Tassen Kaffee pro Tag hat herzschützende Eigenschaften und kann nachweislich die Gesamtsterblichkeitsrate sowie das Schlaganfallrisiko senken. Zudem mindert der regelmäßige Genuss das Risiko für Alzheimer sowie Parkinson. Auch unser Darm profitiert von dem Liebling der Deutschen, denn er macht das Mikrobiom artenreicher. Aber Achtung: Von den gesundheitlichen Vorteilen profitieren Sie nur, wenn Sie den Klassiker pur ohne Milch oder pflanzliche Alternativen genießen.



82. Roher Kuchenteig verursacht Bauchschmerzen

WAHR Ob Teig schädlich für den Magen ist, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Der Verzehr kann Beschwerden auslösen. Grund dafür sind Backtriebmittel wie Hefe oder Backpulver, die zu Bauchschmerzen, Blähungen und sogar zu krampfartigen Schmerzen führen können. Ursächlich dafür ist Kohlendioxid im Magen. Wer beim Backen jedoch einen Teelöffel voller Teig nascht, sollte keine Magen-Darm-Probleme befürchten.

83. Kamillentee lindert Bauchschmerzen



WAHR Ob bei Sodbrennen, Magenschmerzen, Blähungen oder Durchfall: Kamille beruhigt dank ihrer Flavonoide und ätherischen Öle die Schleimhaut. Die Heilpflanze wirkt krampflösend, entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilungsfördernd.

84. Cranberrysaft hilft bei Blasenentzündung

WAHR Der in Cranberrys enthaltene Naturstoff Anthocyanidin soll verhindern, dass Bakterien an den Blasenwänden haften bleiben. Dies kann Infektionen vorbeugen.





85. Je mehr Sie trinken, desto besser

FALSCH Ein Zuviel bringt den Stoffwechsel und Mineralhaushalt des Körpers durcheinander. Es kann schlimmstenfalls zu einer sogenannten Wasservergiftung kommen, bei der sich zu wenig Natrium im Blut befindet. Halten Sie sich an die empfohlene Flüssigkeitszufuhr, müssen Sie keine Wasservergiftung befürchten. Als guter Richtwert gelten 30 bis 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Wer Sport treibt, hat einen höheren Bedarf.

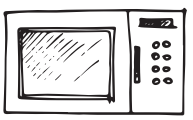
86. Nudeln müssen nach dem Kochen mit kaltem Wasser abgeschreckt werden



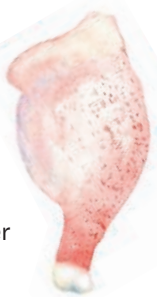
FALSCH Auch wenn der Garvorgang auf diese Weise unterbrochen und das Zusammenkleben der Pasta umgangen wird, so verlieren die Nudeln leider auch an Geschmack, was die Qualität des Gerichts negativ beeinflusst.

87. Die Mikrowelle zerstört Vitamine

WAHR Die hochfrequenten Wellen der Geräte arbeiten, indem sie Wassermoleküle zum Schwingen bringen. Manche Vitamine lieben es heiß, andere, zum Beispiel Vitamin C oder B_1, werden durch hohe Temperaturen und lange Garzeiten zerstört – egal ob im Topf oder in der Mikrowelle.



88. Geflügel sollte immer abgespült werden



FALSCH Nein, denn so können sich gesundheitsschädliche Bakterien über die Hände oder durch Spritzwasser schneller verbreiten. Bei der Zubereitung des Fleisches sollte dieses besser direkt mit einer sauberen Gabel aus der Verpackung entnommen und in die Pfanne gegeben werden.

89. Warme Milch mit Honig hilft beim Einschlafen

FALSCH Milch enthält die Aminosäure Tryptophan, die im Körper in Serotonin umgewandelt wird. Das wiederum wird bei Dunkelheit in das Schlafhormon Melatonin überführt. Allerdings ist die Menge zu gering, um einen spürbaren Effekt zu erzeugen. Trotzdem kann auch der Wohlfühlfaktor einen Beitrag zu einem besseren Schlaf leisten.





90. Glutenfreies ist gesünder

FALSCH Wer nicht unter einer Zöliakie leidet, sollte sich nicht ausschließlich glutenfrei ernähren. In den speziellen Produkten fehlen häufig wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Stattdessen stecken in ihnen in der Regel etliche Zusatzstoffe, um Mundgefühl und Konsistenz zu verbessern. Zudem ist Glutenfreies teurer und belastet auf Dauer den Geldbeutel.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), ISTOCK.COM/LIGHTFIELDSTUDIOS



92. Brot mit langer Teigruhe ist besser verträglich

WAHR Ruht der Teig vor dem Backen mindestens fünf Stunden, enthält er weniger FODMAPs (**f**ermentierbare **O**ligosaccharide, **D**isaccharide, **M**onosaccharide und (**a**nd) **P**olyole) und ist leichter verdaulich. In einem Weizenbrot kommen dann nur noch rund ein Zehntel der ursprünglichen schnell vergärenden Kohlenhydrate vor.

91. Je dunkler das Brot, desto höher der Vollkornanteil

FALSCH Es ist in den meisten Fällen zum Beispiel durch grobe Körner dunkler, aber auch Malzextrakt wird gern zum Einfärben von Backwaren genutzt. Damit sich ein Brot Vollkornbrot nennen darf, müssen 90 Prozent des Getreides Vollkorn sein – ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich.





93. Weizenmehl ist grundsätzlich ungesund

FALSCH Bei raffiniertem Getreide wird die wertvolle Schale entfernt. Zurück bleibt der Mehlkörper, in dem keine Nährstoffe mehr stecken. Vollkorn hingegen punktet auch mit der Randschicht und dem Keimling des Korns – das heißt mit wertvollen Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen, B-Vitaminen, Eisen, Zink und Magnesium.

94. Verbrannter Toast ist krebserregend



WAHR Die Dosis macht das Gift. Wird das Brot schwarz, weist es hohe Acrylamidwerte auf. Dieser chemische Stoff bildet sich natürlicherweise in stärkehaltigen Lebensmitteln, wenn diese bei hohen Temperaturen zubereitet werden – zum Beispiel beim Braten, Backen oder Rösten. Dies kann das Krebsrisiko für alle Altersgruppen erhöhen.



95. Grapefruit beeinträchtigt die Wirkung von Medikamenten

WAHR Die Zitrusfrucht kann bei vielen oralen Medikamenten wie der Pille oder Cholesterin- und Blutdrucksenkern zu Wechselwirkungen führen – in manchen Fällen zu lebensbedrohlichen. Inhaltsstoffe der Frucht hemmen ein körpereigenes Enzym CYP3A4, das im Normalfall dafür sorgt, dass die Wirkstoffe des Medikaments im Darm verstoffwechselt werden. Wird das Enzym gehemmt, bleiben die heilenden Bestandteile zu lange im Körper und eine Überdosierung ist möglich. Das gilt übrigens auch für den Saft des Obstes.

96. Ein Apfel am Tag spart den Arztbesuch



FALSCH Die Frucht bietet Ballaststoffe, Vitamine und Antioxidantien. Doch ein Apfel am Tag sorgt nicht alleine dafür, gesund und fit zu bleiben. Dazu ist insgesamt eine abwechslungsreiche Ernährung sowie ausreichend Bewegung empfehlenswert.

97. Glutamat macht krank

FALSCH Eindeutige Beweise für diese Effekte gibt es nicht. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat vor wenigen Jahren festgelegt, dass 30 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag nicht gefährlich sind. Dennoch reagieren einige Menschen empfindlich auf den Stoff.



98. Wenn es heiß ist, müssen wir weniger essen



WAHR An heißen Tagen verbraucht unser Körper weniger Kilokalorien, weil nicht so viel Energie nötig ist, um die Körpertemperatur zu halten. Bis zu zehn Prozent des Grundumsatzes kann das ausmachen, etwa 150 Kilokalorien täglich.



99. Antibiotika schaden der Darmflora

WAHR Eine Einnahme kann die Darmflora durcheinanderbringen. Denn neben gefährlichen Krankheitserregern töten die Medikamente auch unsere nützlichen Bakterien. Übelkeit, Durchfälle oder Verstopfungen können die Folge sein. Etwa sechs Wochen später hat sich das Mikrobiom in der Regel aber wieder erholt. Probiotika sollen Beschwerden mildern oder verhindern. Allerdings sind sich Forschende hier nicht einig.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



100. Scharfes Essen verlängert das Leben

FALSCH Spicy Speisen sollen antibakteriell wirken, die Verdauung anregen, Gefäße erweitern und bei Erkältungen helfen. In Bezug auf die Lebenserwartung gibt es zwar Studien, die Hinweise liefern, dass scharfes Essen das Sterberisiko senkt, jedoch gibt es dafür keine klaren wissenschaftlichen Belege.

VEGGIE POWER

Eine pflanzenbasierte Ernährung hat viele gesundheitliche Vorteile. Wer zu 80 Prozent die Greenies auf den Teller bringt, profitiert von den wichtigen Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen – hier verpackt in unseren besten Rezepte.



Süßkartoffelsalat mit Kichererbsen und Joghurt-Dressing

Rezept auf Seite 56





Vegetarische Hackbällchen mit Feta

Rezept auf Seite 57



Austernpilz in Eihülle mit Endivien-Apfel-Salat

Rezept auf Seite 58



Bärlauch-Falafel

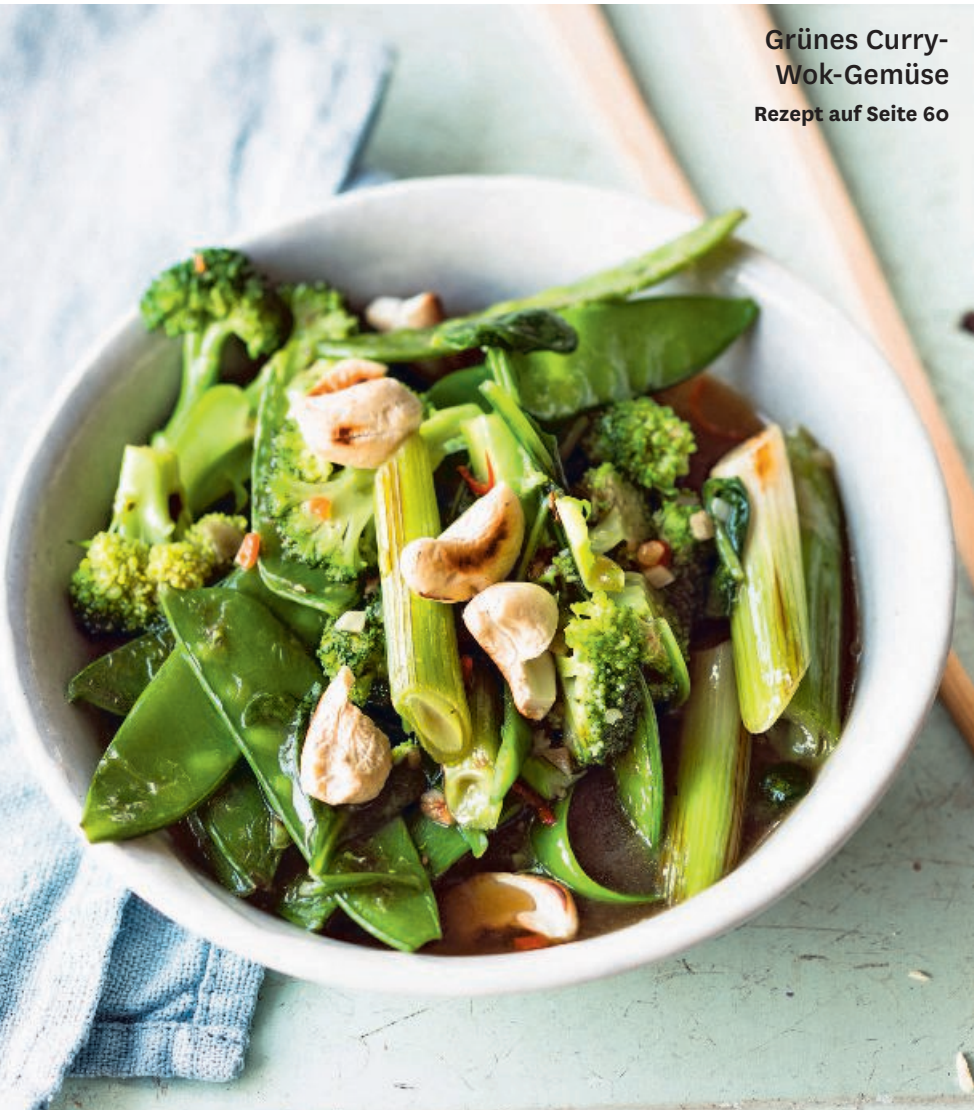
Rezept auf Seite 58



Kurz gebratenes grünes Gemüse
Rezept auf Seite 59



Burrata mit Zuckerschoten, Apfel und Pistazien
Rezept auf Seite 59



Grünes Curry-Wok-Gemüse
Rezept auf Seite 60



Dicke-Bohnen-Salat mit Pistazien
Rezept auf Seite 60



Gemüse-Döner mit Sesam-Knoblauch-Sauce

Rezept auf Seite 62

Spaghetti mit
Veggie-Bolognese-Sauce

Rezept auf Seite 62





Gebackener Farro mit Möhren und Halloumi

Rezept auf Seite 63



Bohnen-Kartoffel-Gulasch

Rezept auf Seite 63



Linsenbratlinge mit Schmand

Rezept auf Seite 64



Süßkartoffelsalat mit Kichererbsen und Joghurt-Dressing

PRO PORTION: **414 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **52 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln sind reich an Betacarotin, das unsere Zellen schützt. Der sekundäre Pflanzenstoff wirkt zudem entzündungshemmend.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
5 EL Olivenöl
Salz
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 Prise Chilipulver
je 1 Prise gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
1 Süßkartoffel (400 g)
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
Pfeffer
200 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 EL Zitronensaft
1 Prise Cayennepfeffer
½ Bund Petersilie (10 g)
½ Bund Radieschen
1 Bio-Zitrone
50 g Rosinen

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kichererbsen abspülen, abgießen, abtropfen lassen und mit 1 EL Öl, Salz und Gewürzen in einer Schüssel mischen. Kichererbsen auf einer Hälfte des Backblechs verteilen.

2 Süßkartoffel schälen, waschen und in schmale Spalten schneiden; beide Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Süßkartoffelspalten und Paprikastreifen auf der freien Hälfte des Blechs verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden. Dann herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

3 Derweil für das Dressing Joghurt in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 EL Öl glatt rühren. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Dressing abschmecken, mit 1 EL Öl beträufeln und mit der Hälfte der Petersilie garnieren. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.

4 Kichererbsen, Süßkartoffel, Paprika und Rosinen auf einer Platte anrichten, Radieschen dazwischenlegen und etwas Dressing darüber verteilen, Alles mit restlichem Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer übermahlen, mit Zitronenspalten garnieren und mit restlicher Petersilie bestreuen.

Vegetarische Hackbällchen mit Feta

PRO PORTION: **572 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **35 g** · Kohlenhydrate **47 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank der Ballaststoffe aus Kichererbsen sättigt das Gericht sehr gut und hilft dabei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Das hemmt den Appetit und schützt vor Heißhunger.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
250 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
3 EL Oliven
4 EL Rapsöl
250 g gekochter Naturreis
70 g Rosinen
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 TL Ras el-Hanout
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 rote Chilischote
2 EL Tomatenmark (30 g)
400 g stückige Tomaten (Dose)
nach Belieben: Harissa
120 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
50 g Pistazienkerne
1 Handvoll Koriander

1 Für die Bällchen 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und ¼ davon hacken. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

2 Reis, Rosinen, gehackte Kichererbsen, Ei, Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout und 1 TL Kreuzkümmel hinzufügen. Übrige Kichererbsen mit 1–2 EL Wasser fein pürieren und unter die Reismischung rühren. Masse abschmecken und für ca. 20 Minuten kühl stellen.

3 Inzwischen für die Sauce restliche Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Chilischote putzen, waschen und fein hacken.

4 Restliches Olivenöl in eine heiße Pfanne geben. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit restlichem Kreuzkümmel bestreuen, Tomatenmark einrühren und alles noch 1–2 Minuten unter Rühren dünsten lassen. Tomaten zugeben, alles mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Harissa würzen und 25–30 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen.

5 Aus der Reismasse mit feuchten Händen 12–16 2,5 cm große Bällchen formen. In einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen. Bällchen darin von allen Seiten 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Sauce in Schalen oder tiefe Teller geben. Bällchen darauf anrichten und Feta darüberbröseln. Alles mit Pistazien bestreuen. Koriander waschen, trocken schütteln, grob zerzupfen, darüberstreuen und servieren.





Austernpilz in Eihülle mit Endivien-Apfel-Salat

PRO PORTION: **446 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **30 g** · Kohlenhydrate **27 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Austernpilze beinhalten reichlich Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen. Zudem sind die vorhandenen B-Vitamine wie Biotin und Folsäure an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Endiviensalat (400 g)
2 Frühlingszwiebeln
100 g Schmand
50 ml Milch (3,5 % Fett)
1 EL Sahnemeerrettich (15 g)
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer
40 g Haselnusskerne
400 g Austernpilze
4 Zwiebeln
4 EL Senf (60 g)
3 Eier
4 EL Dinkel-Vollkornmehl (60 g)
4 EL Rapsöl
1 Apfel

1 Endiviensalat putzen, Blätter klein schneiden, waschen und trocken schütteln. Für das Dressing Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und mit Schmand, Milch, Sahnemeerrettich, Zitronenschale und -saft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Haselnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten.

2 Austernpilze putzen. Zwiebeln schälen, fein würfeln und auf einen flachen Teller geben.

3 Pilze auf einer Seite gleichmäßig mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Senfseite nach unten in die Zwiebeln legen und fest andrücken, sodass die Zwiebeln daran haften bleiben.

4 Eier verquirlen. Pilze vorsichtig von allen Seiten dünn mehlieren. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze nacheinander zuerst durch das verquirlte Ei ziehen und dann in der heißen Pfanne auf der Zwiebel-Senf-Seite 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Wenden und 4–5 Minuten weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

5 Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Endivien mischen und mit etwas Dressing beträufeln. Pilze mit dem Salat anrichten und mit Nüssen bestreuen. Restliches Dressing dazu reichen.



Bärlauch-Falafel

PRO PORTION: **520 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **58 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Ein guter Ersatz für Hackfleisch sind Kichererbsen: Sie bieten eine ordentliche Portion Eiweiß als Muskelbaustoff und außerdem Eisen für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper.
- Tahini wird aus Sesam hergestellt und ist ein super pflanzlicher Lieferant für den Knochenstärker Calcium sowie das Anti-Stress-Mineral Magnesium.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Knoblauchzehe
50 g Bärlauch
600 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
3 EL Tahini (45 g; Sesampaste)
3 EL Limettensaft
1 TL Backpulver
2 EL Kichererbsenmehl (30 g)
Salz, Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Bund Radieschen (mit Grün)
1 Handvoll Kräuter (z. B. Baby-Ampfer, Petersilie)
200 g Joghurt (3,5 % Fett)
4 EL Rapsöl
4 Mini-Fladen- oder Naanbrote (à 50 g)

1 Knoblauch schälen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen, einige davon beiseitelegen. Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Mit Knoblauch, Bärlauch, Tahini, 2 EL Limettensaft sowie Backpulver zu einer formbaren Masse pürieren, Kichererbsenmehl ergänzen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Aus der Masse 32 Bällchen formen und kühl stellen.

2 Radieschen putzen, waschen, einige kleine mit Grün zur Seite geben, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Joghurt mit restlichem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 In einer heißen Pfanne Öl erhitzen. Bällchen darin in 2–3 Portionen in ca. 10 Minuten rundherum goldbraun braten. Fertige Bällchen im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Brote ebenfalls in den Backofen geben und 2–3 Minuten erwärmen.

4 Brote auf Tellern anrichten. Beiseitegelegten Bärlauch, Radieschen, Kräuter und Falafeln darauf anrichten. Mit etwas Joghurt beträufeln und servieren.



Kurz gebratenes grünes Gemüse

PRO PORTION: **231 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **17 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Grünes Gemüse liefert hochwertige Aminosäuren. Diese unterstützen unser Immunsystem und sind wichtige Bausteine aller Zellen.
- 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 Handvoll Babyspinat
1 großer Brokkoli (600 g)
4 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
250 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (20 g)
4 EL Cashewkerne (60 g)
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

1 Spinat, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, Chili- und Zuckerschoten putzen und waschen. Brokkoli in Röschen teilen, Strunk schälen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Chilischote ggf. entkernen, Schote in feine Ringe schneiden. Zuckerschoten schräg halbieren. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken.

2 Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

3 Kerne aus der Pfanne nehmen. Öl hineingeben und erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brokkoli und Frühlingszwiebeln zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten braten. 2 EL Wasser ergänzen, salzen und zugedeckt alles 2–3 Minuten dünsten.

4 Zuckerschoten mit Spinat zugeben und alles offen in 1–2 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Cashewkernen dekorieren.



Burrata mit Zuckerschoten, Apfel und Pistazien

PRO PORTION: **598 KCAL** · Eiweiß **23 g** · Fett **46 g** · Kohlenhydrate **24 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch den hohen Fettgehalt halten Avocados länger satt – das kann helfen abzunehmen. Das Kalium aus der Frucht lässt uns entspannen und reguliert den Blutdruck.
- Die enthaltenen Polyphenole machen Olivenöl, das auch flüssiges Gold genannt wird, zu einem guten Radikalfänger.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Zuckerschoten
Salz
1 Avocado
1 grüner Apfel
1 Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl
1 TL flüssiger Honig
Pfeffer
1 Handvoll Minze
3 EL Pistazienkerne (45 g)
350 g Burrata
1 Kästchen Gartenkresse

1 Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Anschließend abschrecken, gut abtropfen lassen, dann längs in feine Streifen schneiden.

2 Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Würfel schneiden. Apfel putzen, waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

3 Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Avocado und Apfel jeweils in Schälchen mit etwas Saft beträufeln.

4 Übrigen Zitronensaft und -schale mit Öl verquirlen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Pistazien grob hacken.

5 Zuckerschoten mit Apfel und Avocado auf einer Platte anrichten. Vom Burrata Nocken abstechen und daraufsetzen. Mit Minze, Kresse, Pistazien und Pfeffer bestreuen.



Grünes Curry-Wok-Gemüse

PRO PORTION: **294 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **21 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Das macht gute Laune: In Cashewkernen ist Tryptophan enthalten, welches im Gehirn zur Herstellung des Glückshormons Serotonin benötigt wird.
- Frühlingszwiebeln sind ein besonders zinkreiches Gemüse, was die Immunabwehr und Wundheilung unterstützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

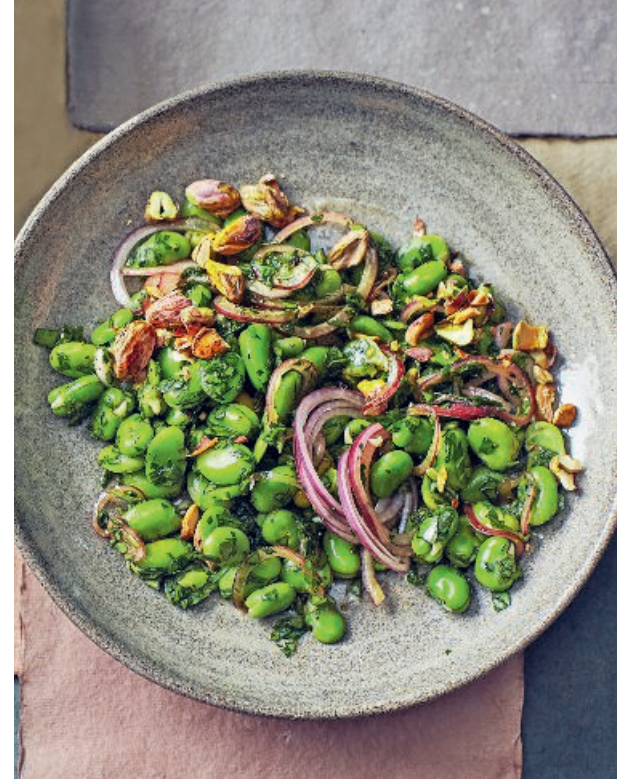
4 EL Cashewkerne (60 g)
8 Frühlingswiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (25 g)
150 g Zuckerschoten
½ Brokkoli (600 g)
3 EL Erdnussöl
2 EL vegane grüne Currypaste (30 g)
Salz
50 ml Kokoswasser
100 ml Kokosmilch (light)
100 ml Gemüsebrühe
60 ml Sojasauce
1 EL Reissirup
1 TL Speisestärke
100 g Babyspinat

1 Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, beiseitestellen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 5–6 cm lange Stücke schneiden.

2 Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein würfeln. Zuckerschoten und Brokkoli putzen, waschen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, längere Stiele längs halbieren.

3 Im Wok oder in einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Currypaste darin 2–3 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten. Zuckerschoten und Brokkoli hinzufügen und unter Wenden ca. 2 Minuten mitgaren, dann etwas beiseiteschieben. Restliches Öl in den Wok geben. Frühlingszwiebeln darin unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Anschließend das Gemüse vermengen und leicht salzen.

4 Kokoswasser und -milch mit Brühe, Sojasauce, Reissirup und Stärke glatt rühren. Würzsauce zum Gemüse geben, alles aufkochen und noch 1–2 Minuten köcheln lassen. Spinat waschen, zugeben und unter Wenden bei kleiner Hitze in 3–4 Minuten zusammenfallen lassen. Gemüse-Curry in Schalen geben und mit Cashewkernen bestreuen.



Dicke-Bohnen-Salat mit Pistazien

PRO PORTION: **471 KCAL** · Eiweiß **33 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **33 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Wie alle Kerne und Nüsse enthalten Pistazien große Mengen an wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren und können damit einem erhöhten Cholesterinspiegel sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

FÜR 4 PORTIONEN:

450 g tiefgekühlte dicke Bohnen (aufgetaut)
Salz
4 EL Pistazienkerne (60 g)
1 rote Zwiebel
½ Bund Petersilie (10 g)
1 EL Weißweinessig
4 EL Zitronensaft
Pfeffer
½ TL Paprikapulver
1 TL Senf
5 EL Olivenöl

1 Bohnen 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Kalt abschrecken, abtropfen lassen und aus den Häutchen drücken.

2 Pistazien in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten; abkühlen lassen und grob hacken. Nebenher Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 In einer Schüssel Essig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf verrühren. 3 EL Öl kräftig unterschlagen und Dressing abschmecken.

4 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. ¾ der Zwiebelringe darin 3 Minuten dünsten. Bohnen und Petersilie untermischen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten erwärmen, leicht salzen und pfeffern. Alles mit Dressing übergießen und durchmischen.

5 Salat auf Teller verteilen und mit Pistazien und restlichen Zwiebeln servieren.

ANZEIGE



GEWINNSPIEL

Eine Wokpfanne für alles

Mit der Bratpfanne „Relief“ ist ELO die Quadratur des Kreises gelungen. Das hochwertige Kochgeschirr aus Edelstahl Mehrschicht ist nicht nur hitzebeständig und kratzfest, sondern liefert dank einzigartiger Wabenstruktur und Antihaftversiegelung auch perfekte Bratergebnisse – ganz ohne Unmengen von Öl oder lästigen Rückständen am Pfannenboden. Ideal für alle, die es kross, fettarm und gesund mögen. Auch Schnelligkeit bei gleichzeitiger Energiesparsamkeit sind bei diesem smarten Allrounder für die Küche kein Widerspruch.

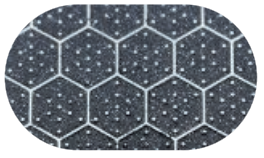
Neugierig geworden? Gewinnen Sie exklusiv eine ELO „Relief“-Wokpfanne im Wert von 119 Euro.

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



EASY FETT REDUZIEREN

Mit den zwei praktischen Dosierringen im Pfannenboden messen Sie stets die optimale Menge an Öl ab.



INNOVATIVES RELIEF

Die erhabene Edelstahlstruktur schützt perfekt die Antihaftversiegelung und ist dabei besonders kratzfest.

PRÄSENTIERT VON EatSmarter!

GERMAN INNOVATION AWARD '21 WINNER

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)



Gemüse-Döner mit Sesam-Knoblauch-Sauce

PRO PORTION: **480 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **46 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Der Klassiker unter den Küchenkräutern Petersilie enthält ätherische Öle, die bei Mundgeruch helfen und einen reinigenden Effekt haben.
- Dank seiner Milchsäurebakterien wirkt Joghurt wohltuend auf den Darm, fördert die Verdauung und schenkt den Muskeln Eiweiß.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zucchini
1 Fenchelknolle
2 Möhren
2 rote Spitzpaprikaschoten
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL getrockneter Oregano
1 ½ TL Pul Biber (türk. Würzmischung)
3 EL Zitronensaft
3 EL Tahini (45 g; Sesampaste)
200 g griechischer Joghurt
Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie (20 g)
1 EL Sesam (15 g)
1 EL schwarzer Sesam (15 g)
4 Pitabrote (à 50 g)

1 Zucchini putzen, waschen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen, halbieren und mit Strunk in dünne Spalten schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Spitzpaprika putzen, waschen und in breite Streifen schneiden.

2 Für die Marinade Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Beides mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Oregano und 1 TL Pul Biber in einer großen Schüssel verrühren. Gemüse zugeben und vermengen.

3 Für die Sauce restlichen Knoblauch schälen und klein würfeln. Mit Zitronensaft, Tahini und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden. Beide Sesamsorten in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

5 Gemüse aus der Marinade nehmen, und in einer heißen Grillpfanne 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Pitabrote ebenfalls etwa 5 Minuten von beiden Seiten in der Grillpfanne rösten.

6 Röstgemüse mit aufgefangener Marinade mischen und würzen. Pitabrote seitlich auf-, aber nicht durchschneiden, mit Grillgemüse füllen und mit Sesamsauce beträufeln. Mit Petersilie, Sesamsamen und Pul Biber bestreuen.



Spaghetti mit Veggie-Bolognese-Sauce

PRO PORTION: **589 KCAL** · Eiweiß **30 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **84 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Antioxidans Lycopin kommt in großen Mengen in Tomatenmark und Tomatenkonserven vor, kann die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen und damit zum Beispiel der Entstehung von Krebserkrankungen vorbeugen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Möhren
1 Zucchini
200 g Räuchertofu
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark (15 g)
100 g rote Linsen
600 g stückige Tomaten (Dose)
400 ml Gemüsebrühe
400 g Vollkornspaghetti
Salz
1 Handvoll Basilikum
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
Pfeffer

1 Möhren putzen, schälen, längs halbieren oder vierteln und klein schneiden. Zucchini putzen, waschen, ebenfalls längs vierteln und in Scheiben schneiden. Tofu zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tofu zugeben und 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark 3 Minuten mitdünsten. Dann Linsen, Möhren und Zucchini ergänzen. Tomaten unterrühren und Brühe zugießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, nach Bedarf Wasser ergänzen.

3 Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser in 9–11 Minuten bissfest garen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest hacken, unter die Sauce mischen und mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Nudeln abgießen, abtropfen lassen, etwas Sauce untermischen und auf Tellern anrichten. Restliche Sauce darübergeben und mit restlichem Öl beträufeln. Mit Pfeffer übermahlen und mit Basilikumblättern garnieren.



Gebackener Farro mit Möhren und Halloumi

PRO PORTION: **592 KCAL** · Eiweiß **33 g** · Fett **35 g** · Kohlenhydrate **36 g**

20 MIN · FERTIG IN 55 MIN

GESUND, WEIL:

- Farro ist die italienische Bezeichnung für die Getreidesorten Dinkel oder Emmer. Die Körner glänzen mit jeder Menge Zink – notwendig für die Abwehrkräfte und die Wundheilung.

FÜR 4 PORTIONEN:

160 g Farro (Perldinkel oder Emmer)
Salz
3 junge Möhren mit Grün (300 g)
3 kleine kleine Fenchelknollen (400 g)
350 g Halloumi
3 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
2–3 Prisen Sumach (türk. Gewürz)
3 EL Balsamessig
4 EL Granatapfelkerne (60 g)

1 Farro in kochendem Salzwasser in ca. 30 Minuten bissfest garen; abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Möhren putzen, waschen, das Grün etwas kürzen und das Gemüse in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen; in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

3 Fenchel putzen, waschen und je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden; Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen. Halloumi in Scheiben schneiden.

4 Farro und vorbereitete Zutaten mit Öl mischen und in eine Auflaufform geben. Brühe zugießen und mit Salz, Pfeffer und Sumach würzen.

