

Eat Smarter!



J. OLIVER



J. LAFER



R. ZACHERL



A. WAHI



C. POLETTO



A. GÜNGÖRMÜS



Z. KLIPP



J. FÄRBER

DARÜBER REDEN JETZT ALLE

DER GLUKOSE- TRICK

Ein neuer genialer Blutzucker-Hack zeigt, wie Sie schlanker werden, jünger aussehen und insgesamt viel gesünder leben.

EXPERTEN-INTERVIEW

ESS-PAUSEN
sind besser als jede Diät



BeNeLux € 5,90 · Italien € 6,50
Österreich € 5,60 · Spanien € 6,50
Schweiz sfr 8,20

Nr. 4/2023
4,90 €

84

gesunde
Sommerrezepte



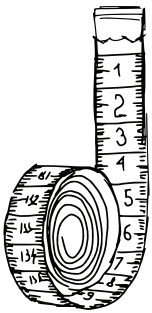
**DU LIEBST GRILLEN?
DU KRIEGST
GRILLEN!**

**MEHR ALS
1.000
GRILLARTIKEL
ZUM KLEINEN
PREIS**

Weitere Informationen unter [kaufland.de/grillen](https://www.kaufland.de/grillen)



Kaufland



ZUALLERERST

Sommer, Sonne, Outdoorsaison – ob mallorquinischer Sandstrand oder heimischer Schwarzwald, darauf freuen sich viele das ganze Jahr. Doch alltägliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, unreine Haut und hartnäckige Extrakilos können diese Freuden trüben. Wussten Sie, dass laut einer aktuellen amerikanischen Studie **rund 90 der Bevölkerung keinen intakten Stoffwechsel** besitzen? Besonders häufig liegen Störungen des Blutzuckerspiegels vor, die genau solche oben genannten Symptome hervorrufen können. Unsere Expertin Jessie Inchauspé zeigt Ihnen deshalb ab Seite 26, wie Sie mit **dem genialen Glukose-Trick** Ihre Werte erfolgreich in den Griff bekommen, was Sie schon nach kurzer Zeit am eigenen Leib spüren werden.

Herrliche **saisonale Schlemmereien**, die Sie nicht nur rundum mit wichtigen Nährstoffen versorgen, sondern ebenfalls **den Blutzuckerspiegel stabil halten**, finden Sie ab Seite 38. Wer sich außerdem bei heißem Wetter nach einer **kühlen Erfrischung** sehnt, sollte auf Seite 80 blättern. Dort verraten wir, warum herkömmliches Eis die Ausnahme bleiben sollte, aber auch, wie die ideale Alternative aussieht. Und ab Seite 86 haben wir rundum smarte **Ideen für den eigenen Tiefkühler** zusammengestellt. So lässt sich das köstlich-kalte Schleckvergnügen ohne Nachteile in vollen Zügen genießen.



Ebenso dürfen **neue Inspirationen für den Grill** nicht fehlen (ab Seite 106). Während unsere **Happyfoods** Bauch und Kopf gleichermaßen in Hochstimmung versetzen (ab Seite 116), wird es mit knackig-bunten **Salaten und Bowls** garantiert nie langweilig (ab Seite 126). Oder Sie **verstecken das Gemüse** so clever, dass selbst wählerische Kids gern zugreifen (ab Seite 136). Unsere Starköche kredenzen diesmal den krönenden Abschluss in Form von **Tomatenkreationen**, die jedes Herz höher schlagen lassen (ab Seite 146).

Worauf warten Sie noch? Es steht Ihnen eine wunderbare warme Jahreszeit voller Energie, Lebensfreude und kulinarischer Glücksmomente bevor!



Endlich, die **neue EAT SMARTER-App** ist da! Schnell herunterladen und schon lassen sich unsere **10 000 besten Rezepte im ansprechenden Vollbildformat** auf Ihrem Smartphone entdecken.

ST. LEONHARDS
Quellen



GEWINNSPIEL

Lebendiges Wasser bester Qualität

Naturbelassenes Quellwasser steigt aus eigener Kraft aus den Tiefen der Voralpen empor – in höchster Reinheit. Die besondere Qualität der St. Leonhardsquelle spürt und schmeckt man. Das wertvolle Innere der Mehrweg-Glasflaschen konnte auch Stiftung Öko-Test überzeugen und erlangte die Spitzenbewertung „sehr gut“ für die Varianten still sowie medium. Mehr Infos unter: www.stlq.de/reinstes-wasser

Gewinnen Sie zehnmals je einen Kasten St. Leonhardsquelle still und medium im Gesamtwert von circa 120 Euro.

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/st-leonhards

FOTOS: PR



Jetzt bis
30.07.23
teilnehmen!



PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

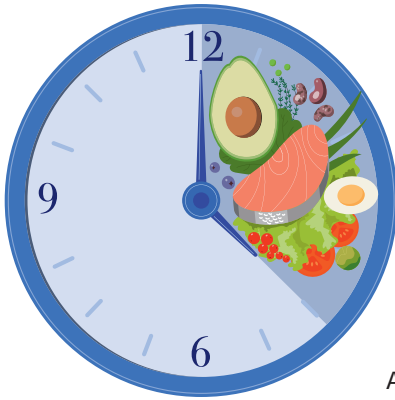
38

Schlank schlemmen

In diesen leichten Gerichten stecken reichlich Gemüse, Eiweiß und rundum gesunde Fette.



Spitzpaprika mit Feta-Pistazien-Füllung (Rezept auf Seite 52)



68

Machen Sie schon Esspausen?

Fachärztin Dr. Silja Schäfer erzählt im Interview, wie der freiwillige Verzicht zum Gewinn in Sachen Abnehmen wird.



168

Angstgegner Schlaf bei Hitze?

Das muss nicht sein! Unseren zehn Kniffen für tropisch heiße Sommernächte sei Dank.



116

Happyfoods auf dem Teller

Wer bei mieser Laune zu Schokolade, Haferflocken und Co greift, profitiert auf ganzer Linie. Hier gibt's passende Rezepte.

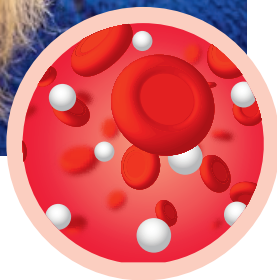
Mehr zum Thema von Dr. Matthias Riedl lesen Sie ab Seite 60.

160

Einen Blick in die Glaskugel wagen

Bunt, smart, digital – so sieht die Ernährung von morgen aus. Was das konkret heißt, lesen Sie auf acht prall gefüllten Seiten.





26 Weltweit erfolgreich: der Glukose-Trick

EAT SMARTER hat mit der internationalen Bestsellerautorin Jessie Inchauspé gesprochen. Wer ihre Tipps befolgt, macht Schluss mit schlechter Haut, Heißhunger sowie Stimmungstiefs.



80 Der Deutschen liebste Abkühlung

Wie viele Kalorien und welche Mengen Zucker stecken eigentlich in gekauftem Eis? Und was ist die bessere Alternative?

86

Ihr gutes Gewissen nascht mit

Bei diesen Eiskreationen auf Basis von beispielsweise Joghurt und Früchten ist das absolut der Fall.



THEMEN DIESER AUSGABE

- 20 Coole Eiswürfel neu interpretiert
- 26 [Der Glukose-Trick: Bye-bye, Blutzuckerachterbahn!](#)
- 68 [Darum sind Esspausen besser als jede Diät](#)
- 74 Großes Sommer-Grill-Gewinnspiel mit 48 kulinarischen Preisen
- 80 [Dem gesündesten Eis auf der Spur](#)
- 96 Fakten rund um die Johannisbeere
- 134 Tipps und Tricks aus der Salatküche
- 158 Die Kraft der Artischocke

REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 38 [Sättigende Schlankmacher der Saison](#)
- 86 [Erfrischendes Eis zehnmal anders](#)
- 98 Alkoholfreie Mocktails als smarte Durstlöcher
- 106 Geniales für den heißen Rost
- 116 Diese Gerichte machen glücklich
- 126 Farbenfrohe Salate und Bowls
- 136 Kochen für Kids: Gemüse clever versteckt
- 146 Unsere Starköche zaubern mit Tomaten

LIVE SMARTER

- 60 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: Was Sie über Happyfoods wissen müssen
- 160 Wie sieht die Ernährung der Zukunft aus?
- 167 Ausgewogen flexitarisch essen: 10 Tipps

RUBRIKEN

- 8 Saisonkalender
- 12 Cornelia Polettos Kochschule: Pinienkerne
- 14 Smart und nachhaltig: vergessene Obst- und Gemüsesorten wiederentdecken
- 18 Aktuelles aus der Forschung
- 58 Starke Stücke
- 66 Produkt- und Branchennews
- 168 Besser schlafen
- 170 Buchtipps
- 173 One more thing
- 176 Impressum
- 178 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