5 Farro im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten garen, sodass eine leichte Bräunung entsteht. Farro mit Essig beträufeln, mit Granatapfelkernen bestreuen und mit Fenchelgrün dekorieren.



Bohnen-Kartoffel-Gulasch

PRO PORTION: **458 KCAL** · Eiweiß **24 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **53 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Insbesondere die Isoflavone machen Tofu zu einem echten Beautywunder: Der hormonähnliche Stoff regt die Kollagenproduktion im Körper an und sorgt so für pralle Haut.
- Mit der Kombination aus Kartoffeln und Tofu erhöht sich die biologische Wertigkeit der Proteine, deshalb kann der Körper diesen wichtigen Zellbaustoff sehr gut verwerten.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Tofu
800 g Kartoffeln
400 g tiefgefrorene grüne Bohnen
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
2 EL edelsüßes Paprikapulver (15 g)
1 EL rosenscharfes Paprikapulver (7 g)
2 EL Tomatenmark (30 g)
Salz
500 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
100 g saure Sahne
2 Scheiben Sauerteigbrot (à 50 g)
½ Handvoll Sprossen (z. B. Erbsensprossen)

1 Für das Gulasch Tofu trocken tupfen und fein zerbröseln. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Bohnen in kochendem Wasser 5 Minuten garen; dann abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Nebenher Zwiebeln schälen und hacken.

2 In einem großen Topf Öl erhitzen. Tofu darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebeln und Kartoffeln zufügen, 2–3 Minuten unter Wenden mitgaren, dann mit beiden Sorten Paprikapulver würzen.

3 Tomatenmark unterrühren und noch ca. 1 Minute andünsten lassen. Alles leicht salzen, mit Brühe auffüllen und ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln. Bohnen untermischen und noch etwa 5 Minuten mitgaren, bei Bedarf noch etwas Brühe zufügen.

4 Knoblauch schälen und hacken. Saure Sahne mit etwas Salz und Knoblauch glatt rühren. Sauerteigbrot in Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Sprossen gründlich waschen.

5 Gulasch abschmecken und auf 4 Schalen verteilen, jeweils mit 1–2 EL saure Sahne toppen, mit ein paar Croûtons bestreuen und mit Sprossen garniert servieren.



Linsenbratlinge mit Schmand

PRO PORTION: **667 KCAL** · Eiweiß **26 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **73 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Der hohe Ballaststoffgehalt aus Linsen unterstützt die Darmflora und macht die Hülsenfrucht somit zu einem tollen Helfer bei Verdauungsproblemen.

FÜR 4 PORTIONEN:

5 mehligkochende Kartoffeln (500 g)
300 g rote Linsen
1 rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Koriander
1 Ei
Salz
Pfeffer
1–2 TL Currypulver
4 EL Dinkel-Vollkornmehl (60 g)
4 EL Rapsöl
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (10 g)
2 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
½ TL Kurkumapulver
½ TL Garam Masala
1–2 EL Limettensaft
Cayennepfeffer
1 gelbe Paprikaschote
150 g Schmand
1 Bund Kräuter (20 g; z. B. Petersilie, Koriander, Dill)

1 Für die Bratlinge Kartoffeln waschen und in ca. 20 Minuten in kochendem Wasser weich kochen. 200 g Linsen waschen und in einem kleinen Topf mit Wasser bedeckt in ca. 10 Minuten weich köcheln. Chilischote putzen, waschen, halbieren und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.

2 Dann Kartoffeln abgießen, pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und 5 Minuten ausdampfen lassen. Linsen gut abtropfen lassen, dann mit Chili, Frühlingszwiebeln und Koriander unter die Kartoffeln mengen. Ei unterkneten und Masse mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen, bei Bedarf 2 EL Mehl zugeben, sodass ein gut formbarer Teig entsteht.

3 Aus der Masse ca. 12 Bratlinge formen und im restlichen Mehl wenden. In einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen. Bratlinge darin auf jeder Seite in 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Inzwischen für die Sauce Schalotte, 1 Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und alles darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Brühe, restliche Linsen, Kurkuma und Garam Masala zufügen und in ca. 10 Minuten leicht bissfest köcheln lassen. Sauce mit Limettensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen.

5 Für den Dip Paprika putzen, waschen und in schmale Streifen oder Stücke schneiden. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Paprika darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Schmand mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Restlichen Knoblauch schälen und hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Paprika und die Hälfte der Kräuter unter den Schmand mischen. Bratlinge auf Tellern anrichten und mit Sauce, Dip und übrigen Kräutern toppen.

ANZEIGE

Herbaria

REZEPT IDEE



Lablabi

Tunesische Suppe mit Herbaria „Harissa“

40 MIN

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 EL Herbaria „Harissa“
200 g gewürfelte Tomaten
240 g gekochte Kichererbsen mit Flüssigkeit
500 ml Brühe (z. B. Herbaria „Querbeet“)
etwa 125 g Weißbrot (gern vom Vortag)
1 Bund Koriander, Petersilie oder Minze
1 Bio-Zitrone
4 Eier
150 g Labneh (oder griechischen Joghurt leicht salzen und in einem Kaffeefilter über Nacht abtropfen lassen)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und mit Olivenöl anbraten. „Harissa“ unterrühren und dabei kurz rösten. Die Tomaten und die Kichererbsen mit der Flüssigkeit aus dem Glas zugeben, mit der Brühe aufgießen und alles 20 Minuten köcheln lassen.

2 Das Weißbrot zerzupfen und in 4 Schalen verteilen. Kräuter zupfen und ein paarmal durchschneiden.

3 Die Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen, beides mit in die Suppe geben und abschmecken.

4 Die heiße Suppe in die Schalen verteilen, jeweils ein Ei zugeben und mit einer Gabel sofort unterrühren, solange die Suppe heiß genug ist, um das Ei beim Umrühren zu garen.

5 Auf jede Suppe einen Löffel Labneh und eine zusätzliche Prise „Harissa“ geben, großzügig mit gezupften Kräutern bestreuen und servieren.



Zaubern Sie orientalische Aromatik auf Ihren Teller mit Herbaria „Harissa“

Die Herbaria Kräuterparadies GmbH steht seit 1919 für beste Qualität und natürlichen Genuss. Entwickelt mit Spitzenkoch Hans Gerlach, begeistert Herbaria „Harissa“ mit intensiver Chilischärfe, nussigem Schwarzkümmel sowie fruchtigen Noten von Tomaten, Paprika und Hibiskusblüten. Verfeinern Sie damit pikant-orientalische Suppen, Eintöpfe, Saucen, Gemüse- und Fleischgerichte sowie Couscous oder scharfe Dips. Die vegane Gewürzzubereitung in 100 Prozent Premium-Bio-Qualität ist frei von jeglichen Zusatzstoffen. Besonders smart: Die in Süddeutschland hergestellten Aromaschutzdosen aus reinem Weißblech sowie der Innendeckel sind zu 100 Prozent recyclingfähig.

FOTOS: PR

Mehr Informationen und Rezepte finden Sie auf WWW.HERBARIA.COM

TRENDALARM

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





Pastelltöne sorgen für zarte Farb-kleckse

Ostern kann kommen

Auf dem liebevoll bemalten Porzellan tummeln sich niedliche Häschen in einer frühlingshaften Kulisse. Die Spring Fantasy Kollektion des bekannten Familienunternehmens Villeroy & Boch besteht unter anderem aus Schalen, Bechern, Vasen sowie Platzsets und verwandelt Ihre Feiertagstafel in einen traumhaften Hingucker. Die Artikel sind auch toll zum Verschenken. Ab 27,90 Euro, **www.villeroy-boch.de**



Gut gemixt

Ob selbst gemachte Pasta, Spätzle oder Brot: Um den nassen und oft klebrigen Teigen Herr zu werden, eignet sich der Schneebesen NEDO von GEFU hervorragend. Die Edelstahlschlaufen sind so geformt, dass sich alle Zutaten restlos und ideal miteinander mischen lassen. So bleibt nichts wie bei einem gewöhnlichen Quirl in den Drähten hängen oder verklumpt in der Mitte. Durch den Griff aus Walnussholz wirkt der Helfer besonders edel. 12,95 Euro, **www.gefu.com**



Frühstücksglück

Lieben Sie es auch, mit einem frischen Saft in den Tag zu starten? Dann darf die neue elektrische ZWILLING ENFINIGY Zitruspresse auf keinen Fall in Ihrer Küche fehlen. Mittels der zwei austauschbaren Aufsätze haben Sie im Handumdrehen Ihren Vitaminkick aus Orange, Grapefruit oder Zitrone zubereitet. Bestimmen Sie außerdem individuell, wie viel Fruchtfleisch ins Glas kommt. 99,95 Euro, **www.zwilling.com**



FOTOS: PR, GEFU, SHUTTERSTOCK (3)



Stylishes Küchendesign

Die langlebige Fissler Phi Collection besteht aus widerstandsfähigem, zu 100 Prozent recycelbarem Edelstahl. Aufgrund der breiten Grifffläche sind Sie optimal vor der Hitze während des Kochens geschützt. Ab 149 Euro, **www.fissler.com**



Grüße aus Holland

Poffertjes sind eine wunderbare Idee für den nächsten ausgiebigen Brunch mit Familie und Freunden. Die Mini-Pfannkuchen aus den Niederlanden sind ein köstliches Fingerfood und lassen sich mit der Poffertjes-Pfanne Mineral B von de Buyer nach Herzenslust zubereiten: Wie wäre eine süße Variante mit Puderzucker oder eine herzhafte Kreation mit Dill, Lachs und Schmand? 49,50 Euro, **www.debuyer.com**

Highlight im Retrostil

Das süße Eierbecher-Duo aus der Serie Birdy des dänischen Unternehmens Bloomingville verleiht Ihrem Frühstückstisch einen spielerischen Touch. Die handbemalten Vögel in blau und gelb bestehen aus dem modernen und robusten Material Steingut. 24,90 Euro, **www.bloomingville.com**





Bunt aufgetischt

Diese hübsche Schale aus mundgeblasenem Glas eignet sich nicht nur zum Servieren von frischem Obst oder Nüssen besonders gut, sondern macht auch solo als Dekoelement eine Eins-a-Figur. Mit dem farbenfrohen Geschirr von Bloomingville in dezenten Pastelltönen hauchen Sie Ihren eigenen vier Wänden direkt ein Stück Sommer ein. 16,90 Euro, **www.bloomingville.com**

Für die nächste Grillparty

Der elektrische Woodfire Outdoor Ofen von Ninja ist Smoker, Pizza- und Hochtemperaturofen in einem und erreicht Temperaturen bis zu 370 Grad Celsius. Während Pizza in 2,5 Minuten fertig gebacken ist, verleiht die integrierte Smokerfunktion Fleisch oder Gemüse das besondere Holzfeueraroma. 399,99 Euro, **www.ninjakitchen.de**





Zeitersparnis in der Küche

Der Food-Processor-Vorsatz der Firma KitchenAid verwandelt knackiges Gemüse im Nu in feine Scheiben, Würfel, Raspel oder Juliennestreifen. Sechs Einstellungsstufen ermöglichen unterschiedliche Stärken der Zutaten innerhalb kürzester Zeit. Das spart Arbeit und Sie können sich derweil schon mal anderen Dingen widmen. 259 Euro, **www.kitchenaid.de**





DER ERNÄHRUNGSTREND 2024

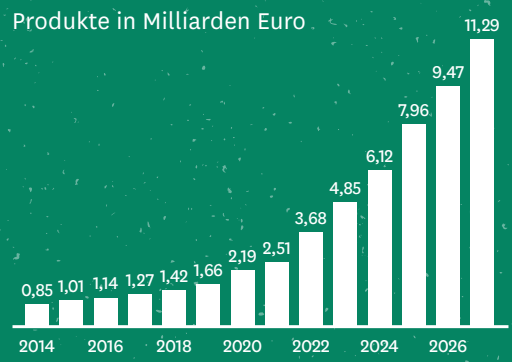
Plant-based Food – mehr als nur ein Ersatz

Oft wird die grüne Ernährungsform mit Veggie-Fast-Food verwechselt. Doch anders als bei der eher limitierten Version ist bei Plant-based alles erlaubt, solange der Teller hauptsächlich mit Obst und Gemüse gefüllt ist. Und davon profitiert nicht nur die Silhouette, sondern auch die Gesundheit.

Eine farbenfrohe, dampfende Gemüsepfanne mit Paprika, Pilzen und Zucchini, umhüllt von Tomatensauce und verfeinert mit angerösteten Kernen: Dass eine pflanzenbasierte Ernährung weitaus mehr als eine größere Beilagenportion ist, wissen inzwischen die meisten. Wenn auf Fleisch verzichtet oder die Menge auf dem Teller reduziert wird, erweitert sich der kulinarische Horizont dank neuer, kreativer Veggierezepte. Und das gilt auch für alle, die sich an den Foodtrend erst einmal herantasten. Ganz frei nach dem Motto: alles kann, nichts muss. Dennoch gehört ein Schnitzel für viele zu den Kartoffeln wie das Hühnerfrikassee zum Reis. Ganz egal, wie ausgeklügelt Ihre Veggiegerichte sind, ab und an ist die Versuchung doch zu groß. Genau an solche Personen, aber natürlich auch an alle anderen, ist das stetig wachsende Angebot pflanzlicher Ausweichmöglichkeiten zum tierischen Pendant gerichtet. Denn ob nun der Konsum wie bei Flexitarier:innen reduziert werden soll oder ob wie bei Veganer:innen ohnehin ganz darauf verzichtet wird – hier kommen alle auf ihre Kosten. Auch, weil Sojahack, Seitanwürstchen oder Lupinenfilet immer näher ans Original rücken und das in vielen Fällen ohne ➜

Wachstum sowie die Prognose für Fleischersatzprodukte in Europa

Umsatz der pflanzenbasierten Produkte in Milliarden Euro



Quelle: Statista Market Insights 2023; Food Report

FOTOS: ISTOCK.COM/PETMAL, SHUTTERSTOCK

Die beliebtesten Plant-based Ernährungsformen

Für viele ist es gar nicht so einfach, sich im Dschungel der unterschiedlichen grünen Varianten zurechtzufinden. Wir erklären, wo welche Zutaten verspeist werden.

2023 ernährten sich **1,52 Millionen** Menschen hierzulande vegan. Vegetarisch aßen ganze **8,12 Millionen.**

Quelle: Statista

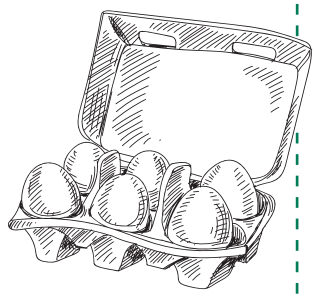
Flexitarisch

Der Fleischkonsum wird bewusst eingeschränkt. Es werden möglichst wenige, nur selten oder nur hochwertige Produkte gegessen. Dazu gehören etwa Biovarianten oder Artikel von Landwirt:innen um die Ecke.

Vegetarisch

Ovo-vegetarisch

Pflanzliches steht hier ganz klar im Fokus. Lediglich Eier werden auf dem Speiseplan ergänzt, andere tierische Erzeugnisse gehören nicht zum Repertoire.



Lacto-vegetarisch

Personen, welche sich für diese Art der Ernährung entschieden haben, schlemmen regelmäßig Milchprodukte und lassen das Frühstücksei lieber weg. Dennoch stehen auch hier Obst und Gemüse klar im Vordergrund.



Ovo-lacto-vegetarisch

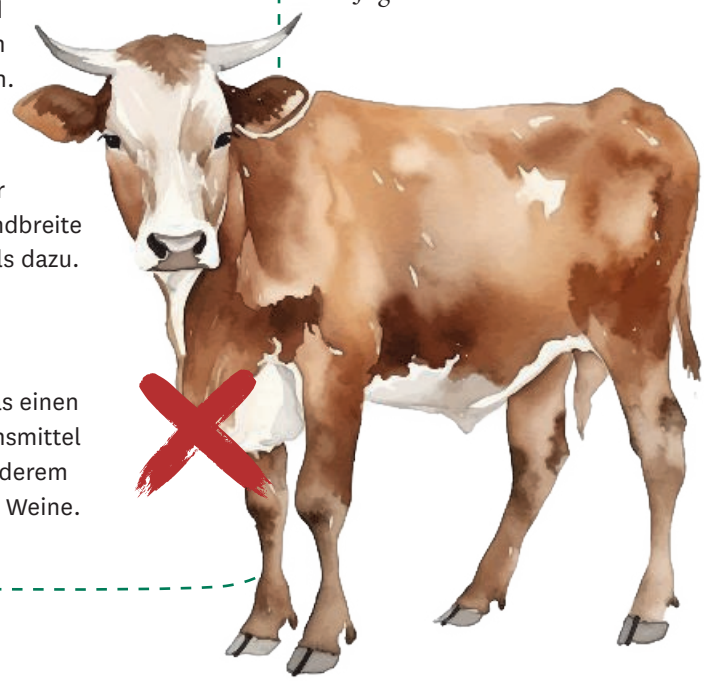
Alles, was unmittelbar vom toten Tier stammt, wird umschifft. Weil dafür kein Lebewesen direkt sterben musste, werden etwa Eier sowie Milchprodukte gegessen.

Pesco-vegetarisch

Bei dieser Auswahl sind die Regularien am kleinsten: Nur Fleisch wird gestrichen. Ansonsten wird die gesamte Bandbreite ausgeschöpft. Fisch und Meeresfrüchte gehören ebenfalls dazu.

Vegan

Wer sich dieser Lebensweise verpflichtet, isst nichts, was einen tierischen Ursprung hat. Das betrifft sowohl ganze Lebensmittel als auch enthaltene Zusatzstoffe. Dazu gehören unter anderem Honig sowie mit Gelatine geklärte Fruchtsäfte oder auch Weine.



lange Zutatenlisten. Das liegt unter anderem an den Innovationen sowie am Konkurrenzdruck. Neben spezialisierten Handelsmarken und Start-ups haben konventionelle Großproduzent:innen tierischer Waren einen großen Marktanteil. Und bei den Grundzutaten wird zusätzlich peu à peu mehr experimentiert: So gehören Soja- oder Weizeneiweiß zwar nach wie vor zu den absoluten Klassikern, doch Varianten aus Hülsenfrüchten, Pilzen, Algen, Nüssen und Samen finden sich ebenfalls immer häufiger im Verkauf. Dabei glänzen viele Weiterentwicklungen mit ihrer Zusammensetzung: wenig(er) unerwünschte Zusatzstoffe, mehr Proteine und hochwertigere Fette. Speziell im Vergleich zu hoch verarbeiteten Wurstwaren ist der Griff ins Veggieregal immer öfter eine gute Wahl – sowohl fürs Klima als auch für den Körper.

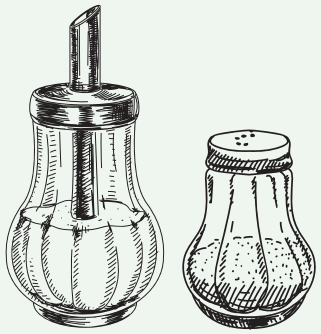
Breit gefächertes Sortiment

Nicht nur die Auswahl an Plant-based Tofuwürstchen und Seitanschnitzeln wächst dabei zur Freude vieler kontinuierlich an. Auch allerlei pflanzliche Milchprodukte wie Käse, Quark und Joghurt werden heute aus Nüssen, ➜

MEHR ALS NUR EIN TREND?

So gesund ist Plant-based Food wirklich

Der Markt ist voll von innovativen Verführungen für alle, die beim Tierkonsum, aber nicht beim Genuss einsparen möchten. Auch wenn es noch wenige Daten zu den Neulingen gibt, beantworten wir die wichtigsten Fragen:



Achtung vor unerwünschten Extras

➜ Bei der Frage, welches Supermarktprodukt das Beste ist, kommen wir aktuell kaum am Check der Inhaltsstofflisten oder des Nutri-Scores vorbei.

➜ Denn im Verkauf findet sich Sojawurst mit niedrigen Salzmengen direkt neben dem Konkurrenzprodukt – mit eventuell sehr hohen Werten.

➜ Auch der Einsatz von Zusatzstoffen für die geforderten Aromen und Konsistenzen unterscheidet sich im gesamten Angebot massiv.

Je kürzer die Zutatenliste, desto eher sollten Sie zugreifen

Gelingt die Proteinversorgung?

Die Allrounder stecken nicht nur in Hähnchen. Auch Veggie-Stars wie Quark und Hülsenfrüchte sind reich an dem Tausendsassa und liefern Vitalstoffe, die dem Wachstum der Muckis zusätzlich ordentlich unter die Arme greifen.

Erstklassige Eiweißlieferanten

In nur 100 Gramm dieser Helden stecken:

Eier (13 g)
Ihre Powernährstoffe sind ganz besonders hochwertig und ideal verwertbar.





Haferflocken (13 g)
Magnesium und Zink, wertvolle Vitamine sowie eine gute Portion Eisen verbergen sich hier.

Kürbiskerne (25 g)
Reich am Pflanzensteroid Phytosterol, senken sie den Cholesterinspiegel.





Leinsamen (28 g)
Dank einer Extraladung an Ballaststoffen sättigen sie langfristig.

Sojabohnen (16 g)
Ihre Erzeugnisse und sie selbst stammen heute oft aus Europa.



Nährstoffgehalt und -qualität von Plant-based Foods

In den letzten Jahren haben gleich mehrere Studien gezeigt, dass die Alternativen im Durchschnitt ein **besseres Nährstoffprofil** besitzen als die entsprechenden Produkte aus tierischen Substanzen. Das liegt etwa daran, dass pflanzenbasierte Versionen insgesamt **weniger Unerwünschtes wie gesättigte Fettsäuren** enthalten und obendrein auch **ballaststoffreicher** sind.



Fehlen Mikronährstoffe, die in Tierischem enthalten sind?

Plant-based Foods stellen meist keine ausreichende Quelle für Nährstoffe im Vergleich zu Tierischem dar. Dazu gehören zum Beispiel Zink sowie Vitamin B_{12} – auch aufgrund der geringeren **Bioverfügbarkeit** aus Pflanzlichem. Wer sich rein vegan ernährt, sollte daher **in Absprache mit medizinischem Fachpersonal Nahrungsergänzungsmittel** einnehmen und je nach Empfehlungen auf angereicherte Produkte zurückgreifen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

WAS EINE UMSTELLUNG EINSPART

Unser Essen, die Umwelt und das Klima

Pflanzenbasiertes könnte problemlos national produziert werden und somit eine unabhängige Versorgung gewährleisten – mit einem Bruchteil der für die Fleischproduktion erforderlichen Ressourcen.



Freispruch für die Böhnchen

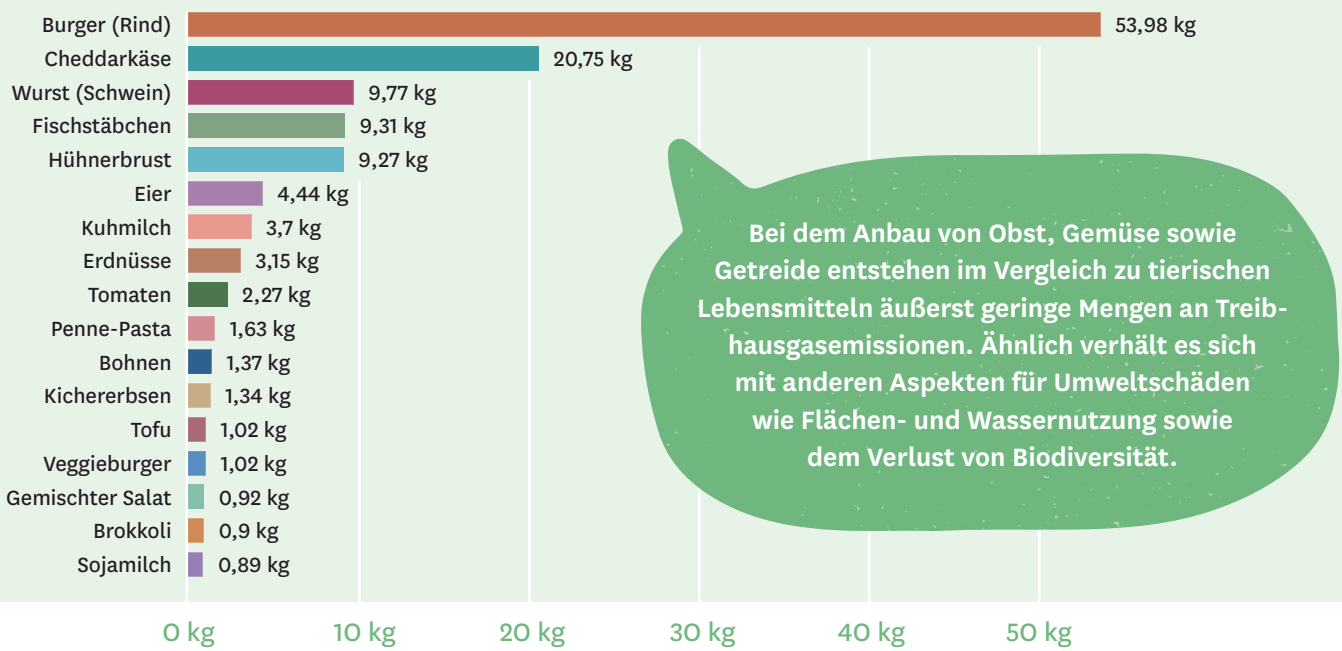
Plant-based Foods werden häufig auf Basis von Sojaprotein hergestellt. Anders als oft vermutet, beanspruchen sie weniger Wasser sowie Fläche als Fleisch und setzen bei der Herstellung geringere Mengen an schädlichen Stoffen frei.

Ganz easy die Klimakrise abmildern

Schon kleine Kniffe können immense negative Auswirkungen auf unseren Planeten sowie seine biologische Vielfalt vermeiden. Aus rein ökologischer Sicht ist die Entscheidung für mehr Obst und Gemüse sowie den Erzeugnissen daraus daher ganz klar die nachhaltigere Wahl.

Eine Miniumstellung beim Konsum, aber ein großer Schritt für die planetare Gesundheit

Die in der Landwirtschaft erzeugten Lebensmittel nehmen in enormem Maß Einfluss auf unsere Umwelt. Denn der Fußabdruck hiesiger Kost ist gewaltig. Sie verursacht circa ein Drittel der globalen Treibhausgasemissionen:



Quelle: Michael Clark et al (2022). Estimating the environmental impacts of 57,000 food products. Nach Physicians Association for Nutrition International: Positionspapier zu pflanzenbasierten Fleischprodukten Die Nicht-CO_2-Gase werden nach dem Ausmaß der Erwärmung gewichtet, die sie über einen Zeitraum von 100 Jahren verursacht haben.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/PAPERKITES

Hafer, Hülsenfrüchten, Flohsamen oder Hanf hergestellt und mischen den Handel ordentlich auf. Ein Start-up aus Österreich produziert Milchersatzprodukte, Aufstriche und Öle aus Aprikosenkernen, die in der Landwirtschaft sonst als Abfallprodukt anfallen – eine klare Win-win-Situation.

Allgegenwärtiger Wandel

Und nicht nur im Privaten wird immer mehr Plant-based Food geschlemmt. Die Außer-Haus-Verpflegung sowie Kantinen bieten vermehrt fleischlose Optionen an. Gerade hier ist jedoch Obacht geboten. Denn trotz der wachsenden Pluspunkte im pflanzlichen Segment gibt es immer noch viele Waren, die vor allem durch ihre Füll- und Zusatzstoffe auffallen. Können wir nicht auf die Zutatenliste schauen, besteht daher das Risiko, einen solchen Vertreter auf dem Teller zu haben, der bestenfalls Klima und Geldbeutel schont, aber nicht die Gesundheit. Achten Sie darum genau auf die Inhaltsstoffe: umso länger die Aufzählung, desto mehr Unnötiges ist meist enthalten. Wer umweltfreundlich essen und sich gleichzeitig etwas Gutes tun möchte, sollte genau hinschauen und zu möglichst Naturbelassenem greifen. Zudem gilt wie auch beim tierischen Gegenstück: Klasse statt Masse. Und wer partout nicht verzichten möchte, kann Bohnen-Burgerpattys, Bolognese aus gehacktem Blumenkohl oder Pilzgeschnetzeltes ganz einfach selbst zu Hause zubereiten. Anders als bei Fertigprodukten entscheiden Sie hierbei selbst, was in die aromatischen Gerichte hineinkommen darf und was eben nicht. Mehr Inspirationen wie Veggie-Döner und -Hackbällchen finde Sie ab Seite 46.

KATRIN LAMMERS



Erste Wahl – auch für die Gesundheit

Hierzulande sind Schnitzel oder Steak selten eine Beilage, sondern eher der Star des Tellers. Das ist nicht die smarteste Entscheidung für den Körper:

- Fleisch enthält neben benötigten Nährstoffen ebenfalls entzündungsfördernde Fettsäuren, Cholesterin und Purine. Ein übermäßiger Verzehr, speziell von der roten sowie hoch verarbeiteten Version, erhöht das Risiko für Erkrankungen.
- Eine pflanzliche Ernährung, die reich an hochwertigen Lebensmitteln wie zum Beispiel Hülsenfrüchten, Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten ist, geht mit einem geringeren Risiko für kardiovaskuläre Folgen einher.
- Besonders positiv wirken sich die hier enthaltenen Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe auf das Wohlbefinden des gesamten Organismus aus.

Daher ist eine vorwiegend pflanzliche Ernährung die ideale Grundlage für einen kräftigen Körper.



DARM GUT, ALLES GUT?

Das Geheimnis einer gesunden Darmflora

Der Darm ist in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Inzwischen ist klar: Das komplexe Organ kann viel mehr als nur unsere Nahrung verdauen. Es hält uns gesund oder macht uns krank. Mit der richtigen Ernährung lässt sich das Mikrobiom positiv beeinflussen.

Als Darmflora wird die Gesamtheit der Mikroorganismen bezeichnet, die vor allem im Dickdarm des Menschen vorkommen. „Den größten Anteil machen Bakterien aus, aber auch Viren und Pilze spielen eine wichtige Rolle“, erklärt unsere Expertin Dr. med. Viola Andresen. Die bakterielle Zusammensetzung der Darmflora ist bei jedem Menschen unterschiedlich und wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Deshalb haben die Darmbewohner auch so einen großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die Vielfalt dieser Bakterien entscheidet, wie gesund ein Mensch ist. Solange das Mikrobiom, wie die gebündelte Gemeinschaft dieser Bakterien genannt wird, in Balance ist,



DR. MED. VIOLA ANDRESEN

Sie ist Fachärztin für Innere Medizin sowie Ernährungs- und Palliativmedizin. Seit Januar 2023 verstärkt sie das Team der NDR-Ernährungs-Docs.

kümmert es sich gut um uns. „Neben dem Abbau unverdaulicher Nahrungsbestandteile und der Entfernung von Schadstoffen ist das Mikrobiom auch direkt an der Immunabwehr und der Barrierefunktion des Darms beteiligt“, so Dr. Andresen. Das Immunsystem ist übrigens zu 80 Prozent im Darm ansässig. Der moderne Lebensstil mit einer ballaststoffarmen Ernährung, Fast Food, Stress, Antibiotika und weiteren negativen Einflüssen kann die freundliche Zusammensetzung in der Körpermitte stören, also zu einer Dysbiose führen. Dann treten häufig Verdauungsprobleme, Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen nach den Mahlzeiten auf. Weitere Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, ➜

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), DR. MED. VIOLA ANDRESEN

Quellen für Präbiotika

Ballaststoffe	Lebensmittel
Pektin	Möhren, Schale vom Apfel, Quitten, Aprikosen, Pastinaken
Inulin	Zwiebeln, Knoblauch, Chicorée, Lauch, Schwarzwurzeln, Spargel, Bananen, Topinambur
Beta-Glucan	Hafer, Gerste
Hemizellulose	Weizenkleie, Chiasamen, Leinsamen, Flohsamenschalen
Resistente Stärke	Hülsenfrüchte, abgekühlte Nudeln, Reis und Kartoffeln



Schlafstörungen und Depressionen können hinzukommen. „Sehr viele Krankheiten, etwa Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmentzündungen, Krebs, Demenz oder Morbus Parkinson, um nur einige Beispiele zu nennen, werden mit Störungen des Mikrobioms in Verbindung gebracht."

Welche Ernährung ist eine Wohltat für den Bauch?

Damit sich die guten Bakterien vermehren, müssen sie das passende Futter bekommen. Für die Darmgesundheit sind Prä- und Probiotika förderlich. Ersteres sind lösliche Ballaststoffe, welche die nützlichen Darmbewohner zum Wachstum anregen und über ein hohes Wasserbindungsvermögen verfügen. Dazu gehören unter anderem Pektin und Inulin. Sie kommen in erster Linie in Gemüse und Obst vor und werden von den Darmbakterien verstoffwechselt. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren, die sich positiv auf den Körper auswirken und unter anderem Entzündungen hemmen. Empfohlen werden mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. In Vollkornprodukten stecken ebenfalls viele von diesen Faserstoffen. Ein wertvolles Präbiotikum ist zudem resistente Stärke. Sie entsteht durch das Abkühlen von stärkehaltigen Lebensmitteln wie Reis, Kartoffeln und Nudeln. „Besonders empfehlenswert sind aber auch Hülsenfrüchte, Nüsse oder Beeren. Die unverdaulichen Ballaststoffe wirken als Mikrobiomnahrung günstig auf das Darmmilieu", verrät die Fachfrau. Auch probiotische Lebensmittel sind Leibspeisen der kleinen Untermieter. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die nicht krank machen. Sie verdrängen zum einen die ungünstigeren ➜

TIPPS FÜR IHREN SPEISEPLAN

10 Lebensmittel für einen gesunden Darm

Greifen Sie bei diesen Zutaten unbedingt häufiger zu. Denn sie wirken sich positiv auf die Darmflora aus, regen die Verdauung an und sorgen für ein rundum gutes Bauchgefühl.



Milchprodukte

Vergorene Milch enthält eine Menge wertvoller Milchsäure- und Bifidobakterien, wodurch die Verdauung im Gleichgewicht gehalten wird.



Artischocken

Der in der Distelfrucht befindliche Ballaststoff Inulin ist das ideale Futter für die Darmmitbewohner. Als Präbiotikum fördert er so das Wachstum nützlicher Bakterien.



Hülsenfrüchte

Linsen, Kichererbsen und Co punkten mit wichtigen Ballast- und Mineralstoffen. Sie unterstützen den Verdauungsprozess und wirken präbiotisch. Tipp: Mit kleinen Portionen anfangen.



Sauerkraut und Kimchi

In diesen fermentierten Superfoods befinden sich viele Milchsäurebakterien, die für die Darmflora äußerst nützlich sind.



Beeren

In Beerenfrüchten stecken reichlich lösliche Ballaststoffe, wenig Fruchtzucker und antientzündliche sekundäre Pflanzenstoffe.



Flohsamenschalen

Sie sind vollgepackt mit Ballaststoffen. Ein bis zwei Teelöffel eingerührt ins Frühstück machen die Darmbakterien glücklich.



Vollkornprodukte

Wer bei Getreideprodukten zu Vollkorn greift, steigert seine Ballaststoffzufuhr und tut sich damit etwas Gutes.



Apfelessig

Ähnlich wie Kombucha regt er das Verdauungssystem an und verhindert, dass sich Bakterien und Schadstoffe im Darm ansammeln.



Nüsse

Diese kleinen Kraftpakete strotzen vor gesunden Fetten, Proteinen, Ballaststoffen und Vitaminen – perfekt für die Körpermitte.



Kohlgemüse

Der Ballaststoff Cellulose im Kohlgemüse bindet im Darm Wasser, macht den Stuhl weicher und beugt so Verstopfung vor.

Darmfreundliche Rezepte für eine ganze Woche finden Sie hier:

www.eatsmarter.de/gesunder-darm

FOTOS: SHUTTERSTOCK

UNGÜNSTIG FÜR DAS MIKROBIOM

Welche Angewohnheiten schaden dem Darm?

Während einige Lebensmittel und Routinen dem Bauch schmeicheln, gibt es andere, die ihn durcheinanderbringen und Krankheiten fördern.



Fast Food

Eine fettreiche Kost und Zusatzstoffe in hochverarbeiteten Lebensmitteln setzen dem Magen-Darm-Trakt zu und bringen die Darmflora aus dem Gleichgewicht.



Zucker

Das weiße Kristall fördert Entzündungen und regt ungünstige Pilze, Viren und Bakterien dazu an, sich zu vermehren. Die Fruktose (Fruchtzucker) kann eine Fettleber begünstigen.



Snacken

Der Darm muss durch häufige Mahlzeiten ständig arbeiten und kann sich nicht ausreichend regenerieren. Versuchen Sie, eine Essenspause von drei bis fünf Stunden einzuhalten.

Darauf sollten Sie Ihrem Darm zuliebe besser verzichten



Hastig essen, wenig kauen

Unzureichend gekautes Essen belastet den Verdauungstrakt und wird schlechter verwertet. Wer gut kaut, stärkt die Darmschleimhautbarriere.



Zu viel Fleisch

Die gesättigten Fettsäuren in Fleisch mindern die Artenvielfalt im Darm. Rotes verarbeitetes Fleisch kann sogar Darmkrebs begünstigen.



Antibiotikum

Neben Krankheitserregern greift das Arzneimittel auch die guten Bakterien an, wodurch die Darmflora geschädigt wird.



Weißmehlprodukte

Sie wirken, genau wie Zucker, ungünstig auf eine ausgeglichene Körpermitte. Setzen Sie stattdessen lieber auf Vollkornprodukte.



Alkohol

Er ist schlecht für das Verdauungssystem, schadet der Leber und wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Darmbakterien und unterstützen die vorhandenen guten Mikroben. Dazu zählen Milchprodukte wie Joghurt und Buttermilch sowie fermentierte Nahrungsmittel wie Kimchi und Sauerkraut. Daneben sind Obst und Gemüse, ausreichend Eiweiß sowie Omega-3-Fettsäuren ideales Futter für das Mikrobiom. Da der Großteil der Verdauung und des Transports von Nährstoffen auf Wasserbasis stattfindet, ist reichlich Trinken sehr wichtig. Auch Tee und Kaffee in Maßen konsumiert, tragen zu einem guten Bauchgefühl bei.

Wie stärkt unsere Expertin ihre Darmflora?

„Meine Ernährung enthält viel Gemüse und Vollkorn, nicht nur, weil es gesund ist, sondern auch, weil meine Familie und ich das einfach sehr gern mögen. Genauso gehören Bewegung und Sport zu unserem Wohlbefinden." Wir haben Dr. Andresen gefragt, welche darmfreundlichen Speisen bei ihr auf dem Teller landen. Zum Frühstück gibt es Naturjoghurt mit Haferflocken und Blaubeeren, zum Mittagessen eine leckere Minestrone mit verschiedenen Gemüsesorten und abends ein Lachsfilet mit Wirsing und Linsen. Der Expertin liegt insbesondere das Thema Vielfalt in der Ernährung am Herzen: „Viele Menschen ernähren sich eingeschränkt, weil sie glauben, es sei gesünder, wie zum Beispiel die glutenfreie Ernährung. Dabei enthalten diese Produkte hingegen oft ungünstige Zusatzstoffe, wodurch die Nahrungsmittel sogar ungesünder sind." Sie rät nur Menschen mit einer nachgewiesenen Zöliakie, Gluten auch wirklich zu meiden. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist daher der Schlüssel für ein starkes Mikrobiom.

LARA SCHÜMANN



Keine Zeit? Dann peppen Sie Fertiggerichte mit viel Gemüse und vegetarischen Alternativen auf!

FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Was Sie täglich für Ihre Darmflora tun können

Neben einer darmgesunden Ernährung gibt es weitere Maßnahmen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und sich positiv auf die Verdauung auswirken können.

1 Zwei Gläser Wasser am Morgen

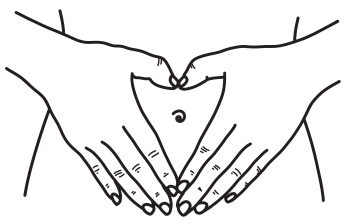
Die Flüssigkeit auf nüchternen Magen sorgt für eine gesunde Stuhlbeschaffenheit, verhindert chronische Verstopfung und hält damit die Darmflora und -schleimhaut intakt.



2 Richtig kauen



Versuchen Sie, gründlich zu kauen, um die Nahrung vorzuverdauen. So wird verhindert, dass nicht ausreichend vorverdaute Nahrungsbrocken im Darm landen und sich schlechte Darmbakterien ansiedeln. Damit wirkt sich achtsames Essen positiv auf die Verdauung aus.



3 Wohltuende Bauchmassage

Durch sanfte Bewegungen können Sie Ihre Verdauung anregen und Ihr Wohlbefinden steigern. Sie fördert die Durchblutung und den Lymphabfluss im Bauchraum, reduziert Stresssymptome und lindert Blähungen, Durchfall und Verstopfung.

Mit kleinen Veränderungen zur gesunden Darmflora

4 Die richtige Sitzposition

Mithilfe eines Toilettenhockers oder auch einfach eines Stapels Bücher kann starkes Pressen vermieden und die natürliche Biomechanik der Darmpassage gefördert werden. So entlasten Sie Ihren Darm.



5 Aktiv werden

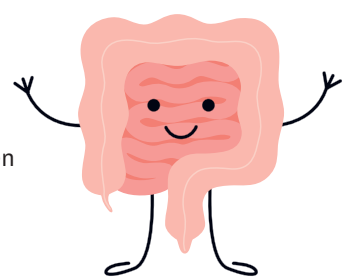
Durch einen Spaziergang oder ein Work-out wird die Tätigkeit des Darms angeregt und einer Verstopfung vorgebeugt. Jede Art von Bewegung ist wichtig für den Weitertransport des Speisebreis, die Darmentleerung und um zu verhindern, dass sich zu viel Fett ansammelt. Denn ein Zuviel löst Entzündungen aus.





Buchtipp: Bye-bye, Reizdarm!

Bauchschmerzen, Übelkeit, Blähungen und Co sind Anzeichen dafür, dass der Darm nicht im Einklang ist. In diesem Ratgeber klärt Dr. med. Viola Andresen über die Symptome und Ursachen des Reizdarmsyndroms auf und verrät, was wirklich hilft. Mit Ernährungstipps, Rezepten und nützlichen Infos ist das Buch eine Anleitung für mehr Wohlbefinden. *Stiftung Warentest, 176 Seiten, 20 Euro*



FOTOS: SHUTTERSTOCK (7), PR

Smarte Vielfalt für den Darm!

Bereits seit längerem steht der Darm im Fokus der Wissenschaft. Das Superorgan wird von einer Vielzahl an Bakterien besiedelt und beherbergt den Großteil unseres Immunsystems. Dieses Ökosystem, bekannt als Darmmikrobiota, ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Deshalb sollten wir ihm Einzigartiges zurückgeben: Mit einem Nachschub an guten Bakterien sowie einer smarten, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung.

Mit Yakult erhöhen Sie ganz einfach die Anzahl guter Bakterien im Darm!

Bewährt **seit 1935**

Mit Vitamin **D***



Reich an Vitamin **C***

Erfrischend lecker, erfrischend gut!



GUTE BAKTERIEN

Mehr Informationen unter **www.yakult.de**

*Ihr Immunsystem kann mit der Einnahme von ausreichend Vitaminen unterstützen. Yakult Plus ist reich an Vitamin C, das zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Yakult Balance enthält Vitamin D, das zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

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 Facharztrichtungen 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.



FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK



DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

TSCHÜSS, BAUCHFETT! SO WERDEN SIE ES WIEDER LOS

Für unsere Vorfahren waren Fettdepots in der Körpermitte überlebenswichtig. In der heutigen Zeit bergen überschüssige Pfunde an den falschen Stellen gesundheitliche Gefahren. Was Sie mit der richtigen Ernährung gegen die unliebsamen Speckröllchen tun können, erklärt Ihnen Dr. Riedl in unserem Interview.

Welche Körperfettarten gibt es und welche Aufgaben haben sie?

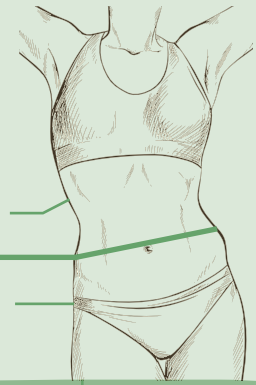
Es wird unterschieden zwischen viszeralem, subkutanem und braunem Fett. Ersteres sammelt sich unter der Muskelschicht, umgibt die inneren Organe und spielt eine Rolle bei verschiedenen Stoffwechselvorgängen. Das subkutane Fettgewebe liegt unter der Haut und dient als Energiespeicher und Isolator. Das braune Fett ist an der Wärmeproduktion beteiligt.

Warum ist gerade das Fett am Bauch so gefährlich?

Normalerweise wird das viszerale Fett, das in der freien Bauchhöhle eingelagert ist, als mechanischer Schutz der inneren Organe, vor allem des Verdauungstraktes, benötigt. Es ist eigentlich eine Energiereserve bei Nahrungsmangel. Zu viel davon kann aber auch negative Folgen haben. Denn diese Fettzellen besitzen eine hohe hormonelle Aktivität, die in falscher Menge und zum falschen Zeitpunkt die Entstehung chronischer Krankheiten begünstigen können, wie etwa zum Beispiel Bluthochdruck, Impotenz, eine Frühform der Demenz, Insulinverwertungsstörung oder Diabetes mellitus. Außerdem werden entzündungsfördernde Botenstoffe gebildet, die beispielsweise das Krebsrisiko erhöhen und stille Entzündungen im Körper fördern können. Zudem lösen sich daraus leichter Fettsäuren, die in den Blutkreislauf gelangen und sich schlecht auf das Herz auswirken können.

Bauchumfang messen

Sie können mit einem Maßband Ihren Umfang zu Hause selbst ermitteln. Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie das Band in der Mitte zwischen Hüftknochen und der untersten Rippe an.



Risiko	Frauen	Männer
normal	bis 79 cm	bis 93 cm
mittel	ab 80 cm	ab 94 cm
hoch	ab 88 cm	ab 102 cm

Wie finde ich heraus, ob ich zu viel davon habe?

Als Maß dient der Taillenumfang, der zwei Querfinger oberhalb des Bauchnabels gemessen wird. Bei Frauen besteht ab einem Bauchumfang von ➜

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR



80 Zentimetern, bei Männern ab einem Bauchumfang von 94 Zentimetern ein erhöhtes Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten. Ab einem Bauchumfang von 88 Zentimetern (Frauen) beziehungsweise 102 Zentimetern (Männer) gilt das Risiko als stark erhöht. Der Body Mass Index (BMI) allein gibt zwar Auskunft über die Körpermasse, nicht aber über das Vorhandensein von viszeralem Fett. Selbst Menschen mit einem normalen Gewicht können davon betroffen sein.



Wie beeinflusst unser Lebensstil das riskante Bauchfett?

Gerade das Fett am Bauch kann durch eine Kombination von genetischen Faktoren, hormonellen Ungleichgewichten und verschiedenen Lebensstilentscheidungen entstehen. Vor allem begünstigt eine zuckerreiche Ernährung im Mix mit Bewegungsmangel und zu viel Stress die Zunahme von viszeralem Fett. Eine ausgewogene Kost, regelmäßige Aktivität und Entspannung können dazu beitragen, Bauchfett zu reduzieren.

Fertiggerichte ade: Wer selbst frisch kocht, entgeht der Bauchfettfalle.

Was muss ich essen, um die Fettdepots abzubauen?

Um gezielt und dauerhaft abzunehmen, muss die richtige Dosis an sättigendem Eiweiß aus pflanzlichen und tierischen Quellen auf den Tisch kommen. Dazu sollten mehr Gemüse und Vollkornprodukte verzehrt werden. Generell sind weniger Kohlenhydrate und insbesondere weniger Zucker empfehlenswert. Wichtig sind Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse, die die Darmfunktion verbessern und sich positiv auf das Gewicht auswirken. Allgemein gilt: Nehmen Sie weniger Kilokalorien zu sich, als der Körper an Energie verbraucht.

Welche Lebensmittel sind besonders gut, welche besonders schlecht?

Besonders geeignet sind ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, zuckerarmes Obst und Gemüse. Außerdem sollte auf hochwertige Eiweißlieferanten aus pflanzlichen und tierischen Quellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse, mageres Fleisch, Fisch, Geflügel ➜





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 Erfolgsstorys von Nutzer:innen finden Sie im Internet unter: **www.myfooddoctor.de**

APPLE

GOOGLE

FOTOS: ANDREAS SIBLER, REZEPT: GRÄFE UND UNZER / STOCKFOOD STUDIOS/JAN WISCHNEWSKI, SHUTTERSTOCK (3)

Spinatcurry mit Blumenkohl-„Reis“

PRO PORTION: **655 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **35 g** · Kohlenhydrate **53 g**

30 MIN

FÜR 2 PORTIONEN:

1 Stück Ingwer (4 cm lang)
1 Stück frische Kurkuma (4 cm lang)
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 kleiner Blumenkohl
200 g Baby-Blattspinat
250 g TK-Erbsen
2 ½ EL geröstetes Sesamöl
1 ½ TL gemahlener Koriander
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
200 g stichfester Naturjoghurt (ersatzweise vegane Joghurtalternative aus Kokos)
Salz

1 Ingwer und Kurkuma schälen und fein reiben oder klein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, Blätter und unteren Teil des Strunks entfernen. Den übrigen Blumenkohl in der Küchenmaschine etwa in Reiskorngröße schreddern (alternativ auf der Gemüsereibe fein raspeln). Den Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen, dabei grobe Stiele entfernen. Die Erbsen in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 In einer Pfanne 1 ½ EL Sesamöl erhitzen und Ingwer, Kurkuma, Knoblauch und Zwiebel darin mit dem Koriander bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Die stückigen Tomaten dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze noch ca. 5 Min. köcheln lassen.

3 Den Spinat nach und nach hinzufügen und zugedeckt in 3–4 Min. zusammenfallen lassen. 2 EL Joghurt zum Garnieren beiseitestellen, den Rest mit den Erbsen zum Curry geben und alles gründlich mischen. Das Curry zugedeckt noch ca. 5 Min. garen.

4 In einer weiteren Pfanne das restliche Öl erhitzen und den Blumenkohl-„Reis“ darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. unter Wenden leicht anbraten, salzen. Zum Servieren den Blumenkohl-„Reis“ mit dem Curry auf Tellern anrichten und mit dem beiseitegestellten Joghurt garnieren.



Gewusst, wie! Genau wie man Getreidenudeln durch Gemüse ersetzen und gesunde Pasta aus Zucchini, Möhren und Co. herstellen kann, lässt sich Blumenkohl zu einer Art „Reis“ schreddern. Auf diese Weise spart man intelligent Kohlenhydrate und bekommt gleichzeitig eine größere Gemüseportion auf die Teller. Und das ist eine der effektivsten Strategien im Kampf gegen Fettdepots in der Körpermitte.



BUCHTIPP

Mehr Rezepte und Infos stellt Dr. Riedl in seinem aktuellen Werk „Meine 80 besten Rezepte gegen Bauchfett“ vor. Hier zeigt er, was wir essen müssen, um gesundheitsschädliche Fettdepots abzubauen, und präsentiert dazu eine umfangreiche Rezeptsammlung. Gräfe und Unzer, 168 Seiten, 26 Euro

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI



Pistazien-Energyballs

PRO PORTION: **130 KCAL** · Eiweiß **4 g** · Fett **10 g** · Kohlenhydrate **8 g**

12 MIN

FÜR CA. 10 STÜCK:

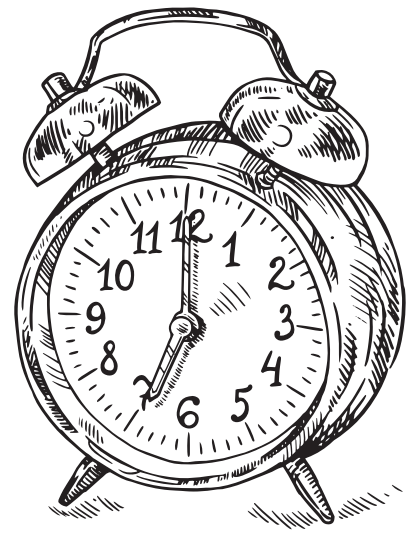
90 g Datteln (entsteint)
80 g Pistazienkerne
½ Bio-Zitrone
60 g gemahlene Mandeln
2 EL natives Kokosöl
1 EL geschrotete Leinsamen

1 Die Datteln grob hacken. 40 g Pistazien ebenfalls grob hacken, den Rest im Mörser fein zermahlen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 EL Schale fein abreiben. Dann 1 EL Zitronensaft auspressen.

2 Die Datteln mit Mandeln, gehackten Pistazienkernen, Öl und Zitronensaft portionsweise in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Dann mit Leinsamen und Zitronenschale in einer Schüssel mischen und alles gut verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen zehn Kugeln formen und rundum in den gemahlenen Pistazien wälzen. Sofort servieren oder kühl und luftdicht verschlossen lagern – so halten die Energyballs ca. 1 Woche.

Gesund snacken? In den Energiekugeln stecken Nüsse und unraffinierte Süße, dazu jede Menge Ballaststoffe. Trotzdem gilt auch hier: Menge beachten! Um Bauchfett zu reduzieren, sind Esspausen von drei bis vier Stunden zu empfehlen, daher das Hungergefühl zwischendurch hinterfragen und auch zu solch gesunden Snacks besser nur in Maßen greifen.

geachtet werden. Diese sorgen für eine lange Sättigung und beugen Heißhungerattacken vor. Gesunde Fette aus Oliven-, Lein-, Rapsöl, Nüssen, Kernen und Samen sind zu bevorzugen. Ein häufiger Ernährungsfehler, der sich negativ auf die Figur auswirken kann, ist der übermäßige Verzehr von zu vielen „leeren" Kohlenhydraten wie Weißmehlprodukten, Süßigkeiten, zuckerhaltigen Getränken und stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertiggerichten, Fastfood oder Chips. Stattdessen sollten kalorienarme Getränke wie Wasser oder ungesüßte Tees bevorzugt werden. Besonders das Kochen mit frischen Zutaten kann einen positiven Einfluss auf das Gewicht haben.



Kann auch Intervallfasten helfen?

Sehr wirksam ist Intervallfasten, also das stunden- oder tageweise freiwillige Verzichten auf Nahrung. Durch den Energieentzug schaltet der Körper auf Fettverbrennung um. Das kann günstige Auswirkungen auf die Gesundheit und die Gewichtsabnahme haben, verbunden mit einem geringeren Muskelabbau. Diese



DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

Esspausen tragen zu einer Verbesserung des Zucker- und Fettstoffwechsels bei. Er lernt so, von seinen Reserven zu leben.

Was kann ich noch tun?

Um Bauchfett langfristig zu verlieren, ist Bewegung unerlässlich. Dabei sind sowohl Ausdauer- als auch Kraftsport effektiv, um Fettpölsterchen abzubauen. Wichtig ist immer, eine Sportart zu wählen, die sich dauerhaft in den Alltag integrieren lässt und Spaß macht. Schwimmen, Tanzen, Walken oder Gymnastik in der Gruppe sind hier besonders gut. Seien Sie auch im Alltag aktiv. So unterstützen Sie den Abnehmprozess zusätzlich: Benutzen Sie die Treppe statt des Aufzugs, machen Sie täglich einen Spaziergang oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Auch ausreichender und guter Schlaf ist von Bedeutung, damit die Pfunde purzeln.

Wie fange ich am besten an?

Zunächst ist es sinnvoll, die aktuelle Ernährung mit Hilfe eines Protokolls zu analysieren. Danach können die Empfehlungen, am besten Schritt für Schritt, umgesetzt werden. Eine erste Änderung könnte beispielsweise die Erhöhung des Gemüseanteils sein.

INTERVIEW: IRIS LANGE-FRICKE

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“ und der myFoodDoctor-Website zeigt Dr. Matthias Riedl regelmäßig, wie Sie Krankheiten aktiv vorbeugen, lindern und sogar heilen können.

Entspannung und Stressabbau sind hilfreich gegen Fett.

Die beste Bauch-weg-Ernährung

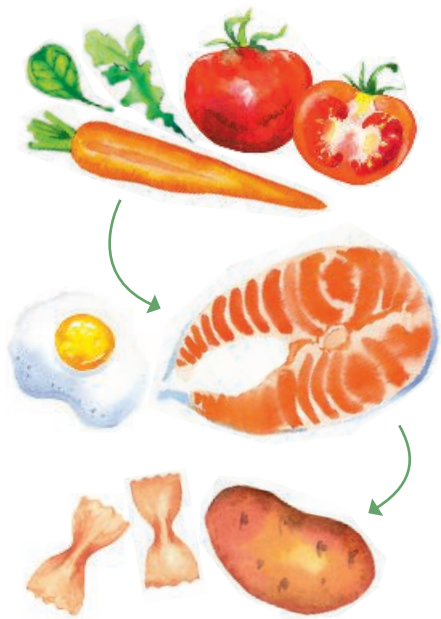
Mit der richtigen Lebensmittelauswahl können Sie rechtzeitig gegensteuern und in Ihrer Küche an mehreren Stellschrauben drehen. Beachten Sie für Ihren Speiseplan folgende Empfehlungen von Dr. Riedl.

➜ Täglich zwei bis drei gesunde Hauptmahlzeiten essen und auf Snacks zwischendurch verzichten

➜ Teller nach diesem Prinzip füllen: 50 Prozent Gemüse, 30 Prozent Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte), hochwertige Öle und Fette, maximal 20 Prozent Vollkornnudeln, -reis oder -brot und Kartoffeln

➜ Auf die Reihenfolge beim Essen achten: Mit Gemüse starten, dann Eiweiß- und Fettreiches genießen, am Ende die Kohlenhydrate verzehren

➜ Pro Tag mindestens 500 Gramm Gemüse und maximal 200 Gramm Obst essen



➜ Täglich 1–1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen (bezogen auf Ihr Normalgewicht)

➜ Schnell verwertbare Kohlenhydrate (Weißbrot, Süßigkeiten, Kuchen, Fertiggerichte) meiden, dafür mehr langsam abbaubare Kohlenhydrate (Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide) bevorzugen

➜ Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich und öfter Prä- und Probiotika auf den Speiseplan setzen

➜ Über den Tag verteilt ausreichend Wasser trinken: 30–40 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht

FOTOS: ANDREAS SIBLER, REZEPT: GRÄFE UND UNZER / MARIA GROSSMANN UND MONIKA SCHUERLE, SHUTTERSTOCK (4)

NEUES FÜR FOODIES

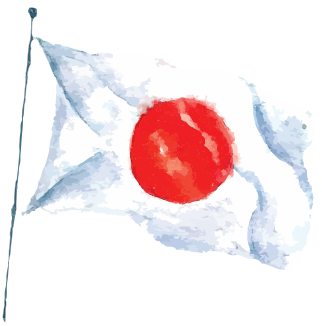
Kulinarisch am Puls der Zeit! EAT SMARTER spürt für Sie News rund um Essen und Trinken, Lebensmittelneuheiten und aktuelle Foodtrends auf und präsentiert Ihnen ausgewählte Highlights.



UPDATE FÜR EINE ALTE TRADITION

Kleine Kugel, große Wirkung

Mochis von Little Moons bestehen aus einer süßen Hülle aus Reismehlteig und hochwertiger, handwerklich hergestellter italienischer Eiscreme. Der Mantel ist schön weich und umgibt das Eis, das langsam gerührt wird, um weniger Luft einzuschließen – das sorgt für einen intensiveren Geschmack. Und davon gibt es einige Beispiele wie Sommerfrische Himbeere oder Erdbeer-Cheesecake. **4,99 Euro je 192-Gramm-Packung, littlemoons.com**



Original Mochis stammen aus Japan



AUF EINE STARKE PARTNERSCHAFT

Viel mehr als Öko

Lidl und Bioland sind ein perfektes Duo, denn dank der zugehörigen Landwirt:innen, die dem Bioland-Verband angehören, liefern sie nachhaltige, ökologische, saisonale sowie lokale Lebensmittel – ideal für die Gesundheit und Umwelt. **Preise variieren, www.lidl.de**

ENERGIEGELADEN IN DEN TAG

Genialer Kickstarter

Sie kommen ohne Wasser mit Zitrone, Ingwer-Shot oder Apfelessig morgens schwer in die Gänge? InnoNature Bio Lemon Morning Stoffwechseldrink vereint alle drei und liefert fix Power. **29,90 Euro je 150-Gramm-Packung, www.innonature.eu**



STETS GRIFFBEREIT

Für jede Gelegenheit



Auf langen Touren ist ein handlicher und leichter Proviant optimal. Da kommen die Trinkmahlzeiten in den Sorten Classic Chocolate und Vanilla von Power System genau richtig und versorgen uns mit 26 Vitalstoffen. **3,99 Euro je 500-Milliliter-Flasche, www.power-system-shop.com**



EINFACH MAL WAS NEUES

Win-win-Situation

Allen, die noch nach passenden Milchproduktalternativen suchen, bietet Bauer mit ZUM GLÜCK! nun solche aus Marillenkernen. Dafür haben sie sich mit dem österreichischen Start-up Kern Tec zusammengetan und verarbeiten das in der Industrie ungenutzte Innere – und die Auswahl ist riesig: Über Barista-Milchalternativen bis zum Fruchtjoghurt ist alles dabei. **Preise variieren, www.bauer-natur.de**



DIE MISCHUNG MACHT'S

Smarte Teamarbeit



KoRo ist bekannt für Lebensmittel in Großpackungen und innovative Snacks. Nun kooperieren sie mit Rügenwalder Mühle, die auf die Herstellung von Fleischersatzprodukten fokussiert sind. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen: Rügenwalder Mühle x KoRo bieten pflanzliche, haltbare Trockenmischungen zum Beispiel für Vegane Mühlen Frikadellen oder Veganen Mühlen Thuna, denen nur Wasser oder Öl zugegeben werden muss. **2,99 Euro je 75-Gramm-Packung, www.korodrogerie.de**

BIO IN ALLER MUNDE

Gutes für alle Sinne

Egal, ob im Handumdrehen zubereiteter Porridge in den Sorten Aprikose-Chai und Bienenstich, Baked Oats Tassenkuchen Apfelstrudel oder Schoko-Brownie oder herzhafter Veggie Döner aus Erbsenprotein: Davert beschert uns ab 1. März 2024 allerhand praktische Gerichte, die an Zeit, aber nicht Geschmack sparen und dessen Zutaten obendrein aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Sie garantieren ökologische Produkte vom Feld bis zur Verpackung. **Ab 1,49 Euro, www.davert.de**

DAS GEWISSE I-TÜPFELCHEN

Feine Verführung

In den Salzgärten von Guérande in der Bretagne wird das Fleur de Sel de Guérande von Delidía noch handgeschöpft. Der leicht mineralische Geschmack und die weißen Kristalle entstehen nur bei Sonne und Wind. Damit gehört es weltweit zu den Besten. **23,50 Euro je 1000-Gramm-Packung, www.delidia.de**



PFLANZENPOWER RELOADED

Genau die richtige Wahl

Brandneu und wesentlich smarter als sein tierisches Pendant kommt das pflanzliche Bio-Hack von Greenforce aus Sonnenblumenprotein daher. Denn es enthält ganze 64 Prozent weniger Fett als Rinderhack und hat einen hohen Ballaststoff- sowie Proteingehalt. Auf Soja, Palmöl und Tropenfette wird dagegen bewusst verzichtet. **2,99 Euro je 180-Gramm-Packung, www.greenforce.com**





FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)


Mario Kotaska


Sarah Wiener


Tim Raue


Christian Henze


Martina Meuth


Bernd Neuner-Duttenhofer


Ralf Zacherl


Alex Wahi


Zora Klipp


Hugh Fearnley-Whittingstall


Johann Lafer

ASIATISCHE GENÜSSE

Knackiges Gemüse, belebende Gewürze und wohltuende Düfte: Mit den kreativen Ideen unserer Starköchinnen und -köche wecken Sie garantiert das Fernweh in sich. Freuen Sie sich auf eine exotische Aromenwelt, unerwartete Geschmackskombis sowie bekannte Evergreens mit smartem Twist.

Nudel-Wok mit viel Gemüse

von Mario Kotaska, Rezept auf Seite 92

FOTO: MARINA JERKOVIC





Mario Kotaska

Nudel-Wok

mit viel Gemüse

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Mie-Nudeln (chinesische Eiernudeln)
1 große Möhre
2 Stangen Staudensellerie
1 rote Paprika
300 g Brokkoli
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
15 g frischer Ingwer
100 ml Gemüsebrühe
4 EL Sojasauce
2 EL Hoisin-Sauce
1 TL Chilisauce (z.B. Sriracha)
4 EL Öl zum Braten
4 Eier (M)
Salz
Pfeffer

1 Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen, auflockern, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen die Möhre schälen, putzen und längs halbieren. Die Hälften quer in schräge Scheiben schneiden. Staudensellerie waschen und putzen, zartes Grün beiseitelegen, die Stangen schräg in dünne Stücke schneiden. Paprika halbieren, putzen und waschen. Die Hälften längs in Streifen schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Röschen schneiden oder zerteilen, den Strunk schälen und in dünne, kurze Stifte schneiden.