SCHLANK REZEPTE



48 Rindfleisch-Möhren-Spieße mit Bohnen



48 Wassermelonen-Feta-Salat mit Rucola



49 Gemüsesalat mit Garnelen



50 Tomatensuppe mit Kichererbsen



50 Chili sin Carne mit Sommergemüse



51 Kichererbsensalat mit Tomaten



52 Spitzpaprika mit Feta-Pistazien-Füllung



52 Rotkohl-Taboulé mit Cashewjoghurt



53 Eiersalat mit Wassermelonenrettich



54 Gegrillte Aubergine mit Linsen und Joghurt



54 Orangenlachs mit Thymiankruste



55 Burrata mit Apfel und Pistazien



56 Putenspieße mit Bulgur und Bohnen



56 Chicoréeschiffchen mit Halloumi-Käse



EIS



88 Eis am Stiel mit Joghurt und Orangen



88 Kokos-Limetten-Eis mit Himbeeren



90 Ricotta-Eis mit Aprikose



91 Cappuccino-Eis mit Kaffee-Crunch



91 Cashew-Bananen-Eis mit Mango-Ananas-Salat



92 Kokos-Limetten-Eis am Stiel



92 Veganes Avocado-Eis



93 Kokosmilch-Kiwi-Eis mit Chiasamen



94 Johannisbeer-Buttermilch-Eis



MOCKTAILS



100 Erdbeer-Bowle



100 Brombeer-Basilikum-Limonade



103 Erdbeerdrinks mit Minze und Kokoswasser



104 Kiwi-Limonade



GRILLEN



108 Tofuspieße mit roten Zwiebeln



108 Afghanisches Fladenbrot



110 Minipaprika mit Burrata



111 Blumenkohl mit Korianderjoghurt



112 Krosser Halloumi mit zweierlei Zucchini



112 Würziger Spitzkohl mit Haselnuss-Chili-Butter



113 Vegane Samosas mit Salat



114 Auberginen auf Orangen und Oliven



115 Brokkoli-Steaks mit Feta



115 Gegrillte Aprikosen mit Dressing



HAPPY FOODS



118 Hähnchen-Wildreis-Salat mit Möhren



118 Kakaopfannkuchen mit Heidelbeeren



120 Makrele auf Reissalat mit Trauben



122 Couscoussalat mit Cranberrys



125 Kokos-Pancakes mit Ananas



125 Quarkspeise mit gebackenen Pflaumen



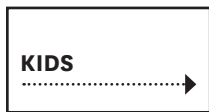
128 Zucchinisalat mit Pfifferlingen



130 Zoodle-Salat mit Räuchertofu



133 Möhren-Kichererbsen-Salat mit Aprikosen



KIDS



144 Spinat-Pancakes



140 Bavette mit Paprika-Cashew-Sauce



145 Miniburger mit Avocado und Mozzarella



150 Gemüsesalat mit Vanille-Dressing



151 Tanas Paprikasuppe mit Bruschetta



153 Tomaten aus dem Ofen mit Gewürzsaibling



157 Tofu-Bällchen aus dem Ofen



154 Kirsch-Lammlachse mit Tomaten-Salat



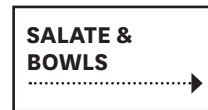
122 Auberginen-Linsen-Eintopf



123 Curry-Zucchini-Wedges mit Linsen



124 Ofenkartoffeln mit Pfifferlingen



SALATE & BOWLS



128 Melonen-Gurken-Salat



131 Wassermelonen-Garnelen-Salat



131 Hähnchen-Spinat-Bowl mit roten Linsen



132 Panzanella mit gegrillten Pfirsichen



132 Linsen-Blumenkohl-Bowl mit Möhrennudeln



138 Quesadilla mit Süßkartoffelpüree



138 Auberginenkuchen mit Feta



143 Bohnen-Zucchini-Quiche



142 Zucchini-Quinoa-Schnitten



142 Hörnchennudeln mit Gemüsesauce



145 Gurken-Ananas-Smoothie als Stieleis



STARKÖCHE







148 Vegetarische Lahmacun



148 Burrata mit Tomate, Ananas und Rucola

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 JULI UND AUGUST

Nun heißt es aus dem Vollen schöpfen, denn zu keiner anderen Jahreszeit ist das regionale Angebot so groß. Hier kommen Anregungen für heimische Feldhelden, die es in den Sommermonaten unbedingt zu probieren lohnt.

1 Aubergine 

Zaubern Sie aus dem mediterranen Gemüse doch mal ein würziges Baba Ghanoush als Dip zu Gebrülltem. Gebackene Auberginen bilden hier die Basis und bieten eine tolle Alternative zu zuckerreichen Saucen.

2 Brokkolini 


Der auch Spargelbrokkoli genannte Verwandte des Klassikers weist feine, nussig-süßliche Nuancen auf, die sich perfekt in Wok- und Gemüsepfannen machen. Praktisch ist dabei die kurze Garzeit.