2 Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile schräg in Stücke, grüne in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Gemüsebrühe mit Soja-, Hoisin- und ½ TL Chilisauce verrühren.

3 3 EL Öl in einer hohen beschichteten Pfanne oder einem Wok erhitzen. Möhre, Sellerie und Brokkoliröschen und Strunkstücke dazugeben. Alles 2–3 Min. unter Rühren anbraten, dabei nach der Hälfte der Zeit Paprika, weiße Zwiebelstücke, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Das Gemüse darf leicht bräunen. Alles mit der Würzbrühe ablöschen, dann offen bei mittlerer Hitze 4–5 Min. garen, dabei sollte die Brühe fast vollständig verkochen.

4 In einer beschichteten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Die Eier darin zu Spiegeleiern braten, dabei sollte das Eigelb nicht vollständig stocken. Die Spiegeleier salzen und pfeffern. Das Wokgemüse mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch mit übriger Chilisauce abschmecken. Die Mie-Nudeln und einen Großteil des Zwiebelgrüns untermischen und alles unter Rühren erhitzen. Auf Teller verteilen, je 1 Spiegelei daraufgeben und mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen.

Eiweiß: 21 g · Fett: 18 g · pro Portion 450 KCAL · Kohlenhydrate: 54 g



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*



Sarah Wiener

Sobanudeln

mit Spinat

FÜR 2 PORTIONEN:

3 EL ungeschälter Sesam
250 g Blattspinat
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Sobanudeln (jap. Buchweizennudeln)
Salz
1 EL Misopaste
2 EL Tahin (Sesampaste)
3 EL Sojasauce oder Tamari
Saft von ½ Orange
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
1 EL Sesamöl zum Braten
1 EL geröstetes Sesamöl zum Verfeinern

Eiweiß: 19 g · Fett: 31 g · pro Portion 722 KCAL · Kohlenhydrate: 90 g

1 Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er leicht bräunt und duftet, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Spinat waschen, verlesen und putzen, möglichst gut trocken schütteln. Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln und mit dem Grün in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Sobanudeln nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Falls nötig, zugedeckt warm halten. Inzwischen Miso, Tahin, 1 TL Sojasauce, Orangen- und Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern. Das Dressing sollte eher dickflüssig sein. Wer möchte, kann noch kaltes Wasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen, darin den Knoblauch andünsten. Spinat dazugeben und bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren zusammenfallen lassen – dabei sollte möglichst viel Flüssigkeit verdampfen. Mit übriger Sojasauce ablöschen, salzen und pfeffern.

4 Die Sobanudeln, geröstetes Sesamöl und gut jeweils die Hälfte Sesam und Frühlingszwiebeln zum Spinat geben, alles gründlich durchmischen und, falls nötig, nochmals warm werden lassen. Auf Schalen verteilen, das Dressing darüberträufeln und mit übrigem Sesam und übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen. Das Ganze vor dem Essen am besten nochmals durchmischen.

TIPP Bei Spinat am besten Ausschau nach Wurzelspinat halten. Der ist etwas robuster und hat dickere Stiele, schmeckt aber wesentlich intensiver als normaler Blatt- oder gar Babyspinat. Wer die Möglichkeit hat, versucht anstelle von Spinat einmal junge Brennnesseln, die im Prinzip wie der Spinat zubereitet werden können – einfach köstlich! Wer möchte, kann noch etwas fein gehackten Ingwer mit dem Knoblauch andünsten und/oder den Spinat zusätzlich mit etwas Chili(flocken) würzen.



In „Sarahs kleine Küche" teilt die Köchin fixe Rezepte, die mit guten Zutaten und geschickten Kombinationen punkten. *Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 26 Euro*

PORTRÄT: MARIO KOTASKA: GRÄFE UND UNZER/MARTINA JERKOVIC; SARAH WIENER: FOTO: WOLFGANG SCHARDT, ADAM KOOR, PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER/CHRISTIAN KAUFMANN

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI



STAR KÖCHE



Tim Raue

Fischeintopf „Fisch Farm“



FÜR 4 PORTIONEN:

SUD:

6 Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
40 g Ingwer
300 g Chinakohl
4 EL Sojasauce
2 EL Sambal Oelek
1 EL Rohrohrzucker
1 EL Meersalz
3 EL Rapsöl
5 EL Koriander, gehackt
4 Zanderfilets (à 80 g)

Eiweiß: 18 g · Fett: 9 g · pro Portion 191 KCAL · Kohlenhydrate: 9 g

ZUSÄTZLICH:

4 EL Rapsöl
Saft von 2 Limetten

1 Die Kirschtomaten in kochendem Wasser blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch vierteln. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden. Den Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden.

2 In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen. Sojasauce, Sambal Oelek, Zucker, Salz, Rapsöl, Knoblauch, Chinakohl und Ingwer dazugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Koriander dazugeben. Die Zanderfilets waschen, ebenfalls in den Sud geben und 5 Minuten garen lassen. Dann den Herd ausschalten und alles weitere 10 Minuten ziehen lassen.

ANRICHTEN Auf jeden Teller 1 Esslöffel Rapsöl und den Saft von je einer halben Limette geben. Den Fisch vorsichtig aus dem Sud heben und beiseitelegen. Jeweils eine Kelle des Suds mit der Einlage auf den Teller gießen. Den Fisch darauf anrichten und servieren.



Der Fischeintopf ist nur eins von vielen feinen Rezepten aus dem Kochbuch „Herr Raue reist! So schmeckt die Welt“. *Callwey, 304 Seiten, 39,95 Euro*

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



Christian Henze

Crunchy Austernpilz-Wrap

mit Wasabi-Mayo



FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE PILZE:

200 g Austernpilze
1–2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL neutrales Pflanzenöl
4 EL Sojasauce
4 EL Teriyaki-Sauce
½ TL Wasabipaste
½ TL Zucker
2 EL Wasabinüsse
1 TL kalte Butter

FÜR DIE WRAPS:

1 Romana-Salatherz
2 große Weizen-Tortillas (Ø 22–24 cm)

FÜR DIE WASABI-MAYO:

2 EL Mayonnaise (80 % Fett)
1 EL Crème fraîche
½ TL Wasabipaste
2 EL heller Balsamico-Essig
1 Prise Zucker
Salz

1 Für die Pilze Austernpilze säubern und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Spalten schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Austernpilze, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, bis sich gute Röstaromen entwickelt haben. Mit Sojasauce ablöschen und einkochen. Teriyaki-Sauce, Wasabipaste und Zucker hinzufügen und 2–3 Minuten köcheln lassen. Wasabinüsse hacken und mit der Butter unterrühren.

3 Inzwischen für die Wraps den Salat in Blätter zerteilen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

TIPP Zusätzlich 100 g Tofuwürfel mit den Austernpilzen kross anbraten.

4 Für die Wasabi-Mayo Mayonnaise, Crème fraîche, Wasabipaste und Balsamico-Essig glatt rühren und mit Zucker und Salz abschmecken.

5 Wasabi-Mayo auf die Tortilla-Fladen streichen und die Salatstreifen darüberstreuen. Austernpilze über dem Salat verteilen und die Tortillas zu Wraps aufrollen, dabei die Seiten etwas einschlagen. Dann jeweils schräg halbieren und noch warm genießen.



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

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER, PORTRÄT: KAY JOHANNSEN





FOTO: HUBERTUS SCHÜLER, PORTRÄTS: JESSY STAPF





STAR KÖCHE

Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Türkische Petersilienklößchen

mit Petersilienwurzel-Ragout

Eiweiß: 38 g · Fett: 29 g · pro Portion 628 KCAL · Kohlenhydrate: 53 g

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE KLÖSSCHEN:

100 g feiner Bulgur
ca. 250 ml heiße Brühe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl
1–2 Chilis (nach Schärfe)
reichlich glatte Petersilie
500 g Hackfleisch (Rind, Schwein, Lamm – gern auch eine Mischung!)
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Pul Biber (gemahlene Chiliflocken aus dem Türkenladen) oder
1 guter EL zerkrümelte Chili
1 TL Sumach (türkisches Gewürz, das säuerlich-fruchtig schmeckt)
1 TL gemahlener Bockshornklee
Öl oder Schmalz zum Einfetten oder Frittieren

FÜR DAS RAGOUT:

500 g Petersilienwurzeln
800 g Kartoffeln
1–2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1–2 Tassen Brühe
reichlich gehackte Petersilie
Joghurt zum Garnieren

1 Für die Klößchen den Bulgur in einer weiten Schüssel mit der heißen Brühe benetzen und ca. 20 Minuten einweichen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im heißen Öl in einer Pfanne weich dünsten. Die entkernten, ebenfalls fein gewürfelten Chilis zufügen und die gehackte Petersilie – kann man ruhig im Zerhacker zerkleinern! Etwas abkühlen lassen.

3 Für das Ragout Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, auf dem Gemüsehobel in gut 1 cm kleine Würfel schneiden. Im Olivenöl andünsten, salzen und pfeffern. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt auf kleiner Hitze 20 Minuten gar schmurgeln.

4 Währenddessen das Hackfleisch mit der Zwiebelmischung zum eingeweichten Bulgur geben und gründlich durchkneten, dabei das Ei einarbeiten und die Masse mit Salz und Pfeffer sowie den angegebenen Gewürzen sehr kräftig würzen. Sehr gründlich mit den Händen durchkneten.

5 Esslöffelgroße Portionen abstechen, auf der angefeuchteten Handfläche zu walnussgroßen Bällchen formen. Entweder auf einem mit Öl eingepinselten Teller im Bambuskorb oder auf dem Blech im Dampfgarer 5–6 Minuten garen oder im heißen Öl schwimmend golden ausbacken. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

6 Gehackte Petersilie unter das Ragout rühren und auf Teller verteilen. Die grünen Petersilienklößchen darauf anrichten und einen dicken Klecks Joghurt obenauf setzen.

TIPP Die Petersilienklößchen sind pur auf Salatblättern ein hübscher Happen zum Aperitif (für 6–8 Personen), zusammen mit einem Joghurt-Dip.



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*





Ralf Zacherl

Thai-Mango-Salat

FÜR 2 PORTIONEN:

10 g getrocknete Garnelen (Asienladen, nach Belieben)
2 mittelgroße Möhren
1 feste (unreife) Mango
2 Knoblauchzehen
1–3 rote Chilischoten
1 Limette
1–2 EL Palmzucker (oder Rohrzucker)
2–4 EL Fischsauce
8 Kirschtomaten
4 EL geröstete gesalzene Erdnüsse
Sojasauce

Eiweiß: 13 g · Fett: 19 g · pro Portion 415 KCAL · Kohlenhydrate: 46 g

1 Nach Belieben die Garnelen in lauwarmem Wasser einweichen (sie sind kein Muss, machen den Salat aber authentischer). Möhren, Mango und Knoblauch schälen. Die Chilis waschen. Das Fruchtfleisch der Mango vom Kern schneiden, die Möhren putzen. Beides in ca. 2 mm dicke Streifen raspeln oder schneiden. Die Chilis putzen, halbieren und entkernen.

2 Die Garnelen abgießen und grob zerkleinern, dann mit den Chilischoten und dem Knoblauch fein mörsern. Die Limette auspressen und den Saft dazugeben. 1 EL Palmzucker und 2 EL Fischsauce unter die Marinade mischen. Das Gemüse in einer Schüssel mit der Marinade mischen und gut durchkneten.

3 Die Kirschtomaten waschen und halbieren und mit den Nüssen unter den Mango-Salat heben. Den Salat mit Palmzucker, Sojasauce und Limettensaft abschmecken.



Saisonale Frische ist für Ralf Zacherl oberstes Gebot beim Kochen. Das stellt er in „Zacherl macht Feierabend!“ auf relaxte Art und Weise unter Beweis. *Gräfe und Unzer, 168 Seiten, 24 Euro*

FOTO & PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER/NICKY WALSH



Alex Wahi

Palak Paneer

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Gemüsezwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (10 g)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Garam Masala
Salz
1 TL Rohrzucker
2 Msp. Chilipulver
4 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
Saft von ½ Zitrone
50 ml Apfelsaft (naturtrüb)
300 ml Tomatensaft
300 g Kokosmilch
200 g Sahne
Salz, Pfeffer
400 g Blattspinat
400 g Paneer (indischer Frischkäse)
1 EL Butter



1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Koriander, Garam Masala, 1 TL Salz, Zucker und Chilipulver in einer Schüssel vermengen.

2 Das Rapsöl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. andünsten. Den Deckel abnehmen und alles offen weitere 5 Min. andünsten.

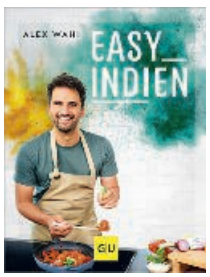
3 Das Tomatenmark dazugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anschwitzen, bis es sich dunkelrot färbt. Die Gewürzmischung hinzugeben und unter ständigem Rühren ca. 1 Min. anrösten.

4 Mit dem Zitronensaft ablöschen. Apfelsaft, Tomatensaft, Kokosmilch und Sahne hinzugeben und alle Zutaten verrühren. Das Curry bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TIPP Anstelle des Spinats könnt ihr auch 400 g TK-Erbsen nehmen. Diese nach dem Paneer dazugeben und 2–3 Min. auftauen und erwärmen. Für eine vegane Variante die Butter durch Rapsöl, den Paneer-Käse durch Tofu und die Sahne durch Kokosmilch ersetzen.

5 Den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Den Paneer in 3–4 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Paneerwürfel darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten 3–4 Min. anbraten. Den Blattspinat nach und nach hinzugeben und jede Portion zusammenfallen lassen. Die Paneer-Spinat-Mischung unter die Currypaste heben.



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

FOTO: GRÄFE UND UNZER/VIVI D'ANGELO, PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER/JENS VON ZOEST



Eiweiß: 11 g · Fett: 36 g · pro Portion 521 KCAL · Kohlenhydrate: 37 g

Zora Klipp

Möhreneintopf

mit Kokosmilch und Erdnüssen

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Möhren
500 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
10 g Bio-Ingwer
1 EL Kokosöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. gemahlener Zimt
gemahlener Kardamom
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
Chiliflocken (nach Belieben)
1 Dose Kokosmilch (400 ml Füllgewicht)
2 EL Erdnussbutter
1 Bund Koriandergrün
1 Limette
3 EL Kokosflocken
1 Handvoll geröstete Erdnusskerne

1 Die Möhren und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer mit Schale an einer Reibe fein reiben.

2 Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Gemüsewürfel sowie die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt, 1 Prise Kardamom, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer dazugeben und 2 Minuten mitrösten. Anschließend mit Kokosmilch ablöschen, die Dose 1–2 x mit Wasser auffüllen und in den Topf gießen, sodass das Gemüse bedeckt ist. Den Eintopf nun so lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

3 Zum Schluss die Erdnussbutter einrühren. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Limette vierteln. Suppe mit Koriander, Kokosflocken und gehackten Erdnüssen garnieren, Limette dazureichen.



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*

FOTO: EMF/JULIA HOERSCH, PORTRÄTS: JAN KRAUSE, JULI SCHNEEGANS



Wie einfach, nachhaltig und lustvoll der Umgang mit Lebensmitteln sein kann, beweist Frohnatur Zora Klipp auf ganz besonders charmante Art und Weise.



Hugh Fearnley-Whittingstall

Eier auf Toast

mit Kimchi und Gemüse



Eiweiß: 19 g ★ Fett: 29 g ★ Kohlenhydrate: 23 g
pro Portion
433
KCAL

INFO Eggs Benedict und Florentine gehören zum klassischen Brunch, aber meine modernen Verlorenen Eier erhalten durch das Kimchi eine feine Schärfe und dank Joghurt-Mayo auch ohne buttertriefende Hollandaise eine schön cremige Note. Wenn es schnell gehen soll, tun es auch Spiegeleier. Wer keinen Schnittlauch mag, lässt ihn einfach weg.



In „Good Comfort" gelingt es Hugh Fearnley-Whittingstall, Wohlfühlgerichte smarter zu gestalten und Glücksgefühle zum Vorschein zu bringen. *ZS, 352 Seiten, 34 Euro*

FÜR 2 PORTIONEN:

2 EL Naturjoghurt
2 TL Mayonnaise
1 EL Schnittlauchröllchen oder
2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
2 EL frisches oder selbst angesetztes Kimchi oder Sauerkraut (Zimmertemperatur)
300 g Spinat oder 150 g Cavolo nero, ohne Strünke, grob gehackt
1 Stich Butter (ca. 15 g)
2–4 Eier (Größe M)
2 Scheiben Vollkornbrot
1 EL natives Olivenöl extra, Raps- oder Hanföl
Meersalz und schwarzer Pfeffer

1 Für die Creme Joghurt und Mayonnaise verrühren, den Großteil des Schnittlauchs oder der Frühlingszwiebeln unterheben, mit Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Kimchi oder Sauerkraut aus dem Kühlschrank nehmen, damit es zimmerwarm wird.

2 Den tropfnassen Spinat oder Kohl (Cavolo nero braucht oft noch etwas Wasser) bei mittlerer Hitze in einem Topf unter Rühren zusammenfallen lassen. Das dauert bei Spinat 1–2 Minuten, bei Cavolo nero etwa 5 Minuten. Salzen und pfeffern.

3 Den Topf vom Herd nehmen, das Kochwasser abgießen und den Spinat oder Kohl mit einem Löffel ausdrücken, dann mit der Butter durchschwenken und zugedeckt warm halten.

4 Einen mittelgroßen Topf 3–4 cm hoch mit heißem Wasser füllen (er muss so groß sein, dass alle Eier bequem hineinpassen). Das Wasser mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterschalten, bis es nur noch simmert.

5 Die Eier einzeln in Auflaufförmchen oder Tassen aufschlagen und behutsam in das heiße Wasser gleiten lassen. Den Deckel auflegen und die Eieruhr auf 2 Minuten stellen. In der Zwischenzeit das Brot toasten.

6 Den Toast auf vorgewärmte Teller legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Kimchi oder Kraut darauf verteilen.

7 Wenn die Eieruhr klingelt, je 1 pochiertes Ei vorsichtig mit einer Schaumkelle anheben. Ist das Eiweiß noch zu glibberig, noch einen Moment weitergaren. Herausheben, möglichst viel Wasser abtropfen lassen und den Rest mit einem sauberen Tuch oder Küchenpapier abtupfen.

8 Jeweils ein Ei auf das Kimchi legen und kräftig mit Pfeffer würzen. Den Spinat oder Kohl neben dem Toast anrichten und vor dem Servieren die Joghurt-Mayo ganz oder teilweise über Ei und Gemüse verteilen.

FOTO: SIMON WHEELER, PORTRÄT: MATT AUSTIN





STAR KÖCHE

Johann Lafer

Linsen-Dal

mit Kürbis, Spitzkohl und Limetten-Kokos-Creme

Eiweiß: 18 g · Fett: 36 g · pro Portion 620 KCAL · Kohlenhydrate: 51 g

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DAS DAL:

1 Zwiebel
15 g Ingwer
200 g Hokkaido-Kürbis
1 EL Sesamöl
½ TL schwarze Senfsamen (Asialaden)
100 g rote Linsen
je ½ TL gemahlener Koriander und Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Cayennepfeffer
125 ml Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
Salz
1 TL Agavendicksaft

AUSSERDEM:

Schalenabrieb und Saft von 1 Bio-Limette
100 g vegane Kokos-Joghurtalternative
Salz, Cayennepfeffer
2 Spitzkohlblätter
vegane Butter
Chiliflocken

1 Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Kürbis waschen, entkernen und samt Schale in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2 Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Senfsamen darin bei großer Hitze anrösten, bis sie anfangen zu springen. Temperatur reduzieren, Zwiebel- und Ingwerwürfel zufügen und kurz anschwitzen. Die Kürbiswürfel zugeben und alles bei kleiner Hitze und unter stetem Rühren 2–3 Min. andünsten. Linsen hinzufügen, mit Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Brühe und Kokosmilch zugießen und aufkochen lassen, dann die Hitze wieder reduzieren und Kürbis und Linsen zugedeckt ca. 10 Min. weich kochen. Falls nötig, noch etwas Brühe angießen.

3 Inzwischen den Kokosjoghurt mit dem Limettensaft vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

4 Die Spitzkohlblätter halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren. Mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer breiten Pfanne in aufschäumender Butter auf beiden Seiten je ca. 1 Min. anbraten. Dabei mit Salz und Chiliflocken würzen.

5 Das Kürbis-Linsen-Dal mit Salz und Agavendicksaft abschmecken und in tiefe Teller bzw. Schalen schöpfen. Je 2 gebratene Spitzkohlblätter mitsamt der Bratbutter darauf anrichten. Dann je 1 großen Löffel Kokoscreme darauf verteilen und alles großzügig mit geriebener Limettenschale bestreuen.



Das erfolgreiche Trio präsentiert in „Essen gegen Schmerzen“ 90 vegane Rezepte für einen gesunden Bewegungsapparat. Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 34 Euro

FOTO: GRÄFE UND UNZER/MATHIAS NEUBAUER, PORTRÄT: CHRISTIAN KRUSE

Herkunft: Kommen ursprünglich aus Malaysia

SMARTE WARENKUNDE

Limetten ...



Im Supermarkt finden sich bei uns überwiegend persische Limetten.



⊕ ... stärken die Abwehrkräfte

Mit 44 Milligramm pro 100 Gramm Saft wird fast die Hälfte des Vitamin-C-Tagesbedarfs von 95 bis 110 Milligramm gedeckt. So werden die Zellen vor freien Radikalen geschützt und Infektionen vorgebeugt.

⊕ ... halten die Haut gesund

Als Anti-Aging-Mittel fördern Limetten die Vitalität des Gewebes. In ihrem ätherischen Öl enthaltene Gamma-Terpine wirken antioxidativ und antientzündlich.

⊕ ... machen gute Laune

Die Terpene Limonen und Terpinolen sowie B-Vitamine im ätherischen Öl zeigen einen beruhigenden Einfluss, lindern Unruhe, verbessern die Stimmung und unterstützen die Stressbewältigung.

⊕ ... helfen beim Rauchstopp

Limettensaft mindert Rauchverlangen ähnlich wie Nikotinkaugummis, erwies eine Studie. Bei einer Entwöhnung von 100 Testpersonen zeigte sich eine vergleichbare Effektivität.

BRENNWERT: 48 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLENHYDRATE: 2 g, davon Zucker: 2 g
FETT: 2 g **BALLASTSTOFFE:** 1 g

⊕ ... unterstützen das Abnehmen

Die Polyphenole in Limetten könnten laut Forschung die Gewichtszunahme stoppen, indem sie die Fettverarbeitung und Insulinreaktion beeinflussen. Untersuchungen wurden jedoch an Mäusen durchgeführt, noch nicht an Menschen.

... werden selten pur gegessen

Die grünen Zitrusfrüchte eignen sich aufgrund ihrer nur schwer ablösbaren dünnen Haut und ihrer intensiven Säure kaum zum direkten Verzehr.

KLEINE KÜCHENKUNDE

⊕ ... verfeinern den Geschmack

Der Saft verleiht Marinaden und Drinks eine spritzige Nuance. Die Zesten ergänzen süße und herzhafte Gerichte um eine exotische Note und die Schnitze können als Garnierung dienen.

... besser als Ökoware kaufen

Da die Schale häufig behandelt wird, sollten Sie Obst aus Bio-Anbau wählen. Hier kann die Schale bedenkenlos verwendet werden. Am besten vorher mit heißem Wasser abspülen.

5 ALTERNATIVEN FÜR DEN BESONDEREN KICK



Zitronen
Bringen dank saurer Komponente eine frische Note ins Gericht



Grapefruits
Die leicht bitteren Früchte ergänzen Salate hervorragend



Orangen
Perfekt für den Rohgenuss, Säfte, Saucen und Nachspeisen



Passionsfrüchte
Überzeugen mit süßer Säure, ideal für Desserts und Smoothies



Ananas
Ihr Aroma passt gut zu scharfen oder herzhaften Gerichten

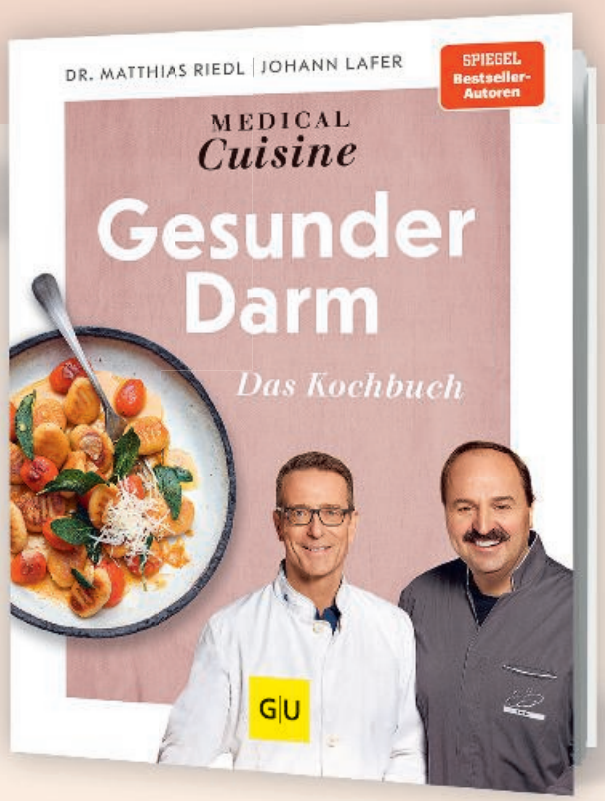
FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: LARISSA HEEKE

Dein Körper, deine Gesundheit!
Expertenwissen für dein Wohlbefinden



Arthrose muss kein Schicksal sein!
Knorpel regenerieren und damit Arthrose lindern und sogar heilen! Arthrose-Experte Dr. Wolfgang Feil und Physiotherapeut Tobias Homburg präsentieren ihre wegweisende Strategie – für einen Alltag ohne Schmerz.



Darmgesundheit – So geht's mit Genuss
Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl und Starkoch Johann Lafer zeigen, wie die Verdauung mit den richtigen Lebensmitteln und Rezepten wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann.

Überall, wo es Bücher gibt – oder hier entdecken!

GU





FESTTAGS BRUNCH

Zu Ostern ist die morgendliche Mahlzeit mit der Familie oder Freunden eine beliebte Tradition. Damit das ausgedehnte Schlemmerfrühstück ein kulinarisches Highlight wird, haben wir die besten Rezepte für Sie zusammengestellt – von klassisch gefüllten Eiern über eine Neuinterpretation des Lammbratens bis zu smarten Möhren-Pistazien-Muffins – hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei.

Möhren-Cheddar-Torte
Rezept auf Seite 108

Möhren-Cheddar-Torte

Ein echter Hingucker!

30 MIN · FERTIG IN 6 STD 30 MIN

pro Stück: 259 KCAL · Eiweiß: 8 g · Fett: 19 g · Kohlenhydrate: 15 g

GESUND, WEIL:

- Pumpernickel strotzt nur so vor wertvollen Ballaststoffen und sorgt damit für eine lange anhaltende Sättigung.

FÜR 12 STÜCKE:

4 Blatt Gelatine
½ Handvoll Petersilie
100 g Cheddar (50 % Fett i. Tr.)
300 g tiefgekühlte Möhren (aufgetaut)
200 g saure Sahne
300 g Frischkäse (45 % Fett i. Tr.)
2 EL Zitronensaft
2 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
3 bunte Möhren (300 g)
5 EL Olivenöl
250 g Pumpernickel
50 g schwarze Oliven (entsteint)
2 EL Weißweinessig
50 g Wildkräuter

AUSSERDEM:
1 Springform (ca. 20 cm Ø)

1 Gelatine in eiskaltem Wasser einweichen.

2 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Cheddar reiben und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Aufgetaute Möhren leicht ausdrücken.

3 Möhren, saure Sahne, Frischkäse, Zitronensaft und Ahornsirup in einem Mixer glatt pürieren. Cheddar zugeben, alles zu einer homogenen Masse mixen, salzen und pfeffern.

4 Etwa 4 EL der Cheddarmischung in einem Topf erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin unter Rühren auflösen. Den Mix mit Petersilie rasch unter die übrige Masse rühren.

5 Alles in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, glatt streichen und für mindestens 6 Stunden kalt stellen.

6 Etwa 30 Minuten vor Ende der Kühlzeit bunte Möhren waschen, putzen und jeweils etwas vom Stielansatz dranlassen. Mit 3 EL Öl mischen, salzen und in eine ofenfeste Form geben. Mit Backpapier bedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 20–25 Minuten bissfest garen.

7 Pumpernickel zerbrechen und mit Oliven in einem Blitzhacker zerkleinern. Salzen, pfeffern, mit Essig und restlichem Öl mischen. Wildkräuter waschen und trocken schleudern.

8 Torte aus der Form lösen, auf eine Platte stürzen und Backpapier abziehen.

9 Möhren-Cheddar-Torte mit der Pumpernickelmischung bestreuen und mit Möhren und Wildkräutern garnieren.

Glasierter Lachs mit Röstgemüse

Zarter Fisch mit aromatischer Beilage

25 MIN · FERTIG IN 55 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit den vorhandenen Omega-3-Fettsäuren liefert Lachs dem Gehirn einen „Schmierstoff", wodurch die Konzentrations- und Denkfähigkeit verbessert werden kann.

pro Portion: 531 KCAL · Eiweiß: 41 g · Fett: 32 g · Kohlenhydrate: 19 g

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Fenchelknollen (mit Grün)
2 Stangen Lauch
2 Knoblauchzehen
2 Bio-Zitronen
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
4 EL Granatapfelsirup (alternativ Ahornsirup)
1 EL Senf (15 g)
1 Prise Rohrohrzucker
1 EL Rotweinessig
750 g Lachsfilet (am Stück; mit Haut)

1 Fenchel und Lauch putzen und waschen, Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel in feine Streifen schneiden, Lauch in feine Ringe. Knoblauch schälen und würfeln.

2 Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Gemüse mit Knoblauch, der Hälfte der Zitronenscheiben, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten garen.

4 Inzwischen für die Glasur restliches Öl, Granatapfelsirup, Senf, Zucker, Essig, Salz und Pfeffer verrühren.

5 Lachsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und mit der Haut nach unten auf das Gemüse legen. Glasur darauf verteilen und alles in weiteren 25–30 Minuten im Ofen fertig garen.

6 Glasierten Lachs aus dem Backofen nehmen, mit Fenchelgrün und restlichen Zitronenscheiben garnieren und sofort genießen.

EatSmarter! *Info*

In der Ruhe liegt die Kraft

Ein Brunch ist eine schöne Möglichkeit, ganz entspannt Zeit mit seinen Liebsten zu verbringen. Für eine stressfreie Planung suchen Sie sich einfache Gerichte aus, die sich gut vorbereiten lassen, am besten schon am Vortag. Dazu eignen sich beispielsweise Kuchen und Muffins, Wraps und gefüllte Eier perfekt. Darüber hinaus können Sie Ihre Gäste bitten, ebenfalls etwas beizusteuern. Decken Sie dann noch den Tisch frühzeitig, steht einem entspannten Schlemmen nichts im Wege.



FOTO: SHUTTERSTOCK







Lammkarree mit Pistazienpüree

Feiner Klassiker in modernem Gewand

40 MIN · FERTIG IN 1 STD 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer einem Vitamin-B_{12}-Mangel und damit Konzentrationsschwäche und Ermüdungserscheinungen vorbeugen möchte, sollte zu Lammfleisch greifen.
- Pistazien leisten einen ordentlichen Beitrag zur Eisenversorgung – stolze 7 Milligramm pro 100 Gramm bringen die grünen Kerne mit.

1 Das Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Karrees darin bei mittlerer Hitze ringsum 5 Minuten anbraten und bräunen, dann wieder herausnehmen.

2 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Einen Bräter mit restlichem Öl ausstreichen und Knoblauch mit Rosmarin darin verteilen. Lammkarrees einlegen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft nicht empfohlen; Gas: kleinste Stufe) ca. 1½ Stunden garen.

3 Nach 45 Minuten Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Anschließend abgießen, Kartoffeln ausdampfen lassen und mit gemahlenen Pistazien in eine Schüssel geben.

4 Butter in Stücken und Milch zugeben, alles zu einem cremigen Püree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

5 Fleisch herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen und dann die Karrees in Koteletts schneiden.

6 Pistazien-Kartoffel-Püree auf Teller verteilen und Lammkoteletts darauf anrichten. Alles mit Fleur de Sel bestreuen, mit Pistazien garnieren und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Lammkarree (2 Stücke; mit langen Knochen; küchenfertig)
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
750 g mehligkochende Kartoffeln
80 g gemahlene Pistazienkerne
2 EL weiche Butter (30 g)
150 ml Milch (3,5 % Fett)
Muskatnuss
Fleur de Sel
2 EL fein gehackte Pistazienkerne (30 g)

Gefüllte Eier mit Lachs und Zitronen-Mayonnaise

Die dürfen zum Fest auf keinen Fall fehlen!

25 MIN

pro Portion 422 KCAL
Eiweiß: 14 g · Fett: 40 g · Kohlenhydrate: 2 g

GESUND, WEIL:

- Rapsöl enthält die essenziellen mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im perfekten Verhältnis. Diese können helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern.
- Die in Senf vorhandenen Senföle wirken antibiotisch und unterstützen den Körper bei der Abwehr von Viren, Bakterien und Pilzen.

1 Die Eier in ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und längs halbieren.

2 Eigelbe herauslösen, mit Zitronensaft und Senf in einen hohen Becher füllen und cremig pürieren, dabei das Öl einfließen lassen. Zitronen-Mayonnaise mit Salz abschmecken und in die Eihälften füllen.

3 Lachsscheiben in feine Streifen schneiden und mit Zwiebeln auf den Eiern anrichten. Mit Pfeffer würzen.

4 Dill waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die gefüllten Eier damit garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

6 Eier
2 EL Zitronensaft
1 TL Senf
120 ml Rapsöl
Salz
80 g Räucherlachs (in Scheiben)
2 EL eingelegte rote Zwiebeln (Glas; 40 g)
Pfeffer
2 Stiele Dill





Geröstete Möhren mit Avocadomus

Fruchtig-herzhafte Liaison

Eiweiß: 6 g · Fett: 32 g · pro Portion 442 KCAL · Kohlenhydrate: 30 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Avocados enthalten zwar viel Fett, dieses ist aber gut investiert, denn es besteht größtenteils aus wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Daneben punktet die Frucht mit dem Antioxidans Vitamin E, das unsere Zellen vor Schädigung durch freie Radikale schützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

750 g kleine Möhren (mit Grün)
6 EL Olivenöl
2 EL Honig
2 EL Orangensaft
Salz, Pfeffer
2 TL Fenchelsamen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Stange Staudensellerie
2 Orangen
2 Avocados
4 EL Zitronensaft
1 Prise Zimt
2 Stiele Minze
2 Stiele Petersilie
2 EL Pinienkerne (30 g)

1 Möhren schälen, putzen, etwas Grün stehen lassen. In einer Auflaufform mit 3 EL Olivenöl, 1 ½ EL Honig, Orangensaft, Salz, Pfeffer, Fenchelsamen und Kreuzkümmel mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten garen.

2 Inzwischen Sellerie putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden. Orangen mit einem Messer schälen, dabei das Weiße entfernen, Filets herausschneiden, Saft auffangen.

3 Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und mit Zitronensaft und etwas Salz pürieren.

4 Restlichen Honig mit aufgefangenem Orangensaft, 1 Prise Zimt und übrigem Öl mischen.

5 Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten goldbraun rösten.

6 Möhren auf einer Platte anrichten. Avocadomus daraufsetzen. Sellerie, Orangenfilets, Kräuter und Pinienkerne darauf verteilen und mit Honig-Dressing beträufeln.

Caesar-Salat-Wraps mit Hähnchen

Low-Carb-Genuss im handlichen Format

Eiweiß: 22 g · Fett: 23 g · pro Portion 318 KCAL · Kohlenhydrate: 6 g

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Walnusskerne glänzen mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren halten Herz und Gefäße fit.
- Der würzige Parmesan hat jede Menge Calcium im Gepäck – der Mineralstoff stärkt Knochen und Zähne.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Kopfsalat
1 EL Zitronensaft
1 EL Weißweinessig
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
3 EL Salatcreme (60 g)
3 EL saure Sahne (60 g)
3 EL Joghurt (3,5 % Fett; 60 g)
3 EL Walnusskerne (45 g)
1 Stück Parmesan (40 g; 30 % Fett i. T.)
250 g Hähnchenbrustaufschnitt gegart; in dünnen Scheiben)

1 Kopfsalat putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern.

2 Für das Dressing Zitronensaft, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Honig und Öl verrühren. Knoblauch schälen und durch eine Presse dazudrücken. Salatcreme, saure Sahne und Joghurt zufügen, alles gut verrühren und abschmecken. Walnüsse hacken. Parmesan hobeln.

3 12 große Salatblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Hähnchenbrustscheiben belegen. Restliche Salatblätter in feine Streifen schneiden, mittig darauf verteilen, mit Walnüssen und Parmesanspänen belegen und mit 1–2 TL Dressing beträufeln.

4 Salatblätter von den Seiten zur Mitte hin einklappen und aufrollen. Die Salat-Wraps ganz oder schräg halbiert auf Tellern anrichten und das restliche Dressing dazu reichen.



Rote-Bete-Röllchen mit Trüffelöl

Edle Pflanzenküche

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Die in Roter Bete enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe können helfen, Entzündungen im Körper einzudämmen.
- Basilikum kann dank der vorhandenen ätherischen Öle und Gerbstoffe Verdauungsbeschwerden lindern.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Rote-Bete-Knolle (150 g; vorgegart; vakuumiert)
¼ Bund Basilikum (5 g)
350 g vegane Frischkäsealternative
1 Stück Knollensellerie (50 g)
Pfeffer
2 EL Trüffelöl
grobes Meersalz
1 TL Schwarzkümmel

Eiweiß: 33 g · Fett: 26 g · pro Portion 401 KCAL · Kohlenhydrate: 9 g

1 Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen.

2 Rote-Bete-Scheiben mit Frischkäsealternative bestreichen und mit je 1 Basilikumblatt belegen.Sellerie waschen, schälen und fein hacken. Sellerie auf die Rote-Bete-Scheiben streuen und mit Pfeffer würzen.

3 Rote-Bete-Scheiben aufrollen und jeweils auf 1 Basilikumblatt auf eine Servierplatte legen. Mit Trüffelöl beträufeln. Rote-Bete-Röllchen mit Meersalz und Schwarzkümmel bestreuen und mit restlichem Basilikum garnieren.





FOTO: SHUTTERSTOCK



Spiegeleierkuchen

Kommt bei der ganzen Familie gut an

40 MIN · FERTIG IN 3 STD

GESUND, WEIL:

- Ein gelungenes Rundumpaket bieten Eier: Das Hühnerprodukt kann mit einer Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen aufwarten; so liefern Eier unter anderem reichlich Vitamin A, Eisen und B-Vitamine und glänzen darüber hinaus mit hochwertigem Protein.

FÜR 16 STÜCKE:

Eiweiß: 7 g · Fett: 21 g · pro Stück 324 KCAL · Kohlenhydrate: 30 g

200 g Butter (zimmerwarm)
165 g Rohrohrzucker
½ TL Vanillepulver
1 TL Bio-Zitronenschale
5 Eier
250 g Dinkelmehl Type 1050
2 TL Backpulver
4 EL Schlagsahne (40 g)
150 g gemahlene Mandeln (blanchiert)
9 Aprikosenhälften (ungezuckert; Dose)
250 ml Milch (3,5 % Fett)
1 Päckchen Vanillepuddingpulver (für 500 ml Milch)
125 g saure Sahne
1 EL gehackte Pistazienkerne (15 g)

AUSSERDEM:
1 Backblech (ca. 25 x 30 cm)

1 Für den Teig die Butter cremig rühren. 150 g Zucker, Vanillepulver, Zitronenschale und Eier hinzufügen und zu einer schaumigen Masse aufschlagen.

2 Mehl und Backpulver vermischen, über den Teig sieben und mit Sahne sowie Mandeln untermengen. Teig gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Blech verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 25–30 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen für den Belag die Aprikosenhälften in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Etwas Milch mit restlichem Zucker und Puddingpulver verrühren.

4 Restliche Milch in einem kleinen Topf 3 Minuten aufkochen, unter Rühren das angerührte Puddingpulver zugeben und 1 Minute aufkochen. Pudding lauwarm abkühlen lassen, dann die saure Sahne unterrühren und die Creme etwa 20 Minuten auskühlen lassen.

5 Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwa 2 Stunden auskühlen lassen. Zum Servieren die Creme in Klecksen auf den Kuchen geben, je 1 Aprikosenhälfte daraufsetzen und mit Pistazien bestreuen.

Zitronen-Mango-Creme

Fruchtiger Genuss ohne Reue

Eiweiß: 17 g · Fett: 15 g · pro Portion 369 KCAL · Kohlenhydrate: 40 g

25 MIN · FERTIG IN 55 MIN

GESUND, WEIL:

- Magerquark und Mascarpone bringen reichlich Eiweiß mit. Diesen Makronährstoff benötigt der Körper unter anderem zum Aufbau und Erhalt der Muskulatur.
- Mit viel Vitamin C pushen Zitronen das Immunsystem. Darüber hinaus kann der Körper das wasserlösliche Vitamin zur Herstellung von Kollagen nutzen.

FÜR 8 PORTIONEN:

3 Mangos
3 EL Zitronensaft
200 g Mascarpone
800 g Magerquark
1 TL Bio-Zitronenschale
60 g gehackte Pistazienkerne
nach Belieben: Esspapierblüten

1 Mangos schälen. Von 2 Mangos das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und mit 1 EL Zitronensaft pürieren. Von der restlichen Mango das Fruchtfleisch in möglichst langen dünnen Scheiben vom Kern schneiden.

2 Mascarpone mit Quark, der Hälfte des Mangopürees, restlichem Zitronensaft und -schale verrühren und für ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Quarkcreme in eine Schüssel füllen und restliches Mangopüree so einrühren, dass ein Marmormuster entsteht. Mangoscheiben blütenförmig darauf anrichten. Mit Pistazien bestreuen und nach Belieben mit Esspapierblüten garnieren.





Möhren-Pistazien-Muffins

Carrot Cake in der Miniaturversion

Eiweiß: 5 g · Fett: 13 g · pro Stück 233 KCAL · Kohlenhydrate: 24 g

30 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Möhren haben ihr leuchtendes Orange dem Pflanzenfarbstoff Betacarotin zu verdanken. Dieses macht einerseits als Antioxidans schädliche freie Radikale unwirksam und kann darüber hinaus bei Bedarf vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden – das fettlösliche Vitamin ist für eine starke Sehkraft wichtig.

FÜR 12 STÜCK:

2 Möhren (200 g)
125 g Butter (zimmerwarm)
100 g Rohrohrzucker
½ TL Vanillepulver
1 Prise Salz
2 Eier
60 g gehackte Pistazienkerne
1 TL Zimt
250 g Dinkelmehl Type 1050
1 ½ TL Backpulver
½ TL Natron
75 ml Orangensaft oder Möhrensaft

AUSSERDEM: **1 Muffinbackblech mit 12 Vertiefungen und 12 Papier-Muffinförmchen**

1 Möhren schälen und fein raspeln. In einer Rührschüssel die Butter in Stücken mit Zucker, Vanillepulver und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier einzeln zufügen und jeweils gut unterrühren, dann Pistazien und Zimt zugeben.

2 Mehl, Backpulver und Natron mischen, darübersieben und unterziehen. Orangen- oder Möhrensaft zufügen, einarbeiten und zum Schluss die geraspelten Möhren unterheben.

3 Papierförmchen in die Mulden des Muffinblechs setzen und jeweils zu ⅔ mit dem Teig füllen. Möhren-Pistazien-Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °; Gas: Stufe 2–3) 25–30 Minuten backen (Stäbchenprobe).

4 Muffins etwa 5 Minuten abkühlen lassen, Förmchen aus dem Blech heben und Muffins auf einem Kuchengitter nach Belieben auskühlen lassen.



GÜNSTIGES FÜR JEDEN TAG

Im hektischen Alltag haben die wenigsten Lust und Zeit, aufwendige Gerichte zu kochen – dank unserer einfachen Rezeptideen kommt eine gesunde Ernährung aber trotzdem nicht zu kurz! Doch damit nicht genug: Die vielseitigen und ausgewogenen Leckerbissen schonen auch noch den Geldbeutel. Von smarter Hausmannskost bis hin zu ausgefallenen Kreationen – Sie haben die Wahl.

Pad Thai mit Tofu und Erdnüssen

Rezept auf Seite 118



Pad Thai mit Tofu und Erdnüssen

Asiatischer Leckerbissen mit viel Aroma

Eiweiß: 19 g · Fett: 18 g · pro Portion 528 KCAL · Kohlenhydrate: 72 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Tofu ist eine gute pflanzliche Eiweißquelle und lässt sich aufgrund des von Natur aus eher neutralen Geschmacks wunderbar vielseitig einsetzen.
- Die Erdnusskerne bringen ebenfalls reichlich Proteine ins Spiel und liefern darüber hinaus gesunde Fette.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Tofu
1 Stück Ingwer (20 g)
1 Knoblauchzehe
5 EL helle Sojasauce
Saft von ½ kleinen Limette
300 g Reisbandnudeln
1 EL Sesamöl
1 rote Chilischote
½ Handvoll Koriander
2 Handvoll Sprossen
2 Möhren
40 g Erdnusskerne
1 TL Speisestärke
2 EL Erdnussöl

1 Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, beides hacken. Mit 2 EL Sojasauce und 1 EL Limettensaft unter den Tofu mischen und ziehen lassen.

2 Reisnudeln nach Packungsanleitung in 6–9 Minuten gar kochen. Dann abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und mit Sesamöl mischen.

3 Inzwischen Chilischote, Koriander und Sprossen waschen. Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander grob zerzupfen. Möhren schälen, längs in dünne Scheiben hobeln, dann in Streifen schneiden. Erdnüsse mit einem Messer grob hacken.

4 Tofu mit Stärke bestäuben. Erdnussöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und Tofu darin bei starker Hitze in ca. 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, Möhren hineingeben und unter Rühren 2–3 Minuten braten. Chili, Erdnüsse, Sprossen, Nudeln und Tofu zugeben und in weiteren 2–3 Minuten fertig garen.

5 Pad Thai mit restlicher Sojasauce abschmecken und mit Koriander garnieren.

Möhrenpuffer mit Haselnussfrischkäse

Klassiker mal anders

Eiweiß: 12 g · Fett: 22 g · pro Portion 336 KCAL · Kohlenhydrate: 24 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Haselnusskerne punkten mit der perfekten Kombination aus Calcium und Phosphor – beide Mineralstoffe stärken Knochen und Zähne.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 mehligkochende Kartoffel (100 g)
4 Möhren (400 g)
1 TL Rohrohrzucker
½ Bund Schnittlauch (10 g)
2 Zwiebeln
2 Eier
50 g Dinkel-Vollkornmehl
Salz, Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Kräuter (z. B. Dill, Petersilie)
100 g Frischkäse (45 % Fett i. Tr.)
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 EL Zitronensaft
1 TL Bio-Zitronenschale
4 EL gehobelte Haselnusskerne (30 g; geröstet)

1 Kartoffel schälen und fein reiben. Möhren schälen, putzen, raspeln, Flüssigkeit ausdrücken und mit 2 EL Wasser in einen Topf geben. Mit Zucker in 3–4 Minuten bei kleiner Hitze sirupartig einkochen lassen. In ein Schälchen füllen.

2 Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und untermischen.

3 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mit geriebener Kartoffel und Möhrenraspeln in eine Schüssel geben. Eier und Mehl ergänzen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und gut mischen.

4 In einer großen beschichteten Pfanne in 2 Portionen die Puffer braten. Dazu je 1 EL Öl erhitzen und je 2–3 EL der Masse ins heiße Fett setzen, flach streichen und bei mittlerer Hitze je Seite 2–3 Minuten braten. Bei Bedarf fertige Puffer im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: kleinste Stufe) warm halten.

5 Derweil Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Mit Frischkäse, Joghurt, Zitronensaft und -schale in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Puffer mit Küchenpapier abtupfen und auf Tellern anrichten. Je etwas Frischkäse daraufgeben und mit Haselnüssen bestreuen. Zum Schluss die Sirup-Schnittlauch-Mischung darüber verteilen.

EatSmarter! *Info*

Kennen Sie Quetschkartoffeln?



Die krossen Ofenkartoffeln sind nicht nur lecker, sondern auch preiswert und fix fertig. Dazu gegarte Knollen vom Vortag auf einem mit Backpapier belegten Blech mit einem Glas zerdrücken, mit Öl bepinseln, nach Geschmack würzen und bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20 Minuten backen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI





Eiweiß: 22 g · Fett: 12 g · pro Portion 468 KCAL · Kohlenhydrate: 66 g

Linguine mit Zitronen, Zucchini, Erbsen und Parmesan

Frischer Pastagenuss, der reichlich Proteine auf den Teller bringt

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Vollkornnudeln sind eine einfache Möglichkeit, fast unbemerkt jede Menge Ballaststoffe in den Speiseplan zu integrieren. Diese halten die Verdauung auf Trab und machen lange satt.
- Erbsen glänzen ebenfalls mit vielen Nahrungsfasern und schenken uns darüber hinaus reichlich Eiweiß.

1 Zucchini und Basilikum waschen. Zucchini putzen und raspeln. Basilikumblätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest klein schneiden. Parmesan reiben.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 8 Minuten bissfest garen.

3 Inzwischen Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale in feinen Zesten abziehen. Früchte in Spalten schneiden und ein wenig Saft auspressen.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Erbsen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten.

5 Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und mit geschnittenem Basilikum, 2 EL Parmesan und Zitronensaft und -zesten unter den Pfanneninhalt mischen. Mit wenig Salz abschmecken.

6 Pasta auf Teller verteilen und mit übrigem Parmesan bestreuen. Mit Pfeffer übermahlen und mit Basilikumblättern garnieren. Zitronenspalten dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zucchini
1 Handvoll Basilikum
1 Stück Parmesan (30 % Fett i. Tr.; 60 g)
400 g Vollkorn-Linguine
Salz
2 Bio-Zitronen
2 EL Olivenöl
100 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
Pfeffer

Frikadellen mit Rahmkohlrabi und Kartoffel-Erbsen-Püree

Beliebte Hausmannskost mit modernem Twist

40 MIN

Eiweiß: 46 g · Fett: 36 g · Kohlenhydrate: 43 g
pro Portion 682 KCAL

GESUND, WEIL:

- Rinderhackfleisch versorgt den Körper mit Eisen; das Spurenelement ist unter anderem für die Blutbildung und den Sauerstofftransport unentbehrlich.

1 Für die Frikadellen das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kapern hacken.

2 Brötchen ausdrücken, mit Zwiebelwürfeln, Kapern, Hackfleisch, Ei und Meerrettich mischen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und Semmelbrösel untermengen. Aus der Masse 8 gleich große Frikadellen formen.

3 Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten weich garen, dabei in den letzten 5 Minuten die Erbsen 2 Minuten mitgaren.

4 Inzwischen Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Salzen, Sojacreme zugeben und 6–7 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

5 Parallel Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze pro Seite 5–6 Minuten braten.

6 Kartoffeln und Erbsen abgießen, abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben. Mit Milch, 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat und übriger Butter zerstampfen, cremig verrühren und mit Salz abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

7 Püree und Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten und je 2 Frikadellen daraufsetzen. Mit Petersilie bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Vollkornbrötchen vom Vortag
1 Zwiebel
1 EL Kapern (15 g; Glas)
600 g Rinderhackfleisch
1 Ei
1 EL Meerrettich (15 g; Glas)
½ TL Senf
Salz
Pfeffer
2 EL Vollkornsemmelbrösel (30 g)
600 g mehligkochende Kartoffeln
250 g tiefgekühlte Erbsen (aufgetaut)
2 Kohlrabi (500 g)
2 TL Butter
150 g Sojacreme
1 EL Rapsöl
200 ml warme Milch (3,5 % Fett)
Muskatnuss
2 Stiele Petersilie





Lauch im Pfannkuchenmantel

Gut gewickelt!

Eiweiß: 25 g · Fett: 25 g · pro Portion 468 KCAL · Kohlenhydrate: 36 g

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Im Gegensatz zu Zwiebeln ist Lauch leichter bekömmlich und wird auch von Menschen mit empfindlichem Magen oft gut vertragen.
- Dinkel ist eine tolle Tryptophanquelle. Die Aminosäure braucht der Körper zur Bildung des „Gute-Laune-Hormons“ Serotonin.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Dinkel-Vollkornmehl
450 ml Milch (3,5 % Fett)
Salz
4 Eier
2 große Stangen Lauch (600 g)
3 TL Butter (15 g)
1 Stück Parmesan (60 g; 30 % Fett i. Tr.;)
150 g saure Sahne (10 % Fett)
Pfeffer

AUSSERDEM:
1 Auflaufform (ca. 18 x 24 cm)

1 Für den Teig Mehl mit 250 ml Milch und 1 Prise Salz glatt rühren. 2 Eier untermischen. Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Lauch putzen, waschen und halbieren. Auflaufform mit 1 TL Butter auspinseln.

3 Parmesan reiben, Hälfte beiseitestellen. Restlichen Parmesan in einer Schüssel mit übrigen Eiern, saurer Sahne und restlicher Milch verquirlen, salzen und pfeffern.

4 Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne in je ½ TL geschmolzener Butter bei mittlerer Hitze nacheinander 4 Pfannkuchen ausbacken. Auf einem Teller abkühlen lassen.

5 Pfannkuchen halbieren. 2 Hälften leicht versetzt übereinanderlegen, dann 1/2 Stange Lauch daraufsetzen und Pfannkuchen um den Lauch wickeln. In die Auflaufform legen, mit Eiermischung übergießen. Mit übrigem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 35 Minuten goldbraun überbacken.

Spaghetti mit Brokkoli und Gremolata

Schneller Genuss, der lange satt hält

Eiweiß: 29 g · Fett: 22 g · pro Portion 582 KCAL · Kohlenhydrate: 68 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Brokkoli pusht dank reichlich Vitamin C das Immunsystem und gehört darüber hinaus zu den Toplieferanten für Betacarotin.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 TL Bio-Zitronenschale
½ TL Meersalz
1 großer Brokkoli (600 g)
Salz
400 g Vollkornspaghetti
1 Stück Parmesan (60 g; 30 % Fett i. Tr.)
1 Handvoll Brunnenkresse
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
½ TL Chiliflocken
2 EL geröstete Kürbiskerne (30 g)
4 TL geröstete Sonnenblumenkerne (20 g)

1 Für die Gremolata Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter hacken. Knoblauch schälen, Zehen getrennt fein würfeln. Petersilie und 1 Knoblauchzehe mit Zitronenschale und Meersalz mischen.

2 Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.

3 Nebenher Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 8 Minuten bissfest garen. Derweil Parmesan reiben. Brunnenkresse waschen und trocken schütteln. Dann Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

4 Brokkoli zur Hälfte fein hacken, die andere Hälfte in sehr kleine Röschen schneiden.

6 Öl in einer Pfanne erhitzen. Restlichen Knoblauch bei mittlerer Hitze in 1–2 Minuten glasig dünsten, Zitronensaft und gehackten Brokkoli zugeben, 1 Minute mitgaren, dann Röschen untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Hälfte des Parmesans und etwas Kochwasser unterrühren.

7 Nudeln und Kürbiskerne untermengen. Pasta auf Teller geben, Gremolata darauf verteilen. Mit Sonnenblumenkernen und Brunnenkresse bestreuen. Restlichen Parmesan dazu reichen.



Kohlrabi-Quiche

Bringt den Frühling auf den Teller

35 MIN · FERTIG IN 1 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Senföle (Glucosinolate) und Vitamin C aus Kohlrabi stärken die Abwehrkräfte. Besonders viele Vitalstoffe stecken übrigens in den Blättern – gut, dass sie in diesem Rezept ebenfalls verwendet werden.

FÜR 10 STÜCKE:

300 g Dinkelmehl Type 1050
175 g Butter + 1 TL für die Form
6 Eier
Salz
4 Kohlrabi (1,2 kg; mit Grün)
200 g saure Sahne
100 ml Milch (3,5 % Fett)
Pfeffer
Muskatnuss
75 g Putenschinken



AUSSERDEM:
1 Quicheform (26 cm Ø)

1 Für den Teig Mehl, Butter in Stücken, 1 Ei und 1 Prise Salz rasch glatt verkneten, dabei nach Bedarf noch kaltes Wasser oder etwas Mehl ergänzen. Zu einer Kugel formen und zugedeckt für ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen für die Füllung Kohlrabi waschen und schälen, dabei etwas vom Grün in Streifen schneiden und beiseitelegen. Kohlrabi in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Saure Sahne, Milch und restliche Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Putenschinken in feine Streifen schneiden.

4 Die Quicheform mit Butter auspinseln. Teig ausrollen, in die Form legen, an Boden und Rand gut andrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

5 Kohlrabiwürfel mit den geschnittenen Blättern mischen und auf dem Teigboden verteilen. Eierguss darübergeben und mit Putenstreifen bestreuen.

6 Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 45–50 Minuten backen; bei Bedarf rechtzeitig mit Backpapier abdecken. Quiche abkühlen lassen und in Stücke geschnitten servieren.





Flammkuchen mit Champignons, Gruyère und Rucola

Simpel, aber immer wieder lecker!

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch die darin enthaltenen Ballaststoffe und ätherischen Öle wirken Zwiebeln positiv auf die Verdauung.
- Eine figurfreundliche Wahl sind Champignons: Die kleinen Kappenträger sind besonders kalorienarm und enthalten reichlich Proteine.

FÜR 4 PORTIONEN:

⅓ Würfel Hefe (15 g)
400 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Bearbeiten
Salz
2 rote Zwiebeln
200 g Champignons
1 Stück Gruyère-Käse (60 g)
1 Ei
250 g saure Sahne
1 TL Kräuter der Provence
Pfeffer
½ Bund Rucola (40 g)
nach Belieben: Essblüten zum Garnieren

Eiweiß: 24 g · Fett: 21 g · pro Portion 582 KCAL · Kohlenhydrate: 73 g

1 Für den Teig Hefe in ca. 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl und ½ TL Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Inzwischen für den Belag Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Käse reiben.

3 Ei trennen (Eiweiß anderweitig verwenden). Saure Sahne mit Eigelb, 2 EL Käse, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.

4 Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten, halbieren und jeweils zu 1 dünnen Fladen ausrollen. Auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen und mit Creme bestreichen, dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Mit ⅔ der Zwiebeln und den Champignons bestreuen, den übrigen Käse darüber verteilen.

5 Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 240 °C (Umluft 220 °C; Gas: höchste Stufe) nacheinander (bei Umluft gleichzeitig) in 10–15 Minuten goldbraun backen.

6 Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Zusammen mit übrigen Zwiebeln auf die Flammkuchen geben und nach Belieben mit bunten Essblüten garnieren.

Schnelle Currysuppe mit Fisch, Kartoffeln und Gemüse

Frühlingsfrisches Comfortfood

25 MIN

Eiweiß: 20 g · Fett: 12 g · pro Portion 289 KCAL · Kohlenhydrate: 24 g

GESUND, WEIL:

- Mit jeder Menge Jod versorgt uns Kabeljau; es ist für die einwandfreie Funktion der Schilddrüse wichtig.
- Staudensellerie wirkt antibakteriell – die ätherischen Öle aus dem Gemüse können Bakterien, Viren und Pilze ausbremsen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
3 EL gelbe Currypaste (45 g)
500 g kleine Kartoffeln
Salz, Pfeffer
200 g grüne Bohnen
2 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch
Salz
Pfeffer
300 g Fischfilet (küchenfertig ohne Haut und Gräten, z. B. Kabeljau)
1 EL Zitronensaft

1 Brühe mit Kokosmilch und Currypaste in einen Topf geben und aufkochen.

2 Kartoffeln waschen und halbieren, zur Brühe geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

3 Derweil Bohnen, Sellerie und Lauch waschen. Bohnen halbieren, Sellerie in Scheiben und Lauch in Ringe schneiden.

3 Nach 10 Minuten das vorbereitete Gemüse in den Topf geben und noch ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4 Inzwischen Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mundgerecht würfeln. Unter die Suppe mischen und bei kleiner Hitze alles in weiteren ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken und servieren.





Vegetarische Frikadellenspieße mit Kartoffel-Bohnen-Salat

Würziger Veggie-Schmaus

40 MIN

Eiweiß: 20 g · Fett: 13 g · pro Portion 341 KCAL · Kohlenhydrate: 33 g

GESUND, WEIL:

- Radieschen bringen auf natürliche Weise die Darmbewegung in Schwung – dank der darin enthaltenen Ballaststoffe und Senföle.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Frühkartoffeln (400 g)
Salz
200 g grüne Bohnen
80 g Radieschen
1 Handvoll Petersilie
2 Gewürzgurken
1 Zwiebel
4 EL Rapsöl
500 g vegetarische Hackfleischalternative (Kühlregal)
1 EL körniger Senf (15 g)
1 Ei
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer
1 TL Kräuter der Provence
2 EL Vollkornsemmelbrösel (30 g; evtl. mehr nach Bedarf)
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
100 ml Buttermilch
2 EL Apfelessig

AUSSERDEM:
4 Spieße
1 rechteckige Grillpfanne

1 Für den Salat die Kartoffeln waschen und würfeln. In reichlich Salzwasser in ca. 10 Minuten gar kochen. Nebenher Bohnen putzen und nach 4 Minuten zu den Kartoffeln geben. Nach 10 Minuten zusammen abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Radieschen und Petersilie waschen und putzen. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Petersilienblätter abzupfen, einige zum Garnieren abnehmen, den Rest hacken. Gewürzgurken würfeln.

3 Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten glasig dünsten. 2 Minuten abkühlen lassen.

4 Vegetarisches Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Zwiebelwürfeln, Senf, Ei, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen. Brösel ergänzen, bis die Masse gut formbar ist. 16 Taler daraus formen und auf 4 Spieße stecken. 1 EL Öl in der Grillpfanne erhitzen und Spieße darin bei mittlerer Hitze in 8–10 Minuten auf beiden Seiten goldbraun garen.

5 Inzwischen für das Dressing Joghurt, Buttermilch, Essig, restliches Öl und Salz verrühren. Die Hälfte davon unter Kartoffeln, Bohnen, Radieschen, Gurken und gehackte Petersilie mischen.

6 Kartoffelsalat auf Teller verteilen, mit übrigem Dressing beträufeln. Spieße dazulegen und mit Pfeffer würzen.

UNSERE ONLINEKURSE

EatSmarter!

Endlich weniger Zucker essen!

In unserem **achtwöchigen Onlinekurs** zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Zuckerkonsum **dauerhaft** reduzieren und so ernsthafte Krankheiten, Übergewicht und Schlafstörungen vermeiden können.

Beginnen Sie **noch heute** mit unserem exklusiven EAT SMARTER-Onlinekurs und lernen Sie:

➜ Welches die besten und gesündesten Zuckeralternativen **speziell für Sie** sind.

➜ Wie Sie **versteckte Zuckerfallen** erkennen und in Zukunft vermeiden können.

➜ Mit welchen Tricks die Industrie arbeitet und unter welchen **unterschiedlichen Namen** sie Zucker in Lebensmitteln versteckt.

➜ Den Unterschied zwischen **Süßungsmittel** und **Süßstoff.**

➜ Mehr über Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Dattelsirup, Kokosblütenzucker und Reissirup.

➜ Die Wahrheit über **Stevia, Xylit, Erythrit und Co.** Sind diese Zuckerersatzstoffe eine Alternative?



➜ **Wie gefährlich Lightgetränke sind.** Sind sie wirklich so ungesund? Und helfen sie beim Abnehmen?

➜ Warum **Fruktose** ein heimlicher Krankmacher ist.

➜ Die besten Zuckeralternativen zum **Backen.**

➜ Mit welchen simplen Tricks Sie den Zuckerkonsum Ihrer **Kinder** reduzieren können.

➜ Den aktuellen Stand der Forschung in unserer **Studienübersicht „Zucker“.**

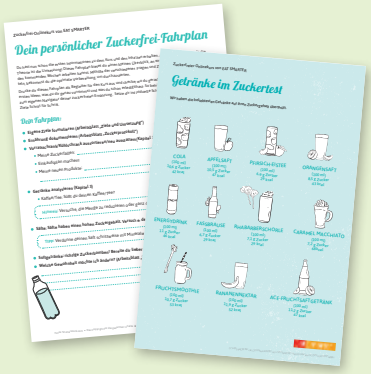
➜ **Exklusiv in diesem Kurs über 80 total zuckerfreie Rezepte kennen,** die lange satt machen und dabei helfen, schädliche Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, CLAUDIA TIMMANN

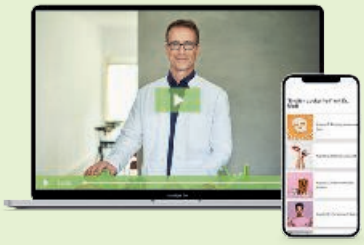
EatSmarter!

Exklusiver Onlinekurs mit Dr. Riedl

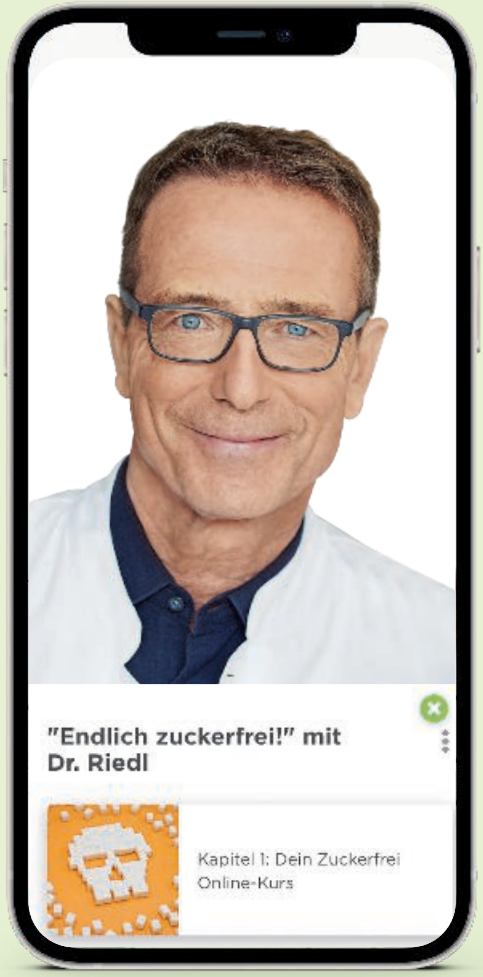
Dr. Matthias Riedl ist Deutschlands **profiliertester Ernährungsexperte.**
Exklusiv für EAT SMARTER hat er diesen Onlinekurs entwickelt, der Ihnen helfen soll,
ein für alle Mal Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren.



Zum Ausdrucken
Informative Übersichten, Tests, Checklisten und vieles mehr



Über 25 spannende Videos
Dr. Riedl erklärt Ihnen, auf welche Dinge Sie besonders achten sollten

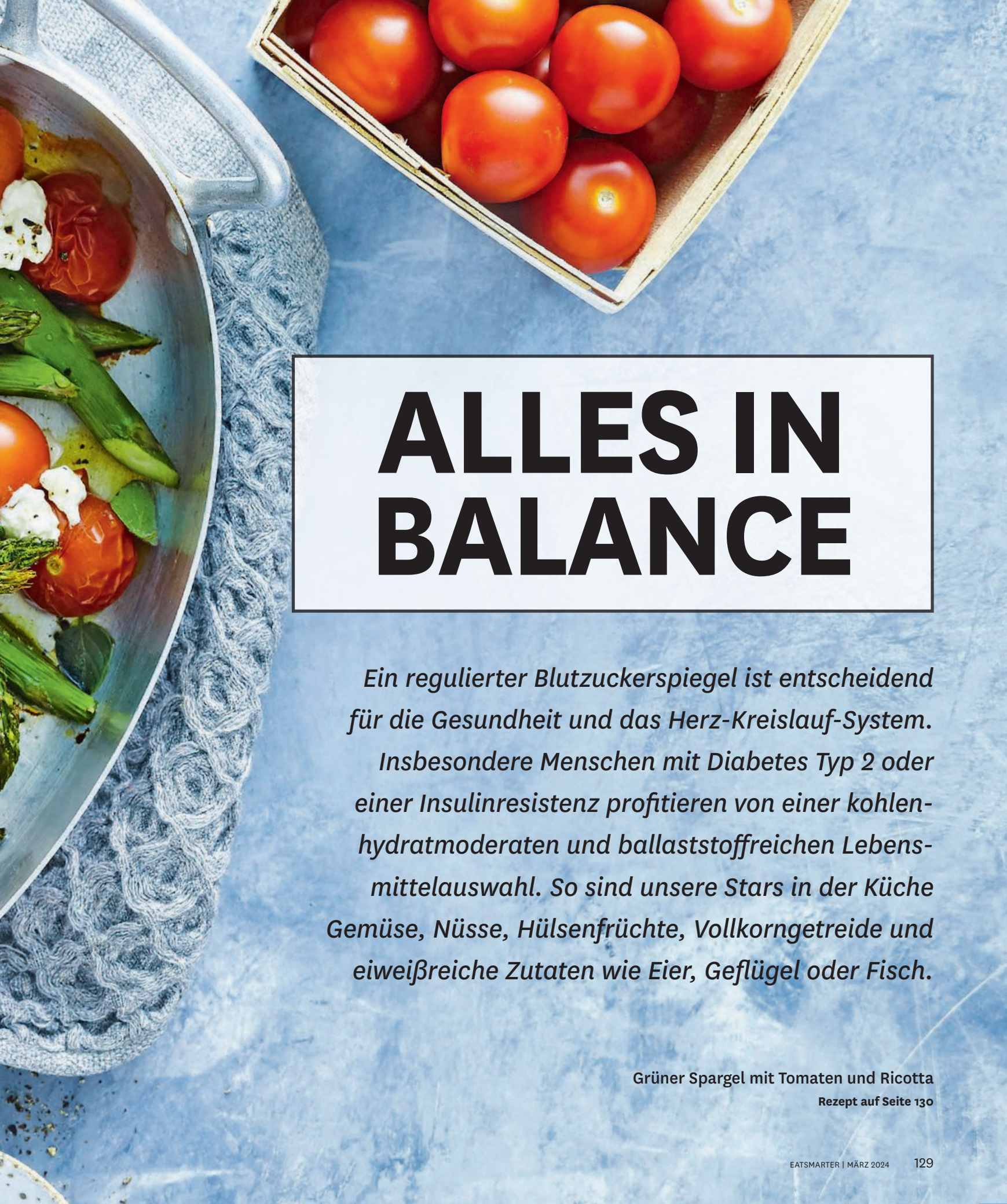




Mit über 80 Rezeptideen ohne raffinierten Zucker
Die beliebtesten Alltagsrezepte, Süßes ohne Zucker und Snacks für zwischendurch

Jetzt Frühjahrsrabatte entdecken!
www.eatsmarter.de/zuckerkurs





ALLES IN BALANCE

Ein regulierter Blutzuckerspiegel ist entscheidend für die Gesundheit und das Herz-Kreislauf-System. Insbesondere Menschen mit Diabetes Typ 2 oder einer Insulinresistenz profitieren von einer kohlenhydratmoderaten und ballaststoffreichen Lebensmittelauswahl. So sind unsere Stars in der Küche Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und eiweißreiche Zutaten wie Eier, Geflügel oder Fisch.

Grüner Spargel mit Tomaten und Ricotta

Rezept auf Seite 130



Grüner Spargel mit Tomaten und Ricotta

Frühlingsbote lecker gebettet

25 MIN · FERTIG IN 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Der hohe Gehalt an Chlorophyll im grünen Spargel kann sich sehen lassen. Dieser Farbstoff ist wichtig für die Blutreinigung und Zellneubildung.
- Die ungesättigten Fettsäuren der Oliven wirken herzschützend, entzündungshemmend und positiv auf den Cholesterinspiegel.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g grüner Spargel
300 g Kirschtomaten
75 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 Stiele Oregano
2 EL heller Balsamessig
200 g Ricotta (45 % Fett i. Tr.)

AUSSERDEM:
1 Auflaufform

1 Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. Spargel zuerst quer und anschließend längs halbieren.

2 Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Oliven abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

3 Alles zusammen in der Auflaufform mit Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 12–15 Minuten garen. Derweil Oregano waschen und trocken schütteln.

4 Spargel aus dem Backofen nehmen, mit Essig beträufeln, Ricotta darübergeben und mit Oregano garnieren.

Low-Carb-Pizza mit Champignons

Klassiker mit wenig Kohlenhydraten

20 MIN · FERTIG IN 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Käse liefert jede Menge Calcium, das besonders wichtig für unsere Knochen, Zähne und Muskeln ist.
- Biotin aus Eiern hilft dem Organismus zum Beispiel beim Eiweiß- und Fettstoffwechsel. Daneben fördert das Vitamin B_7 unter anderem die Neubildung von Haarwurzeln sowie Nägeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Eier
200 g geriebener Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)
100 g Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
50 g Mandelmehl
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
250 g passierte Tomaten (Glas)
1 TL getrockneter Oregano
100 g Champignons
2 kleine Zwiebeln
100 g Putenkochschinken
75 g geriebener Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)

AUSSERDEM:
1 Backblech (ca. 30×40 cm)



1 Eier mit geriebenem Käse, Frischkäse und Mandelmehl gründlich mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Backblech mit Backpapier belegen und die Masse dünn darauf verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen.

2 Inzwischen für den Belag Knoblauch schälen, fein würfeln, mit Tomaten und Oregano verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schinken kleiner zupfen.

3 Den vorgebackenen Boden aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann mit der Tomatensauce bestreichen, mit Pilzen, Zwiebeln sowie Schinken belegen und Mozzarella darüberstreuen. Im heißen Backofen weitere ca. 15 Minuten backen. In Stücke geschnitten servieren.

EatSmarter! *Info*

Pizza mit dem gewissen Extra

Hier kann ganz einfach Gemüse versteckt werden. Geben Sie ein bis zwei Handvoll geraspelten Blumenkohl, Zucchini oder Brokkoli mit in den Teig. So liefert der italienische Klassiker gleich noch reichlich Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe. Insbesondere die enthaltenen Ballaststoffe haben einen blutzuckerregulierenden Effekt.

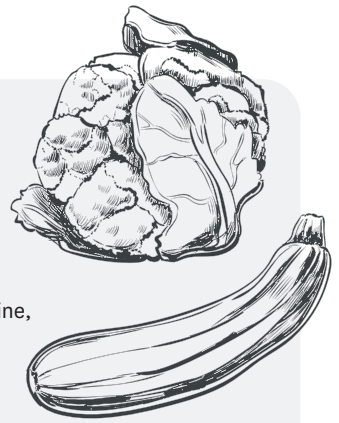


FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI





Eiweiß: 34 g · Fett: 23 g · pro Portion 375 KCAL · Kohlenhydrate: 6 g

Teriyaki-Lachs mit Pak Choi

Reich an Omega-3-Fettsäuren

30 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Um unseren Körper gesund zu erhalten und Lebensmittel in Energie umzuwandeln, benötigt der Körper Vitamin B_2. Dieses Vitamin ist in großen Mengen in Lachs enthalten.
- Pak Choi punktet mit jeder Menge Folsäure. Dieser Mikronährstoff ist unverzichtbar für die Bildung neuer Zellen – und daher besonders wichtig in der Schwangerschaft.

1 Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in 4 Tranchen à ca. 150 g schneiden. In einer Schüssel Teriyaki-Sauce mit Sojasauce und Mirin mischen. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und unterrühren. Lachs in eine flache Form legen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und darüberstreuen.

2 Alles mit ¾ der Teriyaki-Marinade übergießen und zugedeckt ca. 30 Minuten kühl durchziehen lassen. Derweil Pak Choi putzen, waschen und längs halbieren.

3 Lachsstücke aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne im heißen Öl auf jeder Seite 4–5 Minuten anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

4 Parallel Pak Choi in eine große ofenfeste Form geben, mit restlicher Marinade beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten garen. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.

5 Lachsstücke in die Form neben den Pak Choi legen, Koriander darüberstreuen und alles im Backofen in 4–5 Minuten fertig garen. Dann Lachs und Pak Choi auf Tellern anrichten, leicht mit Chilipulver bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Lachsfilet
125 ml Teriyaki-Sauce
2 EL Sojasauce
1 EL Mirin (süßer jap. Weißwein)
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (15 g)
2 Frühlingszwiebeln
4 Baby-Pak-Choi
1 ½ EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
½ Bund Koriander (10 g)
1 Msp. Chilipulver

Kartoffel-Chinakohl-Rösti mit pochiertem Ei

Leckere Ballaststoff- und Proteinquelle

45 MIN

Eiweiß: 11 g · Fett: 15 g · pro Portion 294 KCAL · Kohlenhydrate: 27 g

GESUND, WEIL:

- Die Senföle aus Chinakohl und Lauch führen zu einer Stärkung der Abwehrkräfte und wirken antibakteriell. Das kann uns vor Harn- oder Atemwegsinfektionen schützen.
- Das Vitamin B_{12} aus Eiern ist wichtig für die Gesundheit des Nervensystems und die Bildung roter Blutkörperchen.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Kartoffeln
Salz
½ Stange Lauch (den hellen Teil)
1 Stück Chinakohl (250 g)
4 EL Rapsöl
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
Pfeffer
2 EL Weißweinessig
4 Eier

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 15 Minuten garen, dann abgießen, 5 Minuten ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen und grob reiben. Derweil Lauch putzen, waschen, längs in feine Streifen schneiden, ¼ davon beiseitelegen. Chinakohl putzen, waschen, trocken schütteln, in Blätter teilen und quer in feine Streifen schneiden.

2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Lauch- und Chinakohlstreifen darin 3–4 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze dünsten, dann 3 Minuten abkühlen lassen. Gemüse mit Kartoffeln und Mehl mischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 12 Röstitaler formen.

3 In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Rösti portionsweise einlegen, etwas flacher drücken und auf jeder Seite in 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

4 Inzwischen reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und den Essig untermischen. Eier einzeln in eine Schöpfkelle aufschlagen, behutsam ins siedende, nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen und darin 4–5 Minuten pochieren.

5 Rösti auf Tellern anrichten, je 1 pochiertes Ei daneben-legen und öffnen. Alles leicht salzen, pfeffern und mit übrigen Lauchstreifen garniert servieren.





Gyros-Gemüse-Teller

Smartes Fast Food

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Geflügel ist perfekt für eine fettarme Ernährung und punktet dazu mit einer Extraportion Zink und Eisen, die wichtig für den gesamten Stoffwechsel sind.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Putenbrustfilet
1 EL Gyrosgewürz
4 EL Olivenöl
1 kleiner Spitzkohl (400 g)
Salz
1 TL Weinessig
Pfeffer
1 Salatgurke
4 Tomaten
2 rote Zwiebeln
100 g Kalamata-Oliven
1 Handvoll Petersilie
200 griechischer Joghurt
2 EL Zitronensaft

1 Putenbrustfilet trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit Gyrosgewürz und 2 EL Olivenöl mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Währenddessen Spitzkohl putzen, waschen, fein hobeln oder schneiden und in einer großen Schüssel mit etwas Salz und Essig vermengen. Etwa 5 Minuten durchkneten, bis der Kohl weicher wird und etwas Flüssigkeit zieht. Mit Pfeffer würzen und 1 EL Öl untermengen.

3 Gurke putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Tomaten waschen, Strünke herausschneiden und Tomaten in Spalten schneiden. Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe oder Streifen schneiden. Oliven abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

4 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Fleisch darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis es rundum braun und knusprig ist, bei Bedarf mit Salz nachwürzen.

5 Für das Dressing Joghurt in einer kleinen Schüssel mit Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Spitzkohlsalat auf einen Teller geben. Gebratenes Fleisch, Gurkenscheiben, Tomatenspalten und Zwiebeln kreisförmig daneben anrichten und mit Oliven und Petersilie bestreuen. Joghurt-Dressing über das Fleisch und den Salat träufeln.

Zucchini-Spaghetti mit Pilzen

Wohl die gesündeste Pasta der Welt

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Trotz eines hohen Anteils an Wasser und somit wenigen Kilokalorien punktet Zucchini mit einer Vielzahl an gesunden Nährstoffen wie Folsäure und Vitamin C.
- Viele Proteine liefern Pilze und das mit ganz wenig Fett und jeder Menge Ballaststoffen. Das macht ordentlich satt und füllt den Magen.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Pilze (z. B. Steinpilze, Champignons)
4 Zucchini (1 kg)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
4 EL Basilikumpesto (60 g)
1 Stück Parmesan (30 g; 30 % Fett i. Tr.)

1 Pilze putzen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden.

2 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten, bis das austretende Wasser verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

3 In der Pfanne restliches Öl erhitzen. Schalotte mit Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Zucchininudeln zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten garen.

4 Pesto untermischen und noch 1 Minute unter Rühren mitdünsten. Pilze untermengen und 3 Minuten erhitzen. Zucchini-Spaghetti abschmecken, auf Tellern anrichten, mit Pfeffer übermahlen und Parmesan darüberreiben.



Sesamfisch auf Fenchelsalat

Knuspriger Happen mit hohem Mineralstoffgehalt

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Fenchelknolle punktet mit Kalium, welches den Flüssigkeitshaushalt des Körpers in Balance hält.
- Bevorzugen Sie bei der Fischauswahl gerne die Seevariante, da hier viel Jod enthalten ist. Dieses Spurenelement ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Tomaten
1 EL Tomatenmark (15 g)
2 EL heller Balsamessig
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz
Pfeffer
1 TL Honig
2 Fenchelknollen (mit Grün)
2 EL Zitronensaft
1 EL Weißweinessig
5 EL Olivenöl
4 Fischfilets (z. B. Skrei oder Kabeljau; à ca. 150 g)
4 TL Senf
4 EL Sesam (60 g)
1 Handvoll Koriander

Eiweiß: 33 g · Fett: 22 g · pro Portion 371 KCAL · Kohlenhydrate: 11 g

1 Tomaten waschen und vierteln, Strünke und Kerngehäuse entfernen. Tomatenfruchtfleisch würfeln und mit Tomatenmark, Essig und Paprika pürieren und mit Salz, Pfeffer und ½ TL Honig abschmecken. Dip in ein Gläschen füllen.

2 Für den Salat Fenchel putzen, waschen, das Grün fein hacken. Knollen in feine Streifen hobeln und in einer Schüssel mit Salz und restlichem Honig verkneten, mit Fenchelgrün, Zitronensaft, Essig und 3 EL Olivenöl mischen und ziehen lassen.

3 Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mit Senf bestreichen und in Sesam tauchen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets mit der Sesamseite zuerst im heißen Öl 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dann wenden und 2–3 Minuten weitergaren.

4 Koriander waschen und trocken schütteln. Fenchelsalat auf Tellern anrichten und je 1 Fischfilet darauflegen. Etwas vom Tomatendip dazugeben und mit Koriander garniert servieren. Restlichen Dip separat dazu reichen.



BLUTZUCKER IN BALANCE

Kerniges Haferbrot

Stulle mit ordentlichem Biss

Eiweiß: 8 g · Fett: 9 g · pro Scheibe 175 KCAL · Kohlenhydrate: 14 g

15 MIN · FERTIG IN 1 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Superkörnchen Chiasamen haben einen hohen Gehalt an Antioxidantien zu bieten. Diese schützen die Zellen und fördern eine gesunde Darmflora.
- Studien zeigen, dass insbesondere der Ballaststoff Beta-Glucan aus Hafer sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.

FÜR 15 SCHEIBEN:

50 g Kürbiskerne
4 EL gemahlene Leinsamen (40 g)
100 g Chiasamen
100 g zarte Haferflocken
100 g Haferkleie
200 g Sonnenblumenkerne
1 TL Natron
1 TL Salz

AUSSERDEM:
1 Kastenform (ca. 25 cm)

1 Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten und wieder 3 Minuten abkühlen lassen. Zusammen mit allen anderen Zutaten und 500 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel gründlich mischen.

2 In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Brot im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 50 Minuten backen. Abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.





Topisotto mit Pilzen

Schlankrezept für einen ausgeglichenen Insulinspiegel

Eiweiß: 26 g · Fett: 24 g · pro Portion 380 KCAL · Kohlenhydrate: 12 g

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Topinambur enthält das Präbiotikum Inulin. Der Ballaststoff ist optimales Futter für die guten Darmbakterien und hält den Blutzucker stabil.

FÜR 4 PORTIONEN:

850 g Topinambur
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter (15 g)
750 ml heiße Gemüsebrühe
600 g Pilzmischung (z. B. braune Champignons, Pfifferlinge, kleine Steinpilze)
6 Zweige Thymian
1 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
2 EL Weißweinessig
4 Eier
1 Stück Parmesan (60 g; 30 % Fett i. Tr.)

1 Topinambur schälen, waschen, grob würfeln und in einem Blitzhacker reiskorngroß zerkleinern. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in einem Topf in heißer Butter bei mittlerer Hitze in 3 Minuten hell andünsten. Topinambur untermischen und 5 Minuten mitgaren. Dann mit etwas Brühe ablöschen und unter Rühren fast vollständig einkochen lassen. Wieder etwas Brühe zugießen und Topinambur unter Rühren ca. 20 Minuten offen köcheln lassen, dabei nach und nach übrige Brühe zugießen.

2 Nebenher Pilze putzen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln, 4 kleine Zweige für die Garnitur beiseitelegen, vom Rest die Blättchen abzupfen.

3 In einer Pfanne Öl erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze 4–5 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen würzen.

4 Parallel in einem Topf 2 l Wasser mit Essig aufkochen und die Hitze wieder etwas reduzieren. Eier einzeln in eine Schöpfkelle aufschlagen, vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen und Eier in 4–5 Minuten pochieren.

5 30 g Parmesan reiben. Unter das Topisotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Gebratene Pilze darauf anrichten und je 1 pochiertes Ei darauflegen. Alles leicht mit Pfeffer übermahlen, restlichen Parmesan darüberhobeln und mit den beiseitegelegten Thymianzweigen garnieren.

Brokkoli-Nuss-Bällchen auf Salat

Gesunder Feierabend

Eiweiß: 21 g · Fett: 20 g · pro Portion 317 KCAL · Kohlenhydrate: 12 g

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Brokkoli hat es in sich: Er wehrt mit seinen Antioxidantien freie Radikale ab und neutralisiert diese im Körper. So werden Entzündungen vorgebeugt und sogar der Alterungsprozess verlangsamt.
- Als pflanzlicher Toplieferant von Calcium können Mandeln punkten. Zudem liefern die Kerne eine ordentliche Portion gesunde Fette und den Zellschützer Vitamin E.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 großer Brokkoli (ca. 650 g)
100 g geriebener Mozzarella
50 g gemahlene Mandeln
2 EL zarte Haferflocken (30 g)
2 Eier
1 TL getrocknete italienische Kräuter
Salz, Pfeffer
1 Prise Chilipulver
100 g Salat (z. B. Rucola, Rote-Bete-Blätter, Batavia, Portulak)
1½ EL heller Balsamessig
1 EL Zitronensaft
1 TL Senf
4 EL Olivenöl

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für die Bällchen Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiele schälen und in Stücke schneiden. Beides in einem Blitzhacker fein zerkleinern.

2 Mozzarella mit Brokkoli in eine Schüssel geben. Mandeln, Haferflocken, Eier und Kräuter hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, zu einer formbaren Masse vermengen und daraus walnussgroße Bällchen formen. Brokkoli-Bällchen auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 25 Minuten backen.

3 Inzwischen Salat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. In einer großen Schüssel Essig, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen und das Dressing abschmecken. Salat zufügen, alles gut durchmischen und auf Teller verteilen. Bällchen aus dem Ofen holen und auf dem Salat anrichten.





Linsenpasta mit Brokkoli und Ricotta

Proteinreiche Teigwarenvariante

Eiweiß: 35 g · Fett: 27 g · pro Portion 525 KCAL · Kohlenhydrate: 35 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Linsennudeln sind reich an Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Zusätzlich gibt es B-Vitamine und Eisen – ideal also für Muskeln, Nerven und Stoffwechsel.
- Als optimale Quelle für gesunde Fette gelten Walnüsse. Die ungesättigten Fettsäuren lassen einen erhöhten Cholesterinspiegel sinken und sorgen für elastische Gefäße.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 kleine Brokkoli (800 g)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Walnusskerne
40 g getrocknete Tomaten (in Öl)
2 Handvoll Rucola (40 g)
2 EL Apfelsaft
300 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
200 g Linsennudeln (z. B. Fusilli)
1 Stück Parmesan (80 g; 30 % Fett i. Tr.)
200 g Ricotta

1 Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiele schälen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Walnüsse grob hacken.

2 Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, 3 EL Öl dabei auffangen und Tomaten in schmale Streifen schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 In einer Pfanne aufgefangenes Öl erhitzen. Zwiebeln mit Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenstreifen, Brokkoli und Walnüsse hinzufügen und ca. 3 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze anbraten.

4 Mit Apfelsaft ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Dann die Brühe angießen, alles salzen, pfeffern und zugedeckt noch 5–6 Minuten dünsten.

5 Parallel Linsennudeln in reichlich Salzwasser in 6–9 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Nebenher Parmesan fein reiben.

6 Nudeln abgießen, abtropfen lassen und untermischen. Zum Schluss Ricotta sowie die Hälfte des Parmesans unterziehen. Pasta abschmecken, in tiefe Teller verteilen, mit restlichem Parmesan bestreuen und servieren.

7 Tipps für einen gesunden Blutzuckerspiegel

Neben den genussvollen Rezepten haben wir für Sie einige Hinweise zusammengestellt. So fallen die Umsetzung und der Start in einen positiven Alltag garantiert ganz leicht.



Top-Auswahl

Bevorzugen Sie Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen und Eiweiß sind, da sie gut sättigen und den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lassen. Dazu gehören Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte sowie Fisch, Geflügel, Nüsse und Milcherzeugnisse. Wichtig sind auch die Menge und die Qualität der Kohlenhydrate. Lassen Sie raffinierten Zucker und Weißmehlprodukte links liegen. Verwenden Sie zudem pflanzliche Zutaten mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Leinöl, Olivenöl, Avocados, Leinsamen und Nüsse.

Weniger ist mehr

Achten Sie auf die Portionsgröße: Wählen Sie kleinere Teller, um das Sättigungsgefühl zu verstärken, und hören Sie auf zu essen, wenn Sie **zu 80 Prozent gesättigt** sind. Damit vermeiden Sie übermäßiges Schlemmen und Blutzuckerspitzen. Für den kleinen Hunger zwischendurch sind Nüsse der perfekte Snack: Sie versorgen den Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen und machen schon in kleineren Mengen nachhaltig satt.



LOW-CARB-AUSTAUSCH

Wer Kohlenhydrate einsparen will, kann clevere Alternativen wählen. Mandelmehl statt Weizenmehl, Blumenkohlraspel statt Reis, Zoodles statt Nudeln, Steckrüben statt Kartoffeln oder Birkenzucker statt Haushaltszucker sind gute Ideen.

Geschmacksbooster



Würzen Sie Ihre Speisen mit Kräutern und Gewürzen, anstatt zu viel Salz zu verwenden. Auf diese Weise werden eine Vielzahl von Aromen, ätherischen Ölen, sekundären Pflanzenstoffen und Vitalstoffe in die Nahrung aufgenommen.



Machen Sie es selbst

Frisches Kochen und das Zubereiten von Speisen mit natürlichen Zutaten sind der beste Weg zur **Vermeidung von verarbeiteten Lebensmitteln und Fertigprodukten.** Und Sie wissen genau, was im Essen steckt und Zusatzstoffe, Zucker und ungesunde Fette landen nicht auf dem Teller.

Aromawasser

Trinken Sie ausreichend Wasser, um Ihren Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten. Dies kann auch dazu beitragen, übermäßiges Essen zu vermeiden. Für viel Geschmack und ohne Zucker gibt es Infused Water. Dafür zuckerarme Früchte, Ingwer, Minze, Gurkenscheiben in ein Glas geben und etwas ziehen lassen – probieren Sie es aus!





Bewusst naschen

Zucker und Süßigkeiten sollten Luxus sein. Genießen Sie deshalb kleine Leckereien **direkt nach dem Essen** und feiern Sie damit den Abschluss; der Blutzuckerspiegel steigt dann nicht so stark an. Übrigens: Bitterstoffe als Spray oder Tropfen können vor Heißhungerattacken und Appetit schützen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK





FEINES MIT HERBER NOTE

Zugegeben, an den leicht bitteren Geschmack von Grapefruit, Rucola und Co müssen wir uns erst einmal gewöhnen, aber das lohnt sich – denn die dafür verantwortlichen Substanzen haben viel Gutes in petto: So machen sie unter anderem Mahlzeiten bekömmlicher, schützen vor Heißhunger und können die Fettverbrennung anregen. Also nichts wie ran an unsere Rezeptideen!

Blutorangensalat mit Mozzarella
Rezept auf Seite 142



Blutorangensalat mit Mozzarella

Erfrischend und leicht

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Rotkohl gehört zu den Kreuzblütlern und enthält einen hohen Anteil an Vitamin C. Das lila Gemüse kann deshalb auch das Risiko für Krebs senken und unsere Zellen schützen.
- Seit einigen Jahren ist Rucola ein Superstar unter den Blattsalaten, regt die Verdauung an und wirkt zudem entwässernd.

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 14 g · Fett: 24 g · pro Portion 337 KCAL · Kohlenhydrate: 16 g

1 Stück Rotkohl (400 g)
1 großes Bund Rucola (120 g)
2 Blutorangen
250 g Mini-Mozzarellakugeln (45 % Fett i. Tr.)
1 TL Schwarzkümmel
4 EL weißer Balsamessig
4 EL Olivenöl
Salz

1 Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Orangen samt weißer Haut schälen und in Scheiben schneiden.

2 Alle vorbereiteten Zutaten mit Mozzarellakugeln bunt auf Tellern oder einer Platte anrichten und mit Schwarzkümmel bestreuen.

3 Für das Dressing Balsamessig mit Öl und Salz verrühren, über den Salat träufeln und servieren.

Linsen-Mangold-Suppe mit Rumpsteakstreifen

Eiweiß: 33 g · Fett: 22 g · pro Portion 525 KCAL · Kohlenhydrate: 46 g

Sattmachereintopf mit orientalischer Note

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Bitterstoffe aus Mangold sind eine Wohltat für den Bauch. Sie verstärken die Produktion von Gallenflüssigkeit und begünstigen damit die Fettverdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

¼ Zimtstange
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
3 EL getrocknete Aprikosen (40 g)
2 EL Rosinen (30 g)
220 g rote Linsen
5 EL Erdnussöl
1,5 l heiße Gemüsebrühe
200 g Babymangold
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
300 g Rumpsteak (am Stück)
Salz
Pfeffer

1 Zimt, Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Etwas abkühlen lassen und in einem Mörser zerstoßen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Aprikosen und Rosinen hacken. Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser gründlich waschen.

2 In einem Topf 3 EL Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und die Gewürzmischung darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen, Aprikosen und Rosinen zugeben und unterrühren. Brühe zugießen und Suppe zugedeckt 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen Mangold putzen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten und wieder abkühlen lassen.

4 Rumpsteak mit Salz würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin je Seite ca. 3 Minuten bei starker Hitze scharf anbraten. Anschließend herausnehmen, pfeffern und zugedeckt ruhen lassen.

5 Mangold unter die Suppe mischen und noch ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Das Fleisch dünn aufschneiden und mit den Sonnenblumenkernen auf der Suppe anrichten.

EatSmarter! *Info*

Was sind Bitterstoffe?

Hier handelt es sich um natürliche Substanzen, die in vielen Kräutern, Obst, Gewürzen, Wurzel- und Blattgemüsen stecken. Die Stoffe gehören chemisch betrachtet zu unterschiedlichen Gruppen, schmecken aber allesamt bitter. Sie haben viele positive Effekte auf den Körper. So helfen sie unter anderem bei Übelkeit, gegen Bakterien, unterstützen die Verdauung sowie die Entgiftungsorgane wie die Leber und sind richtige Fatburner.



FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI





Eiweiß: 15 g · Fett: 26 g · pro Portion 304 KCAL · Kohlenhydrate: 3 g

Frühlingskräutersalat

Feine Gemüseküche für Genießer

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Wildkräuter regen den Stoffwechsel an, fördern die Durchblutung und wirken unter anderem entzündungshemmend, Brennnnesseln darüber hinaus entwässernd.
- Der antibakterielle Effekt von Apfelessig lässt sich wunderbar nutzen, um unangenehme Blähungen und Verstopfungen zu verhindern. Zudem unterstützt das fermentierte Produkt die Darmflora.

1 Eier in 6–8 Minuten wachsweich kochen, abschrecken, pellen und halbieren.

2 Nebenher Kräuter waschen, verlesen und trocken schleudern. Etwa 1 Handvoll abnehmen und für das Dressing mit Öl, Essig, Honig und Salz pürieren; dann abschmecken.

3 Übrige Kräuter mit Mozzarellakugeln auf Schälchen verteilen und mit Dressing beträufeln. Je ½ Ei darauflegen, mit Pfeffer übermahlen und nach Belieben mit Essblüten garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Eier
200 g junge Frühlingskräuter (z. B. Brennnessel, Sauerampfer, Babymangold)
4 EL Rapsöl
4 EL Apfelessig
1 TL Honig
Salz
250 g Mini-Mozzarellakugeln (45 % Fett i. Tr.)
Pfeffer
nach Belieben: Essblüten

Nudeln mit Mangold und Gorgonzola

Perfekt für alle Käsefans

45 MIN

Eiweiß: 34 g · Fett: 32 g · Kohlenhydrate: 71 g
pro Portion 715 KCAL

GESUND, WEIL:

- Eine hervorragende Quelle für Vitamin K ist Mangold. Dieser Mikronährstoff ist vor allem an der Bildung von Blutgerinnungsfaktoren beteiligt. Zudem stärkt es die Knochen.

1 Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten; dann beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Mangold putzen, waschen und trocken schleudern, dickere Stiele quer in Stücke schneiden; Blätter je nach Größe ganz lassen oder kleiner zupfen. Spinat ebenfalls verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Pasta in kochendem Salzwasser in 9–11 Minuten bissfest garen. Inzwischen in einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel mit Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Mangold und Spinat zugeben und ca. 5 Minuten mitgaren, dann salzen und pfeffern.

4 Nebenher Gorgonzola zerbröseln, Parmesan fein reiben. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

5 Pasta abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Gorgonzola mit Pasta, Mangold, der Hälfte der Pinienkerne und des Parmesans mischen, etwas Pastawasser unterrühren. Pasta abschmecken, auf Teller verteilen, mit restlichen Pinienkernen, übrigem Parmesan bestreuen und mit Thymian garniert servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 EL Pinienkerne (60 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 kleine Stauden Mangold (500 g)
½ Handvoll Spinat
450 g Vollkornpasta (z. B. Lumaconi)
Salz
2 EL Olivenöl
Pfeffer
150 g Gorgonzola (50 % Fett i. Tr.)
1 Stück Parmesan (60 g; 30 % Fett i. Tr.)
½ Handvoll junger Thymian





Eiweiß: 31 g · Fett: 15 g · pro Portion 341 KCAL · Kohlenhydrate: 18 g

Gegrillte Garnelen mit Chicorée-Rote-Bete-Salat

Die gesunde Gourmetküche punktet mit viel Eiweiß

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Inulin im Chicorée hält den Blutzuckerspiegel stabil – das dämpft Hungergefühle und wirkt wie ein natürlicher Appetitzügler.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Chicorée
1 Handvoll Kerbel
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
1 TL Bio-Zitronenschale
Salz
Chiliflocken
600 g Garnelen (entdarmt; mit Schale)
300 g Rote Bete (gegart; vakuumiert)
2 Grapefruits
1 TL Honig

1 Chicorée putzen, waschen, einige Blätter beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Kerbel waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, die Hälfte zum Garnieren beiseitelegen; den Rest hacken und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Mit 2 EL Öl, Zitronenschale, Salz und Chiliflocken mischen.

2 Garnelen waschen, trocken tupfen, längs halbieren und unter das Gewürzöl mischen. Garnelen in einer heißen Grillpfanne ca. 10 Minuten rundherum bei mittlerer Hitze grillen.

3 Für den Salat Rote Bete in dünne Scheiben hobeln. Grapefruits samt weißer Haut gründlich schälen und Filets herausschneiden. Saft vom übrigen Fruchtfleisch ausdrücken, mit restlichem Öl, Honig und Salz verrühren und das Dressing abschmecken.

4 Chicoréeblätter auf 4 Teller verteilen. Darauf die Chicoréestreifen mit Grapefruitfilets und Roter Bete anrichten und mit Dressing beträufeln. Garnelen dazulegen und mit übrigem Kerbel und Chiliflocken garnieren.

Ofen-Ratatouille

Mediterraner Klassiker

20 MIN · FERTIG IN 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Die in Auberginen enthaltenen Bitterstoffe unterstützen die Freisetzung von Verdauungssäften in Leber und Galle. Außerdem regen sie die Bauchspeicheldrüse zur Ausschüttung von Insulin an.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kirschtomaten
2 gelbe Paprikaschoten
3 Stangen Staudensellerie
1 Fenchelknolle
1 Aubergine
1 Zucchini
3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 EL weißer Balsamessig
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
100 g Kalamata-Oliven (entsteint)

1 Gemüse putzen und waschen. Tomaten halbieren. Paprika in Stücke, Sellerie und Fenchel in Scheiben schneiden. Aubergine würfeln. Zucchini längs halbieren, dann in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, Thymianblätter und Rosmarinnadeln abzupfen. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

2 Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel füllen. Mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, locker mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 25 Minuten garen.

3 Nebenher Essig, restliches Öl, Zitronensaft und Honig verrühren und die Oliven untermischen.

4 Ofengemüse in eine Schale geben, Oliven samt Marinade unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Eiweiß: 6 g · Fett: 14 g · pro Portion 228 KCAL · Kohlenhydrate: 19 g



Fisch-Fenchel-Eintopf mit Röstbrot

Ein Hauch vom Mittelmeer in der Schüssel

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Besonders in fettreichen Fischarten wie dem Lachs sind lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren enthalten.
- Die ätherischen Öle des Fenchels mildern Darmbeschwerden und wirken wohltuend auf die Körpermitte.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 kleine Fenchelknollen (600 g)
5 Tomaten
2 Stiele Petersilie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
100 ml alkoholfreier Weißwein
500 ml Fischfond (Glas)
1 Msp. Safranpulver
Salz
Pfeffer
400 g Lachsfilet (ohne Haut)
4 Scheiben Vollkornkörnerbrot (à 50 g)
½ Bio-Zitrone

Eiweiß: 35 g · Fett: 18 g · pro Portion 447 KCAL · Kohlenhydrate: 29 g

1 Fenchel und Tomaten putzen und waschen; Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen. Fenchel in schmale Spalten, Tomaten in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Streifen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

2 Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel in einem Topf in heißem Öl bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten weich dünsten. Mit Wein und Fond ablöschen und Tomaten zugeben. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln, bei Bedarf etwas Fond oder Wasser zufügen. Nebenher Lachsfilet trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Lachsstücke unter den Eintopf mischen und bei kleiner Hitze in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Inzwische Brotscheiben in einer heißen Grillpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten rösten. Zitronenhälfte heiß abwaschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.

4 Eintopf mit Zitronensaft abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit Petersilie, Fenchelgrün und Zitronenschale bestreuen, mit Pfeffer übermahlen und mit dem Röstbrot reichen.





Hähnchen-Tajine mit grünen Oliven

Bringt die Gewürzküche Marokkos auf den Teller

60 MIN

GESUND, WEIL:

- Oliven sind top für eine straffe Figur. Die Linolsäure stärkt die natürliche Barriereschicht der Haut, bindet Feuchtigkeit und hält sie zart sowie geschmeidig. Dank der enthaltenen Polyphenole werden die Zellen geschützt und Alterungsprozesse ausgebremst.

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 52 g · Fett: 23 g · pro Portion 650 KCAL · Kohlenhydrate: 57 g

1 rote Zwiebel
100 g Salzzitronen
500 g kleine Kartoffeln
Salz
Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
350 ml Hühnerbrühe
4 Hähnchenbrustfilets (mit Haut; à 160 g)
4 EL Olivenöl
200 g Couscous
100 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
1 Handvoll Koriander
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
150 g grüne Oliven

1 Zwiebel schälen und würfeln. Salzzitronen in Stücke schneiden. Kartoffeln gründlich waschen, halbieren oder vierteln und mit der Hälfte der Zwiebeln und den Salzzitronen in einen ofenfesten Topf füllen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und etwa 150 ml Brühe zugießen. Deckel auflegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20 Minuten schmoren.

2 Inzwischen Hähnchenfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze in 3–5 Minuten braun anbraten. Wenden, 2 Minuten weiterbraten, dann mit etwas Wasser ablöschen und den Bratensatz lösen. Fleisch und Bratensaft zu den Kartoffeln geben und offen weitere 10–15 Minuten garen.

3 Parallel übrige Brühe aufkochen. Couscous, restliche Zwiebel und abgetropfte Kichererbsen untermischen, vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten ausquellen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Die Hälfte mit Zitronensaft und restlichem Öl unter den Couscous mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4 Hähnchenfilets jeweils in 4 Scheiben schneiden. Kartoffeln abschmecken, mit Fleisch und Oliven auf dem Couscous anrichten. Mit restlichem Koriander und Zitronenschale garnieren und mit Pfeffer übermahlen.

Linsenpasta mit Romanesco und Kapern

Ballaststoffreiche Pflanzenküche

40 MIN

GESUND, WEIL:

- In Romanesco steckt jede Menge Kalium. Dieser Mineralstoff hält das Herz im Takt und beugt Herzrhythmusstörungen vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleiner Romanesco (600 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl
300 g Linsen-Fusilli
Salz
1 kleines Bund Rucola (75 g)
3 EL Mandelmus (45 g)
200 g Sojacreme
2 TL Senf
1 Handvoll Thymian
Pfeffer
2 EL Kapern (30 g)
1 Stück Parmesan (40 g; 30 % Fett i. Tr.)

1 Romanesco putzen, waschen, in Röschen teilen, den Strunk würfeln und in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit der Zitronenschale in einer Pfanne im Öl etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Romanesco dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten garen.

3 Parallel Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 6–9 Minuten bissfest garen.

4 Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Zitronensaft, Mandelmus, Sojacreme und Senf verrühren. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und unterrühren. Falls nötig, etwas Wasser ergänzen, salzen und pfeffern.

5 Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Nudeln mit Sauce, Kapern, Romanesco und Rucola auf Tellern anrichten. Parmesan grob reiben und darübergeben.

Eiweiß: 30 g · Fett: 25 g · pro Portion 528 KCAL · Kohlenhydrate: 46 g





Eiweiß: 24 g · Fett: 28 g · pro Portion 655 KCAL · Kohlenhydrate: 76 g

Topinambur-Pizzetas

Tolle Knolle als gesunder Belag

35 MIN · FERTIG IN 1 STD 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Der Ballaststoff Inulin aus Topinambur trägt zum Aufbau der Darmflora bei. Das stärkt damit die Abwehrkräfte, fördert eine gesunde Verdauung und sättigt nachhaltig.

FÜR 4 PORTIONEN:

⅓ Würfel Hefe (15 g)
400 g Dinkelmehl Type 630 + 1 EL zum Bearbeiten
Salz
6 EL Olivenöl
200 g Topinambur
150 g Rucola
1 Stück Parmesan (60 g; 30 % Fett i. Tr.)
50 g Pinienkerne
Pfeffer
1 TL Schwarzkümmel

1 Hefe mit ca. 250 ml lauwarmem Wasser verrühren. Das Mehl in einer Schüssel mit 1 Prise Salz mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und das Hefewasser mit 2 EL Öl eingießen. Mit den Händen oder mit einer Knetmaschine zu einem glatten Teig kneten und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

2 Backofen mit zwei Backblechen auf 240 °C Umluft (Ober-/Unterhitze nicht empfehlenswert; Gas: Stufe 4) vorheizen. Für den Belag Topinambur putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Für das Pesto Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Käse fein reiben. 2 EL Käse mit übrigem Rucola, 2 EL Pinienkernen und restlichem Öl pürieren. Pesto salzen und pfeffern.

3 Teig achteln und jeweils mit den Händen von innen nach außen zu kleinen runden Pizzetas auseinanderdrücken. Je 4 Pizzetas auf einen Bogen Backpapier legen und je etwa 1 EL Pesto darauf verteilen, dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Mit Topinambur belegen und mit übrigen Pinienkernen bestreuen. Pizzetas mit dem Papier vorsichtig auf die heißen Bleche legen und in ca. 15 Minuten braun backen.

4 Pizzetas mit restlichem Käse bestreuen und mit Rucola sowie Schwarzkümmel garnieren. Noch etwas Pesto darübergeben und den Rest separat dazu servieren.

Sesam gehört zu den **ältesten Ölpflanzen** der Welt.

SMARTE WARENKUNDE

Sesam …



Als am ursprünglichsten gilt die schwarze Sorte mit ihrem kräftigen Aroma.

… punktet als Eisenquelle

Ganze 10 Milligramm des Spurenelements stecken in den Powerkörnchen. An dem Transport von Sauerstoff beteiligt, sorgt es für Energie und Leistungsfähigkeit.

… schützt das Herz

Lignane aus der äußeren Schale können den Cholesterin- und Fettstoffwechsel positiv beeinflussen, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arterienverkalkung vorbeugt.

… festigt die Knochen

Mit rund 780 Milligramm pro 100 Gramm übertreffen die goldenen Saaten sogar den Calciumgehalt von Milch. Das Mineral kommt mengenmäßig am meisten in unserem Skelett vor und wirkt effektiv gegen Osteoporose.

… stärkt das Immunsystem

Die Mikronährstoffe Eisen, Zink und Selen sind ein unschlagbares Trio, um Eindringlingen wie Viren und Bakterien die Stirn zu bieten. Damit haben Erkältungen und Co keine Chance.



BRENNWERT: 593 kcal **EIWEISS:** 21 g
KOHLENHYDRATE: 10 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 50 g **BALLASTSTOFFE:** 11 g

… senkt den Blutzuckerspiegel

Studien zeigen, dass die Samen, insbesondere in Form von Öl, den Stoffwechsel von Insulin und Glukose im Körper unterstützen können. Davon profitieren nicht nur Diabetiker.

… hält das Gehirn fit

Natürliche Antioxidantien wie Sesamin bewahren die grauen Zellen vor oxidativem Stress und steuern damit Alzheimer und Demenz entgegen.

KLEINE KÜCHENKUNDE

… kommt geröstet zur Geltung

Der charakteristische Geschmack der köstlichen Minis verstärkt sich beim Erhitzen. Dafür geben Sie den Sesam auf mittlerer Stufe in eine Pfanne, bis er leicht braun wird und duftet.

… gedeiht auch als Sprössling

Wer die vitalstoffreichen Keimlinge zu Hause selbst ziehen möchte, benötigt ungeschältes Saatgut sowie einen dunklen Ort. Probieren Sie die frischen Austriebe auf Salat oder Brot.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM WUNDERKORN



Gomasio
Japanisches Gewürz aus geröstetem Sesam und etwas Meersalz.



Sesamöl
Seine nussige Note verfeinert asiatische Gerichte perfekt.



Tahini
Im Orient geschätzte Grundzutat für original cremigen Hummus.



Halva
Der weiße Nugat aus dem Nahen Osten wird mit Honig gesüßt.



Goma Dofu
Die tofuähnliche Speise schmeckt herzhaft und als Dessert.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: CLAUDIA SCHLEGER


Fitness First
ERNÄHRUNG IST DER ANFANG.
BEI UNS BEGINNT DIE
TRANSFORMATION.
Jetzt anmelden unter:
FitnessFirst.de/Mitgliedschaft





DETOX DE LUXE

Müde, schlapp und antriebslos? Da haben wir etwas für Sie! Bringen Sie mit unseren Rezepten Zellpower auf den Teller und füllen Sie Ihre Energiespeicher mit zahlreichen Vitalstoffen. Starten Sie doch an einem Wellnesstag mit einem grünen Smoothie in den Morgen, genießen Sie mittags ein feines Gemüse-Curry und krönen Sie den Abend mit einer aromatischen Suppe.

Wraps mit Gurken-Avocado-Salat

Rezept auf Seite 154



Wraps mit Gurken-Avocado-Salat

Eine Wohltat für den gesamten Körper

35 MIN

pro Portion 291 KCAL
Eiweiß: 15 g · Fett: 20 g · Kohlenhydrate: 10 g

GESUND, WEIL:

- Für die leichte Schärfe im Wasabi sind die vorhandenen Senföle verantwortlich. Sie haben sowohl eine antibakterielle Wirkung als auch einen positiven Effekt auf die Verdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Grünkohl
Salz
300 g Sojajoghurt
½ EL gemahlene Leinsamen
½ EL gemahlene Sonnenblumenkerne
1 EL Mandelmehl (15 g)
160 g Kichererbsenmehl
½ TL Xanthan (Bindemittel)
2 EL Rapsöl
2 EL Kürbiskerne (30 g)
2 TL Wasabi-Paste (10 g)
1 TL Limettensaft
1 kleiner Kopfsalat
1 Salatgurke
50 g Brunnenkresse
1 große Avocado (250 g)
2 Frühlingszwiebeln

1 Für die Wraps Grünkohl waschen, Grün von den harten Stielen abzupfen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, trocken tupfen und in einem Blitzhacker fein zerkleinern.

2 Kohl mit 2 EL Sojajoghurt, Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Mandelmehl, Kichererbsenmehl und Xanthan in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten, bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.

3 Den Teig in 8 Portionen teilen und je zwischen 2 Lagen Backpapier dünn ausrollen.

4 In einer beschichteten Pfanne je ½ TL Öl erhitzen und nacheinander die Wraps 2–3 Minuten pro Seite bei kleiner Hitze backen.

5 Derweil für den Salat Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Restlichen Sojajoghurt mit Wasabi und Limettensaft in einer Schüssel verrühren, mit Salz abschmecken. Kopfsalat in einzelne Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen. Gurke putzen, waschen und mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Kresse verlesen, waschen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

6 Je 2 Wraps in kleine Servierkörbchen oder Schalen geben. Mit Salat, Gurke, Kresse und Avocado füllen. Sojajoghurt, Zwiebelringe und Kürbiskerne darüber verteilen.

Regenbogen-Hummus-Bowl

Eat the rainbow

35 MIN

pro Portion 432 KCAL
Eiweiß: 9 g · Fett: 19 g · Kohlenhydrate: 54 g

GESUND, WEIL:

- Gemüse satt: Wer bunt und vielfältig isst, bekommt täglich eine ausreichende Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Etwa 500 Gramm der Veggies sollten es am Tag sein.
- Ein Hoch auf die kleinen Kichererbsen: Sie bringen den Blutzuckerspiegel in Balance und können so Heißhungerattacken verhindern – dafür sorgen eine Vielzahl verdauungsfördernder Ballaststoffe.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 kleine Süßkartoffeln (400–450 g)
1 Aubergine
2 rote Zwiebeln
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
250 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
60 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)
2 EL Tahini (30 g)
2 EL Zitronensaft
1 Prise Kreuzkümmel
1 Apfel oder Kaki
1 EL Honig
1 TL getrockneter Thymian
1 Salatgurke
150 g Kirschtomaten
150 g Radieschen
1 Handvoll Kräuter
2 EL Essblüten (z. B. Borretsch)
2 TL Sesam

1 Süßkartoffeln putzen und schälen. Aubergine putzen und waschen. Beides separat in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

2 Alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech separat verteilen, mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten garen.

3 Inzwischen für den Hummus Knoblauch schälen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Rote Bete in Stücke schneiden. Alles zusammen mit Tahini, 2 EL Öl und Zitronensaft in einem Mixer fein cremig pürieren. Mit 1 Prise Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

4 Apfel oder Kaki putzen, waschen, ggf. entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne im restlichen Öl 2–3 Minuten zusammen mit dem Honig bei mittlerer Hitze karamellisieren und mit Thymian bestreuen.

5 Gurke putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Radieschen putzen, waschen und ebenso halbieren. Kräuter und Blüten waschen und trocken schütteln.

6 Hummus auf einer Platte verstreichen. Sämtliches Gemüse sortenrein in den Farben des Regenbogens darauf anrichten. Mit Sesam bestreuen und mit Kräutern sowie Blüten garniert servieren.





Bärlauchcremesuppe mit Radieschen

Immunbooster zum Löffeln

43 MIN

GESUND, WEIL:

- Bärlauch hat im Frühjahr Hochsaison und liefert jede Menge Würze sowie Vitalstoffe. Insbesondere die Schwefelverbindungen wirken antiviral und unterstützen die Leber bei der Entgiftung.

1 Für das Pesto Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Inzwischen Bärlauch waschen, trocken schütteln und die harten Stiele entfernen. 60 g Bärlauch mit Pinienkernen und 6 EL Öl pürieren. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für die Suppe Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3 In einem Topf das restliche Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffeln zugeben, 3 Minuten mitgaren, mit Brühe auffüllen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Nebenher Radieschen putzen, waschen und in schmale Stifte schneiden. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

4 Nach 10 Minuten restlichen Bärlauch und Spinat zugeben, alles zusammen weitere 5 Minuten köcheln lassen. Topfinhalt pürieren, Crème fraîche unterrühren und die Suppe mit Salz, restlichem Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

5 Suppe in tiefe Teller verteilen, mit Pesto beträufeln und mit Radieschen, Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Eiweiß: 4 g · Fett: 25 g · pro Portion 280 KCAL · Kohlenhydrate: 10 g

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Pinienkerne (30 g)
80 g Bärlauch
7 EL Olivenöl
2 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
2 Handvoll Spinat (40 g)
1–2 mehligkochende Kartoffeln (150 g)
2 Frühlingszwiebeln
500 ml Gemüsebrühe
½ Bund Radieschen
½ Bund Schnittlauch (10 g)
1 Handvoll Petersilie
50 g Crème fraîche

Brokkoli-Spargel-Curry

Eine Topf voller pflanzlicher Energie

35 MIN

Eiweiß: 12 g · Fett: 18 g · pro Portion 257 KCAL · Kohlenhydrate: 12 g

GESUND, WEIL:

- Grünes Gemüse punktet mit dem für die Haut und Augen wichtigen Provitamin A sowie dem Pflanzenfarbstoff Chlorophyll für Blutreinigung und Zellneubildung.
- Die Ingwerknolle enthält ätherische Öle und Scharfstoffe, die für den frischen Geschmack und die durchblutungsfördernde sowie kreislaufanregende Wirkung zuständig sind.

1 Brokkolini putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Spargel putzen, waschen und nach Belieben längs halbieren. Zuckerschoten waschen, Bohnen halbieren. Grünkohl verlesen, waschen und klein zupfen.

2 Schalotte und Ingwer schälen und hacken. Beides in einem Topf im Kokosöl 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Currypaste zugeben und 2–3 Minuten leicht mitrösten.

3 Mandeldrink, Gemüsebrühe und Sojacreme zugeben und aufkochen lassen. Mit Sojasauce würzen. Sämtliches Gemüse zugeben und alles 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Nebenher Kürbiskerne und Kokoschips in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Basilikum waschen und trocken schütteln. Alles über das Curry streuen und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Brokkolini
200 g grüner Spargel
150 g tiefgekühlte grüne Bohnen (aufgetaut)
150 g Zuckerschoten
100 g Grünkohl
1 Schalotte
1 Stück Ingwer (20 g)
2 EL Kokosöl
2 EL vegane grüne Currypaste (30 g)
300 ml Mandeldrink
375 ml Gemüsebrühe
75 g Sojacreme
1 EL Sojasauce
2 EL Kürbiskerne (30 g)
2 EL Kokoschips (30 g)
1 Handvoll Thai-Basilikum





Rote-Bete-Suppe mit Sprossen

Pinker Superheld in der Schüssel

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Wussten Sie, dass die Rote Bete als effektiver Blutdrucksenker gehandelt wird? Das enthaltene Nitrat in den Knollen ist dafür verantwortlich und kann nachweislich hohe Werte regulieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (10 g)
1 Stück Knollensellerie (100 g)
3–4 Rote-Bete-Knollen (500 g)
1 Apfel
2 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
50 ml Apfelsaft
1 l Gemüsebrühe
1 Frühlingszwiebel
1 Handvoll Sprossen
4 EL Kokosjoghurt (80 g)

1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Sellerie und Rote Bete putzen und schälen. Alles grob klein schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Apfelsaft ablöschen und etwas verkochen lassen, dann mit Brühe auffüllen.

3 Suppe ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Nebenher Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sprossen verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

5 Suppe in Schüsseln füllen, mit Joghurt toppen und mit Sprossen und Zwiebelringen garnieren.

Ayurvedisches Kitchari mit Süßkartoffeln

Exotischer Eintopf für den inneren Glow

20 MIN · FERTIG IN 12 STD 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Kitchari wurde in der tradtionellen Ayurvedamedizin zur Heilung und zur Gesundheitsprävention eingesetzt. Nach den altindischen Schriften soll das Gericht den Körper reinigen, entgiften und nähren. Es wird klassischerweise aus Reis, Mung Dal Bohnen und Gemüse zubereitet und mit Ghee sowie Gewürzen verfeinert.

FÜR 4 PORTIONEN:

120 g Mung Dal (Mungobohnen, getrocknet, geschält, halbiert)
1 Stück Ingwer (20 g)
2 EL Ghee (30 g)
½ EL Koriandersamen
½ EL gemahlener Kreuzkümmel
½ EL Kurkumapulver
½ EL Fenchelsamen
¼ TL Zimt
1 Süßkartoffel
120 g Vollkorn-Basmatireis
2 EL Kokosflocken (30 g)
50 g Rosinen
2 Handvoll Spinat (40 g)
Salz
1–2 EL Zitronensaft

1 Mung Dal über Nacht in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und gut abspülen. Ingwer schälen und fein hacken.

2 In einem großen Topf Ghee erhitzen. Gewürze und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Nebenher Süßkartoffel putzen, schälen, würfeln und mit Mung Dal, Reis, Kokosflocken und Rosinen zugeben. Mit 500 ml Wasser auffüllen, sodass alles gut bedeckt ist. Aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 35 Minuten weich garen, falls nötig, zwischendurch etwas Wasser hinzufügen. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben.

3 Kitchari mit Salz und Zitronensaft abschmecken und zum Servieren in Schüsseln füllen.



Kürbis-Bowls mit Quinoa und Rotkohl

Antioxidantien in feinster Form

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Kürbis ist perfekt für Figurbewusste! Das Gemüse besitzt praktisch kein Fett, aber einen hohen Gehalt an zellschützendem Betacarotin.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaidokürbis)
1 ½ TL Currypulver
2 EL Olivenöl
Salz
120 g Quinoa
¼ Rotkohl (600 g)
2 EL Apfelessig
1 TL Ahornsirup
80 ml Kokosmilch
1 EL Erdnussmus (15 g)
1 EL Sojasauce
1 rote Paprikaschote
1 Salatgurke
1 Avocado

Eiweiß: 11 g · Fett: 20 g · pro Portion 382 KCAL · Kohlenhydrate: 38 g

1 Kürbisfruchtfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit ½ TL Currypulver und Olivenöl vermischen, salzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15–20 Minuten garen.

2 Inzwischen Quinoa in einem Sieb abspülen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

3 Nebenher Rotkohl putzen, waschen, 4 große Blätter abnehmen und zur Seite geben. Den Rest in hauchfeine Streifen schneiden und mit Salz 5 Minuten verkneten. Anschließend mit Essig und Ahornsirup mischen und ziehen lassen.

4 Kokosmilch mit Erdnussmus, Sojasauce und restlichem Currypulver unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten erhitzen. Mit Salz würzen und in eine Schale füllen.

5 Paprika und Gurke putzen und waschen. Paprika in Streifen, Gurke in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. In dünne Scheiben schneiden.

6 Quinoa in die 4 Kohlblätter als Schalen füllen. Gebackenen Kürbis, Gemüse und Rotkohl darauf verteilen und mit der Erdnusssauce beträufeln.





Chia-Gurken-Wasser

Superfoods zum Schlürfen

10 MIN · FERTIG IN 35 MIN

GESUND, WEIL:

- In Wasser aufgequollene und mit Gel ummantelte Chiasamen sehen nicht nur interessant aus, sondern versorgen uns auch mit vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die die Blutgefäße fit halten.

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

12 g Chiasamen (4 TL)
500 ml Kokoswasser
2 Bio-Limetten
½ Salatgurke
Eiswürfel

Eiweiß: 2 g · Fett: 2 g · pro Glas 50 KCAL · Kohlenhydrate: 6 g

1 Chiasamen in ein großes Glas oder einen Krug füllen und Kokoswasser sowie 500 ml Wasser daraufgießen. Dann Limetten heiß abspülen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Gurke waschen und in feine Streifen schneiden.

2 Alles in den Krug oder das Glas geben, gut verrühren und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend aus dem Kühlschrank nehmen, noch einmal umrühren und mit den Eiswürfeln auf 4 Gläser verteilen.

EatSmarter! *Info*

Kleine Powerpakete

Chiasamen liefern viel Eisen, Calcium, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien. Die enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an und wirken sich positiv auf den Insulinspiegel aus. Die Körnchen sind geschmacklich neutral, besitzen eine hohe Quelleigenschaft und können als Gel den Magen füllen. Doch Vorsicht: Es sollten nicht mehr als 15 Gramm am Tag verzehrt werden, sonst drohen Verdauungsbeschwerden.

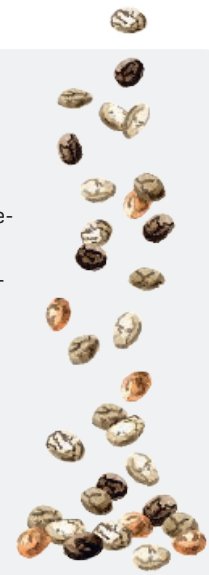


FOTO: SHUTTERSTOCK

Grüner Smoothie

Ideal als Frühstück oder Snack

10 MIN

GESUND, WEIL:

- Vitamin B_6 ist wichtig für unseren Denkapparat und stärkt die Nerven, gerade in stressigen Momenten. Hier kann die Banane Abhilfe schaffen, denn sie liefert reichlich davon.
- Das Eisen aus Spinat unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen und fördert so die Sauerstoffversorgung im Körper.

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

2 Bananen
300 g Babyspinat
2 grüne Äpfel
2 Kiwis
1 Avocado
1 Stück Ingwer (10 g)
Saft und Schale von 2 Bio-Limetten

1 Bananen schälen. Spinat verlesen und waschen. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Kiwis schälen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale heben. Ingwer schälen und klein schneiden.

2 Alle Zutaten mit Limettensaft und -schale in einen Mixer füllen. Nach und nach beim Mixen kaltes Wasser bis zur gewünschten Konsistenz einlaufen lassen (etwa 250 ml). Smoothie in Gläser oder kleine Flaschen füllen und servieren.





Ananas-Sellerie-Saft mit Zitronengras

Eiweiß: 1 g | Fett: 1 g | pro Glas 141 KCAL | Kohlenhydrate: 30 g

Wellness im Glas

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Die exotische Frucht Ananas weist viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente auf – perfekt für einen Detoxtag. Und die enthaltenen B-Vitamine sorgen für schöne Haut sowie Haare.

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML):

2 Stängel Zitronengras
600 g Ananasfruchtfleisch
1 Stange Staudensellerie
2 Birnen (alternativ grüne Äpfel)
3 Bio-Limetten
2 Handvoll Crushed Ice

1 Zitronengras vom harten, grünen Teil befreien, waschen und 1 Stange klein schneiden. Ananasfruchtfleisch grob schneiden. Sellerie putzen, waschen und klein schneiden. Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften in längliche Spalten schneiden.

2 Limetten waschen und ebenso in Spalten schneiden, 4 davon als Deko beiseitelegen. Die vorbereiteten Zutaten in einen Entsafter geben und auspressen lassen. Saft sofort mit Crushed Ice auf 4 Gläser verteilen und mit Zitronengras und Limettenspalten garnieren.


Vegan
start
DER 30 TAGE COACH
FÜR EIN MITFÜHLENDES
UND GESUNDES LEBEN!
JETZT AUCH ALS APP:
Download on the App Store
GET IT ON Google Play
VEGANSTART.DE
PETA



Fit ins Frühjahr mit Mindful Detox

Eiserne Disziplin in Sachen Sport und Ernährung waren gestern. Heute lassen wir es mit sanftem Detox gelassen angehen und steigern so unser Wohlbefinden nachhaltig. Hier erfahren Sie, wie es funktioniert.

Sich ausgeruht und voller Energie fühlen, mit strahlender Haut aufwachen und ein paar Kilos verlieren – die Versprechen einiger Detox-Programme sind vielfältig. Der Begriff leitet sich dabei vom englischen „Detoxification“ (Entgiftung) ab. Die Idee dahinter: Der Körper soll von schädlichen Substanzen befreit werden, die gemeinhin auch als „Schlacken“ bezeichnet werden. Die Ansammlung dieser Stoffe wird dabei meist auf eine zeitweilige Überforderung des Organismus zurückgeführt. Wissenschaftliche Belege für diese Annahmen existieren jedoch nicht. Warum uns das Detoxen dennoch guttun kann, weiß Adaeze Wolf. „Durch regelmäßige Entlastungstage können wir aktiv Leber und Nieren, unsere Verdauung, das Lymphsystem sowie unsere Hautgesundheit unterstützen. Dabei geht es vor allem darum, dem Körper durch die Aufnahme nährstoffreicher Lebensmittel, ausreichend Bewegung und Stressreduktion einen kleinen Urlaub vom Alltag zu verschaffen.“ Es gibt inzwischen vielerlei Ansätze, wie eine solche Auszeit konkret aussehen kann. „Bekannt sind vor allem Kuren mit Smoothies und Säften. Dabei umfasst Detox so viel mehr“, erklärt die Fachfrau, die auf regelmäßige sanfte Mindful-Detox-Tage setzt. ➜



ADAEZE WOLF

Als holistische Ernährungsberaterin, Autorin und Speakerin, teilt sie ihr Wissen zum Thema "holistic well-being“ in Büchern, Onlinekursen und Retreats.

www.naturallygood.de

FOTOS: MARIA SCHIFFER, SHUTTERSTOCK (2)

Das richtige Maß

Detoxen muss weder radikal noch unangenehm sein. Vielmehr sollte dabei ein umfassender Ansatz verfolgt werden, der den Lebensstil auch nachhaltig positiv beeinflusst. „Beim Easy Detox Programm von Adaeze Wolf geht es darum, über eine basische bioaktive Ernährung, ausreichend Bewegung sowie Me-Time die körpereigenen Puffersysteme zu aktivieren“, so der Profi. Während wir uns in dieser Zeit besonders viel Ruhe erlauben, gilt beim Essen: je frischer und unverarbeiteter, desto besser. Die Geheimtipps sind vor allem herbe Gemüsesorten wie Artischocken, Chicorée oder Löwenzahn. Die Bitterstoffe regen die Tätigkeit von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an, die wichtig für die Verdauung, insbesondere von Fetten, sind. Der große Vorteil von dieser Form des Entgiftens ist, dass sie sich wunderbar ins tägliche Leben integrieren lässt.

Ganzheitlicher Blick

Neben den physischen Bedürfnissen rückt beim Mindful Detox auch die seelische Gesundheit in den Fokus: „Oft tragen wir Energieräuber mit uns herum, die uns gar nicht bewusst sind. Sie können uns sowohl psychisch als auch körperlich belasten“, so Wolf. „Hier hilft oft eine kleine Bestandsaufnahme der unterschiedlichen Lebensbereiche. Sich also zu fragen, was Energie schenkt und was eher Kraft raubt“. Richtig umgesetzt kann eine solche Kur der perfekte Start in eine gesündere Lebensweise sein.

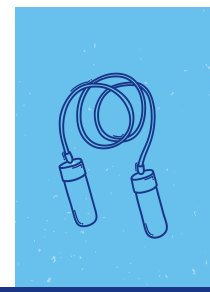
LARA SCHMIDT

Die drei Detox-Säulen

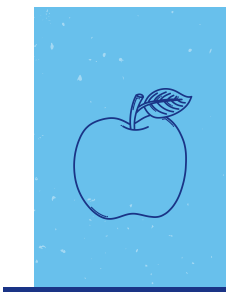
Geist und Körper in Balance bringen – das ist das Ziel unserer kleinen Auszeit. Was dazu gehört, erfahren Sie hier.



Entspannung



Bewegung



Ernährung

1 Innere Ruhe

In ständiger Hektik greifen wir eher zu ungesunden Snacks und leiden möglicherweise unter einem erhöhten Cortisolspiegel, ein typisches Stresssymptom. Beides tut auf Dauer nicht gut. Abhilfe schaffen Meditation, Atemübungen oder unsere Lieblingsmusik. Noch besser ist es, kleine Erholungsinseln in den Alltag zu integrieren, bevor die Anspannung einen übermannt.



2 Aktivität

Ein sportlicher Lebensstil hilft dabei, Stresshormone abzubauen, und erhält Muskeln sowie gesunde Knochen. So fällt es leichter, dass wir uns im eigenen Körper wohlfühlen und auch im Alter fit bleiben. Während der Detoxtage sind vor allem gemäßigte Sportarten wie Walken oder Radfahren, Yoga sowie Pilates empfehlenswert. Aktivitäten an der frischen Luft tun zusätzlich gut, um den Kopf freizubekommen.

Wildkräuter wie Brennnessel, Mariendistel oder Goldrute unterstützen unsere Entgiftungsorgane und liefern viele Mineralien. Sie schmecken toll im Tee, in Salaten oder Suppen.

3 Vollwertige Kost

Unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel stehen beim Detoxen ganz oben auf der Liste. Obst, Gemüse und Co versorgen uns mit jeder Menge Nähr- und Ballaststoffen, die gesund halten und die Verdauung unterstützen. Nikotin, Alkohol, Koffein sowie Fertiggerichte sollten dagegen gemieden werden, da sie den Körper unnötig belasten.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

Kurzurlaub für Körper und Seele

Sich selbst Zeit und Fürsorge schenken? Wie das aussehen kann, zeigt unser Mindful-Detox-Beispielplan. Nehmen Sie ihn als Inspiration und gönnen Sie sich das Verwöhnprogramm am besten regelmäßig.

Im Vorfeld

Herrscht um uns herum Chaos, lässt es sich schwer entspannen. **Räumen** Sie die Wohnung **auf,** kaufen Sie **Zutaten für vitaminreiche Rezepte** ein und stellen Sie **Wasser und Tee** bereit. Hierfür ist das Wochenende ideal.

Morgens



Der Tag startet ohne Wecker und auch das Handy darf erst mal links liegen bleiben. Stattdessen bauen wir ruhige Aktivitäten wie Journaling oder Stretching ein. Vor einer warmen Morgenmahlzeit setzen wir auf Zungenreinigung und Ölziehen (siehe Info Seite 166).

Vormittags

Nach einem nährstoffreichen Frühstück gönnen wir uns erst mal etwas **Ruhe.** Wer mag, liest ein Buch, hört Musik oder träumt einfach etwas vor sich hin. Vor dem leichten Mittagessen (siehe Rezepttipps Seite 152) relaxen wir bei einer **(Online-)Yoga-einheit,** die Körper und Geist in Einklang bringt.

Nachmittags



Um die Verdauung zu fördern, folgt nun ein **vitalisierender Spaziergang** in der Natur. Danach entspannen wir bei einem **Bad mit ätherischen Ölen.** Lavendel und Rose sorgen für Entspannung, Zitrusdüfte heben die Laune. Wer mag, gönnt sich dabei eine **Gesichts- und Haarmaske.**



Abends

Das Ende des Tages zelebrieren wir mit Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung oder Meditation. Danach geht es mit einem **guten Buch** ins Bett, **Kerzenlicht** sorgt für die perfekte Wohlfühlatmosphäre.



Tina Klein

Als Achtsamkeitstrainerin und Self Leadership Coach inspiriert sie Menschen, ihren Alltag bewusst und gelassen zu genießen. Ihr Anspruch: ein Leben zu gestalten, das zu einem passt und das Energie gibt, anstatt sie zu ziehen.

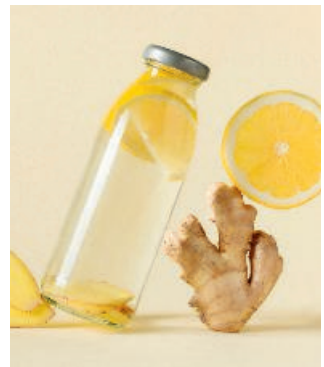
www.achtsamkeits-schmiede.de

Ölziehen – was ist das?

Bei der ayurvedischen Technik wird direkt nach dem Aufstehen ein Speiseöl nach Wahl für rund fünfzehn Minuten im Mund hin- und herbewegt. Durch die vermehrte Speichelbildung sollen Giftstoffe im Mundraum gebunden und am Ende mit dem Öl ausgespuckt werden. Die Kur gilt als Schutz vor Krankheiten und fördert die Mundhygiene.

Meine 10 besten Tipps für

1 Zitronenwasser zum Tagesbeginn



Dieses Ritual können Sie gleich morgens durchführen: Wasser zum Kochen bringen und in eine Tasse gießen, dann etwas abkühlen lassen. Die Scheibe einer Bio-Zitrone sowie nach Belieben zwei Scheiben Ingwer und ein oder zwei ganze Kardamomkapseln hinzugeben und eventuell noch weiter abkühlen lassen. Das noch warme Wasser schluckweise auf nüchternen Magen trinken. Belebt, wirkt basisch und versorgt uns direkt zu Beginn des Tages mit dem Lebenselixier Wasser.

2 Ein warmes Frühstück gibt Energie und hält satt



Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin sind sich einig: Eine gekochte erste Mahlzeit ist der beste Start in den Tag und regt die Verdauung optimal an. Versuchen Sie, öfter mal auf Brot und Co zu verzichten und bereiten Sie sich stattdessen ein Porridge aus dem Getreide Ihrer Wahl zu (Haferflocken, Reisflocken, Hirse, Quinoa, Buchweizen). Das schmeckt auch lecker mit Apfelstückchen, die zusammen mit dem Brei köcheln können. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und zelebrieren Sie den wohligen Tagesbeginn.

3 Gehen mit allen Sinnen



Normalerweise sind wir es gewohnt, ein Ziel zu haben und geradewegs darauf zuzugehen. Versuchen Sie heute doch mal, diese Routinen zu durchbrechen und sich draußen treiben zu lassen. Wenn Sie tagsüber viel sitzen, können Sie diesen achtsamen Spaziergang als willkommene Pause nutzen oder als schönen Abschluss nach einem langen Tag. Erlauben Sie sich, Ihrem Tempo treu zu bleiben und bewusst wahrzunehmen, was Ihnen unterwegs begegnet. Spüren Sie auch, wie sich die Luft auf der Haut anfühlt, was Sie hören – und vergessen Sie nicht zu lächeln.

FOTOS: RALF ZIEGLER – AD LUMINA, SHUTTERSTOCK (12), ISTOCK.COM/FG TRADE

ein bewussteres Leben

4 Achtsam essen



Gönnen Sie sich regelmäßig die Zeit, Ihre Mahlzeiten in Ruhe zu genießen, oder essen Sie in der Regel nebenbei? Lassen Sie es zur Gewohnheit werden, mit allen Sinnen bei der Sache zu sein und ganz bewusst wahrzunehmen. Was rieche und schmecke ich? Wie ist die Konsistenz? Ein wunderbarer Nebeneffekt: Durch die langsame Nahrungsaufnahme findet der Körper zu seinem natürlichen Sättigungsgefühl zurück und Sie verzehren automatisch weniger.

5 Das Leben entschleunigen



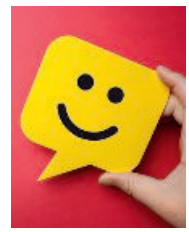
Nehmen Sie sich Zeit und überprüfen Sie Ihre beruflichen, familiären und privaten Aktivitäten, Ihren Terminkalender und Ihre To-do-Listen. Gibt es Dinge, die Sie vereinfachen, streichen oder abgeben können? Notieren Sie sich außerdem alle Situationen, die bei Ihnen übermäßige Anspannung auslösen. Oft ist es einerseits ein Zuviel im eigenen Leben, das zu Stress führt, andererseits ist es die eigene Einstellung dazu. Überlegen Sie, was Sie ganz konkret ändern können.

6 Dreißig-Sekunden-Blitzentspannung



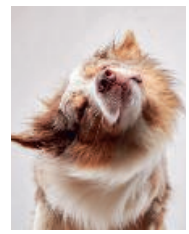
Tief einatmen, bis keine Luft mehr in die Lungen gelangt. Dann gleichzeitig Hände zu Fäusten ballen, Schultern hochziehen sowie den Bauchnabel nach innen und oben ziehen. Den gesamten Körper anspannen und das Gesicht so zusammenkneifen, als würden Sie in eine saure Zitrone beißen. Dabei innerlich bis vier zählen. Anschließend mit einem lauten Seufzer ausatmen und gleichzeitig alle Spannungen im Körper loslassen. Die Übung sorgt für schnelle Gelassenheit und lässt sich wirklich überall durchführen.

7 Jammerfasten



Durch ständiges Meckern und Nörgeln geraten wir schnell in eine Spirale negativer Gedanken, die Stress sowie belastende Gefühle verursacht und auf Dauer krank machen kann. Daher sollten Sie verstärkt auf die eigenen Worte achten und sich das Positive sowie die kleinen Dinge vergegenwärtigen, für die Sie dankbar sind.

8 Anspannung einfach abschütteln



Tiere machen es uns vor: Nach einer gefährlichen Situation schütteln sie sich oder zittern und lassen so den Stress auf körperlicher Ebene wieder los. Auch wir können das tun! Ziehen Sie sich nach einem herausfordernden Moment zurück und schütteln Sie Ihren Körper – sieht lustig aus, ist aber unglaublich effektiv.

9 Social-Media-Detox



Dem Smartphone eine Pause zu gewähren, ist eine wunderbare Chance, um wieder mehr bei sich selbst anzukommen. Viel zu oft greifen die meisten Menschen ohne nachzudenken zum Handy und lassen sich aus dem aktuellen Moment reißen. Wie wäre es stattdessen, Zeiten einzulegen, in denen das Mobiltelefon links liegen bleibt und Sie sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen?

10 Den Tag mit Yoga beenden



Die langsamen Bewegungen am Ende des Tages sind eine tolle Möglichkeit, Verspannungen zu lösen und Entspannung zu finden. Sanfte Stile wie Yin Yoga oder Restorative Yoga lassen den Körper und die Gedanken zur Ruhe kommen. So wird der Schlaf mit Sicherheit erholsam.

EatSmarter!

Wir schenken Ihnen den idealen Küchenhelfer ...



ELO Smart Life Bratpfanne*

Krosser geht's nicht! Dank Waben-boden-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



Auch als E-Paper-Abo erhältlich für nur **14 Euro** (ohne Prämie)

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.



www.eatsmarter.de/abo

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: eatsmarter@primaneo.de

SleepSmarter!



Achtsamkeit für besseren Schlaf

Wer regelmäßig seine Wahrnehmung schult, erwirbt nachweislich mehr innere Ruhe und Zufriedenheit. Wir zeigen Methoden auf und erklären, warum hierin der Schlüssel zur Regeneration liegen kann.

Sind Sie sich wirklich dessen bewusst, was Sie gerade tun? Oft verlieren wir in unserem Alltag das Gegenwärtige aus den Augen. Wir gehen unserer Arbeit nach, erledigen den Haushalt und sind ständig damit beschäftigt, das nächste To-do abzuhaken. Wir laufen wie auf Autopilot, keine einzige Minute zum Innehalten. Es überrascht nicht, dass sich das langfristig auch auf unsere Schlafqualität niederschlägt.

Was ist Achtsamkeit?

Die heilsame Geisteshaltung stammt aus dem Buddhismus und beinhaltet die Entscheidung, mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu bleiben sowie sich ganz einer Sache zu widmen. Der Ansatz kann aber auch bedeuten, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen, bei sich selbst anzukommen oder eine andere Perspektive einzunehmen. Wir reagieren weniger automatisch, sondern weiser auf Herausforderungen, die uns begegnen.

MEDITATION SENKT LANGZEITSTRESS

Bei täglicher Übung verringert mentales Training das Level an Anspannung um 25 Prozent. Das zeigt eine Studie des Max-Planck-Instituts aus dem Jahr 2021 mit 227 Teilnehmenden. Als Messparameter diente Cortisol im Haar der Probanden.



Mit Gelassenheit zum Erfolg

Wer mehr Balance in sein Leben bringt, lädt auch eine neue Sicht auf das Thema Schlaf ein. Sorgen wie „Wenn ich jetzt nicht einschlafe, bin ich morgen nicht leistungsfähig“, verlieren ihre Kraft. Wir entspannen tiefer und fundamentaler. ➜

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Meditation im App-Format

Diese digitalen Helfer wirken sanft, aber mit spürbarem Ergebnis. Immer genau dann, wenn Sie es brauchen – Kopfhörer auf und abschalten.

Headspace
Mit nur wenigen Minuten pro Tag hilft Ihnen Headspace dabei, mehr Gleichgewicht in Ihr Leben zu bringen. Entdecken Sie Klangwelten, Traumreisen und vieles mehr.
Im App Store / bei Google Play für 57,99 Euro pro Jahresabo.

7Sleep
Die von Expert:innen entwickelte App setzt auf persönliche Anregungen statt Standardlösungen, inklusive Kursen zu Resilienz und Stressbewältigung.
Im App Store / bei Google Play für 59,99 Euro pro Jahresabo.

Balloon
Basierend auf den neuesten Kenntnissen der Psychologie und Neurowissenschaft bietet Balloon einen langsamen Einstieg in die Welt der inneren Einkehr und Ruhe.
Im App Store / bei Google Play für 79,99 Euro pro Jahresabo.

AUTOGENES TRAINING: DIE SCHWEREÜBUNG

- Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie für die nächsten 20 bis 30 Minuten ungestört sein können. Legen oder setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie einige Male tief in Ihren Bauch ein und aus.
- Beginnen Sie mit der Ruheformel, indem Sie innerlich die Worte „Ich bin ganz ruhig“ wiederholen. Spüren Sie, wie Sie tiefe Entspannung durchströmt.
- Machen Sie weiter mit der Schwereformel, die wie folgt lautet: „Mein rechter Arm ist schwer. Mein linker Arm ist schwer“. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu anderen Bereichen, passen Sie die Formel an und sagen Sie am Schluss: „Mein ganzer Körper ist angenehm schwer“.



Ziel sollte es sein, eine positive Synergie zu kreieren zwischen einem offenem Geist, der von Erwartungshaltungen loslässt, sowie Mitgefühl für sich selbst.

Der Körper fährt herunter

Richten wir also unseren Blick auf das, was ist, ohne uns von Sorgen über die Vergangenheit oder die Zukunft überwältigen zu lassen, aktivieren wir den Teil unseres Nervensystems, der für Entspannung zuständig ist – den Parasympathikus. Unsere Atmung verlangsamt sich, Herzfrequenz und Blutdruck sinken, die Muskulatur wird locker und ein wohliges Gefühl der Ausgeglichenheit breitet sich aus. Dadurch werden nicht nur die verbrauchten Energiereserven aufgebaut, sondern wir finden in diesem Zustand auch leichter ins Land der Träume.

Das können Sie selbst tun

Wem es gelingt, auch im Alltag in die Rolle des Beobachters zu schlüpfen und seine Sinne auf Empfang zu schalten, lebt tiefer und erfüllter. Sie können jede Tätigkeit, die Sie fokussiert ausüben, als Übung sehen. Das funktioniert sogar, wenn Sie Ihre Zähne putzen, Wäsche zusammenlegen oder auf den Bus warten. Achten Sie auf die Geräusche, Düfte sowie Details, die Sie umgeben, und spüren Sie, welche Gefühle in Ihnen aufkommen, ohne diese zu beurteilen. Möchten Sie Praktiken erlernen, dann probieren Sie Methoden wie Yoga, Tai Chi oder Progressive Muskelrelaxation aus.

CLAUDIA SCHLEGER



DR. CHRISTINE BLUME

6 Tipps für eine erholsame Nachtruhe

Mit den richtigen Gewohnheiten legen wir den Grundstein für gesunden Schlaf. Welche auch Ihr Leben bereichern können, verrät uns die Expertin Dr. Christine Blume. Die promovierte Psychologin forscht am Zentrum für Chronobiologie der Universität Basel und hilft Menschen, die unter Insomnie leiden.

1 Zur selben Zeit ins Bett



Ein regelmäßiger Schlaf-wach-Rhythmus trägt dazu bei, dass unser Körper den Moment des Einschlafens voraussehen und sich mit einer Reihe an Vorgängen darauf einstellen kann. Hat sich die Struktur erst einmal eingespielt, gelingt die Umsetzung oft ganz ohne Stress.

2 Ein Signal für die Psyche



Finden Sie eine Abendroutine, mit der Sie zur Ruhe kommen. Diese kann Ihren Lieblingstee beinhalten oder auch eine warme Dusche, die Sie mit der Vorstellung verknüpfen, die Sorgen des Alltags von sich abzuwaschen. Denselben Nutzen kann ein Tagebuch bringen.

3 Die Verdauung entlasten



Nehmen Sie Ihre letzte Hauptmahlzeit am besten drei bis vier Stunden vor der Schlafenszeit ein. Menschen mit einem hohen Grundumsatz, für die das zu lang werden könnte, greifen nochmal zu einem leichten Snack, wie etwa Joghurt. Übrigens sorgt der Körper dafür, dass das Hungergefühl während des Schlummerns hormonell unterdrückt wird.

4 Ruheinseln gestalten



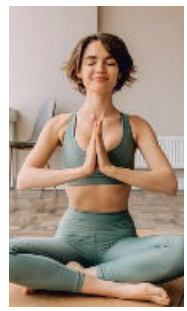
Wer im Tagesverlauf immer wieder zu sich selbst zurückkehrt und den eigenen Gedanken Raum gibt, empfindet am Abend weniger das Bedürfnis, diesen nachzuhängen. Achtsame Pausen sind also nicht nur eine Wohltat für den Körper, sondern klären auch den Geist.

5 Ausreichend Sonne tanken



Natürliches Licht gilt als Taktgeber für die innere Uhr. Es hilft, früher müde zu werden, und fördert den Tiefschlaf. Halten Sie sich diese Erkenntnis immer wieder vor Augen, um Gelegenheiten zu nutzen. Gehen Sie zum Beispiel in Ihrer Pause an der frischen Luft spazieren.

6 Bewegung als Ausgleich



Schlaf und Wachsein sind zwei Seiten einer Medaille: Neben der Entspannung spielt also auch die Anspannung eine entscheidende Rolle. Körperliche Aktivität baut Stress ab, setzt Glückshormone frei und steigert das Wohlbefinden. Egal ob Yoga, Wandern oder ein paar leichte Gymnastikübungen, hauptsache, Sie regen Muskulatur und Kreislauf an.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (6), ISTOCK.COM/SEVENTYFOUR, ANNETTE MUECK FOTOGRAFIE

UNSERE ONLINEKURSE

EatSmarter!

Gesund abnehmen im EAT SMARTER-Onlinekurs

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



Zum Ausdrucken
Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr





App für unterwegs
Mit über 30 informativen Experten-videos

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



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

FOTOS: SHUTTERSTOCK, PATRICK LUX

EatSmarter!

Über 5.000 Teilnehmer sind begeistert!

Bei unserem **Zwölf-Wochen-Programm** geht es darum,
dass Sie sich **langfristig gesünder** ernähren und Ihre Essgewohnheiten umstellen.
Unser einzigartiges Konzept hat schon über **5.000 Teilnehmern** geholfen:

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

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

Dickes Lob
Ich dachte immer, dass ich bereits recht gut über gesunde Ernährung informiert gewesen wäre, aber vor allem aus den Livecalls habe ich etliche wertvolle Anregungen mitgenommen. Ein dickes Lob!
Gabi, 60, aus Bremen

Exklusiv im Onlinekurs:





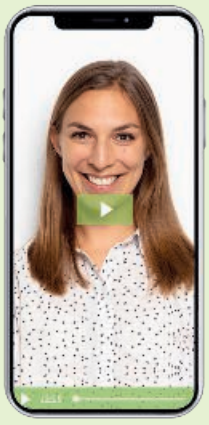


Über 150 tolle Schlankrezepte zum Sattessen

Zum Anbeißen! Schmackhafte, alltagsnahe Ideen – ideal zum Abnehmen

Genau richtig für mich
Mir gefiel vor allem die abwechslungsreiche und leicht verständliche Aufmachung des Kurses. Die Mischung aus Texten, Videos und Aufgabenblättern war genau richtig für mich. Meine Waage stimmt dem zu! Ein besonderes Kompliment auch für eure gute Betreuung.
Marianna, 28, aus Heinsberg

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



Jetzt Frühjahrsrabatte entdecken!
www.eatsmarter.de/abnehmkurs

Frisches Lesefutter

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



Die Sonne auf dem Teller

Ein Sommer-Kochbuch zum Verweilen und Träumen

Türkise Buchten, Olivenhaine und das Aroma frischer Kräuter: Das Mittelmeer ist ein Fest für die Sinne. Den Wurzeln ihrer Familie zu Ehren präsentiert Lou Elsener in „Tomate, Olivenöl, Feta und Zitrone“ über 80 originelle Kreationen, die durch ihre Eindrücke in Südfrankreich und Marokko geprägt wurden. Die Tartes, Salate und Co machen Lust auf lauschige Abende mit Freunden im Garten. Erscheint am 21.03. **Knesebeck, 176 Seiten, 25 Euro**



Cremiger Cheesecake mit roten Beeren und die Tajine mit Köfte verströmen das mediterrane Lebensgefühl à la Lou.

Starten Sie doch mit einem grünen Smoothie in den Tag



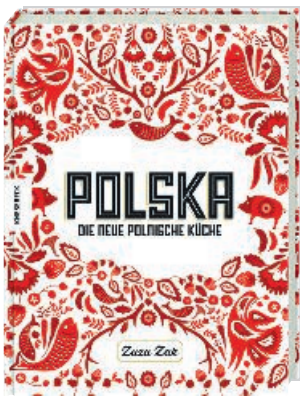


Essen Sie sich fit

Simpel, lässig und richtig lecker sollte eine gesunde Ernährung sein, damit sie ihren Weg in den Alltag findet. Das ist das Credo der Medizinerin Dr. med. Anne Fleck, die für „Doc Flecks Gesundküche“ die 100 beliebtesten Rezepte aus ihren Büchern zusammengestellt hat. **Becker Joest Volk, 192 Seiten, 26 Euro**



Rustikal & modern



Schon als Kind hat Zuza Zak gern mit ihrer Mutter am Herd gestanden. Mit „Polska“ wirft sie einen jungen, frischen Blick auf die Speisen ihrer Heimat und verleiht ihnen neuen Glanz. Bei Pierogi mit Spinat und Kasza, Wildkirschsuppe sowie Rogaliki mit Fliederblütenkonfitüre geht jedem, der schon einmal in Polen war, das Herz auf. Eine Liebeserklärung an Land, Leute und die Kochkünste Slawiens. **Knesebeck, 256 Seiten, 29,95 Euro**

FOTOS: PR, PIERRE JAVELLE, HUBERTUS SCHÜLER, SHUTTERSTOCK (3)



Menü mit Erfolg

Was koche ich, wenn Besuch ansteht? In „Die Ess-Klasse für alle“ bietet Sibylle Sturm schmackhafte Lösungen für verschiedene Vorlieben und Ernährungsformen, sodass jeder glücklich wird. **ars vivendi, 232 Seiten, 32 Euro**



Volltreffer für Kids

Fußballweltmeister Thomas Müller trifft auf Top-Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl. Gemeinsam verrät das Powerduo in „Kochen für kleine & große Champions“ nützliche Tipps sowie 50 spielend leichte Rezepte, die auch Kinder begeistern. **ZS, 176 Seiten, 25 Euro**

Let’s go veggie

Wie Sie in 30 Tagen mit einer pflanzlichen Kost einen totalen Neustart für Ihre Gesundheit hinlegen, zeigt Alex Flohr in seinem Buch „Vegan Body Reset“, inklusive 70 smarten Ideen für jeden Tag. **Becker Joest Volk, 192 Seiten, 28 Euro**



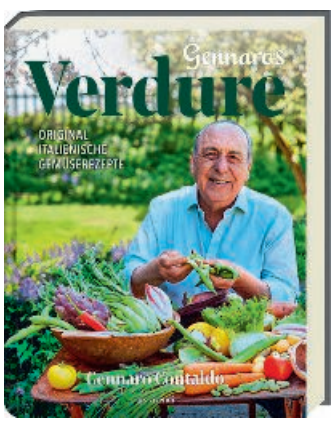
Landhausfeeling

Ob Tarte mit Spargel zu Ostern oder Burrata auf Kürbis und Haselnüssen im Herbst: Blanche Vaughan zaubert zu jeder Saison Köstlichkeiten, die sie in „Der Geschmack der Jahreszeiten“ toll in Szene setzt. Erscheint am 01.03. **Knesebeck, 304 Seiten, 35 Euro**



In den Mittelpunkt gerückt

Für Gennaro Contaldo ist Gemüse mehr als eine bloße Beilage. In allen Farben und Formen bringt er es täglich auf den Tisch, um den die Familie zusammenkommt. Von seinen italienischen Wurzeln inspiriert, widmet er sich mit „Gennaros Verdure“ der reichen Tradition der „Cucina Povera“, bei der aus wenigen, lokalen Produkten im Handumdrehen eine vollwertige Mahlzeit entsteht, von Auberginen-Parmigiana über gefüllte Zucchiniblüten bis hin zu Spaghetti mit Bohnen und Pecorino. **ars vivendi, 224 Seiten, 28 Euro**





Genießen wie im Orient

Exotisch und farbenfroh

„Entweder mit Liebe oder lieber nicht“, sind sich die Zwillingsschwestern Forough und Sahar Sodoudi einig. Wer bei ihnen in Berlin zu Gast ist, taucht in die Leichtigkeit, Fülle und Magie der Kulinarik Irans ein. Neben Mezze und knackigen Salaten haben sie auch bewährte Klassiker in ihr Debütwerk „Hier fließt die Liebe. Persische Küche“ mit aufgenommen – und zwar mit raffiniertem Twist. So mischen sich etwa Linsen, Gewürze und goldene Sultaninen unter den Safranreis, während Frikadellen von einer Tomaten-Zitronen-Sauce ummantelt werden. Erscheint am 26.02. **Brandstätter, 224 Seiten, 35 Euro**

IMPRESSUM

EatSmarter!



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 Schleger



Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabojnik-Ihla



Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder



Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger



Schluss-redakteurin
Karin Schanzenbach



Schluss-redakteurin
Kathrin Kunterding



Geschäfts-führer
Martin Fischer



Assistentin der Geschäfts-führung
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, People & Culture 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



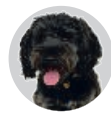
Werkstudentin Social Media
Nele Eichentopf



Leiter Entwicklung
Alexander Bentz



Web-Entwickler
Michael Weist



„Feelgood-Manager“
Bruno

Weitere Mitarbeiter:
Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Lara Schmidt, Lara Schümann, Sophia Klein, Larissa Heeke, Johanna Schelt, Louisa-Sophie Pape

Rezeptfotos: Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT
EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg
info@eatsmarter.de
www.eatsmarter.de

© 2024 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@eatsmarter.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
D-FORCE-ONE GmbH
Neuer Höltigbaum 2
22143 Hamburg
www.d-force-one.de
EAT SMARTER-Abo-Service
Postfach 10 40 40
20027 Hamburg
eatsmarter@primaneo.de
Tel. +49(0)40-236 703 26
Fax +49(0)40-236 703 01

EINZELPREIS: PRINT 5,50 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst., DIGITAL E-Paper 3,99 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.
ABONNEMENTPREIS: PRINT 19,60 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst. + Versandkosten
DIGITAL E-Paper-Abo: 14,00 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.

CORNELIA POLETTO

DAS GEHT RUNTER WIE ÖL!

Cornelia Polettos beliebter Klassiker Olio d'Oliva Extra Vergine
jetzt in neuer Flasche erhältlich



JETZT ONLINE unter: cornelia-poletto.de







Ob ganz pur mit ein wenig Fleur de Sel und gemahlenem Pfeffer zu frischem Brot oder großzügig in der Spaghetti aglio, olio e peperoncino – Olivenöl ist ein absolutes Muss in der italienischen Küche. Und auch ohne Gewürze geht hier gar nix! Die Poletto-Kollektion umfasst 24 eigens von der Spitzenköchin zusammengestellte Kreationen.



Bestellen Sie Ihre neuen Lieblinge oder die ganze Kollektion unter:cornelia-poletto.de

VORSCHAU

SO ESSEN SIE SICH SCHLANK

Figurwunder Eiweiß

Dank dieses wichtigen Baustoffs können wir mehr essen, viel Fett verbrennen, **Muskeln aufbauen** und **Gewicht verlieren.** Neue Erkenntnisse zeigen Ihnen, wie Sie mit dem richtigen Timing und den passenden Lebensmitteln genügend Proteine zu sich nehmen. So bringen Sie Ihren Körper in Topform und halten ihn dauerhaft aktiv.

EINKAUFSGUIDE

Auf welche Siegel muss ich achten?

Erfahren Sie, was in einen gesunden Einkaufskorb gehört und wie Sie sich im Supermarktdschungel zurechtfinden.

SMART AGING

Das Geheimnis der **Blue Zones**

Wir decken die Langlebigkeitsfaktoren der 100-Jährigen auf. Mit den Tipps unserer Expert:innen bleiben Sie länger fit.

Unsere neues Heft kommt am **31. Mai**



FOTO: SHUTTERSTOCK



Pinsa mit Spargel, Avocado und Burrata

The POWER of PISTACHIOS®

GUTE NACHRICHTEN: PISTAZIEN SIND VOLLER ANTIOXIDANTIEN

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

Was sind Antioxidantien?

AMERICAN QUALITY PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.de

© 2023 American Pistachio Growers