3 Glaskirsche 


Diese fast vergessene Unterart der Sauerkirsche zeichnet sich durch ihr helles Fruchtfleisch aus, das saftig, leicht herb und nicht zu sauer ist. Ab Seite 14 können Sie mehr darüber lesen, warum die Förderung alter Sorten eine so große Rolle spielt.

4 Pfirsich 


Saftig, zart, sonnig-süß – nebst purem Vernaschen eignet sich die Frucht auch prima für unseren Eistee auf Seite 103.

5 Rosmarin 

Dank seiner wirkungsvollen sekundären Pflanzenstoffe soll das Kraut eines der besten Mittel für ein gesundes, langes Leben sein.

6 Sauerampfer 

Hätten Sie gedacht, dass Blätter säuerlich schmecken können? Das Kraut bringt eine wunderbar spritzige Komponente in knackige Salate.

7 Schmorgurke 


Im Gegensatz zur Salatgurke möchte diese Vertreterin gegart werden. Ein echter Hit: in der Pfanne gebraten mit Schmand, Dill und etwas Zitrone.

8 Spitzpaprika 

Ihr Aroma ist intensiv und lieblich, weshalb Spitzpaprika einen exzellenten Snack abgibt. Dadurch versorgen Sie Ihren Körper mit massig Vitamin C, was Immunsystem und Zellschutz zugutekommt.

9 Wassermelone 

Probieren Sie doch mal die herrliche Kombi aus herzhaft und süß im Wassermelonen-Feta-Salat auf Seite 48. Schneller und erfrischender geht es kaum.

10 Weiße Himbeere 

Echt spannende Optik: Etwas kleiner als die pinke Version steht sie dieser am Gaumen jedoch in nichts nach. Manchmal wird auch von der gelben Himbeere gesprochen.

EatSmarter!



Neue App begeistert! Schon über 100.000 Downloads

Noch nie war es so einfach,
gesund zu kochen.
Ein Klick auf die neue
EAT SMARTER-App im Handy reicht.



EatSmarter!

Die beste Art, EAT SMARTER digital zu nutzen

Die neue App bringt viele tolle Rezepte, präsentiert die Fotos im vollen Handyformat, hat eine innovative Schnellsuche und einen überarbeiteten Health Score.



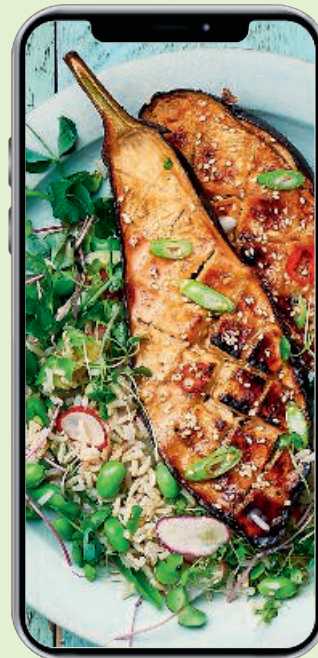
Viele neue Rezepte

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



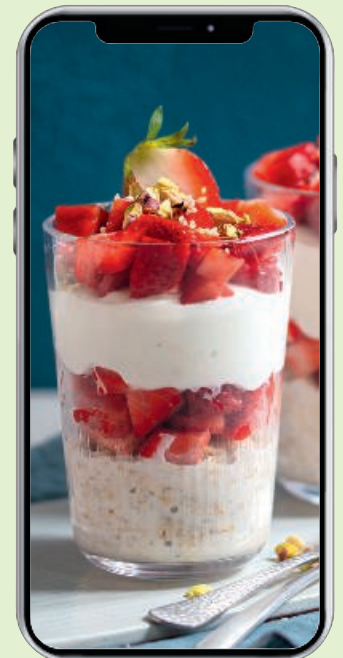
Leicht nachkochbar

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.



Große Rezeptfotos

Alle Rezeptfotos in dieser App sind aufs Handyformat optimiert. So sehen Sie die Rezepte so groß wie möglich und bekommen einen guten Eindruck vom Gericht.

EatSmarter!

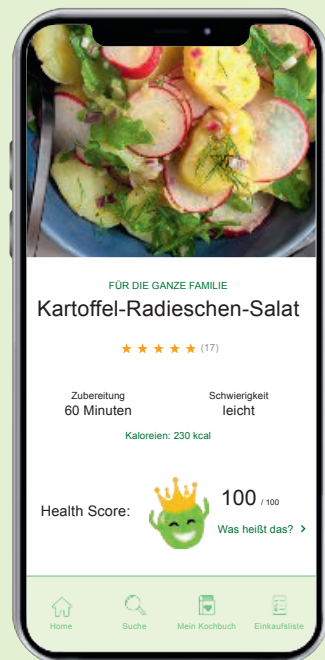
Jetzt App downloaden für iPhone und Android

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.



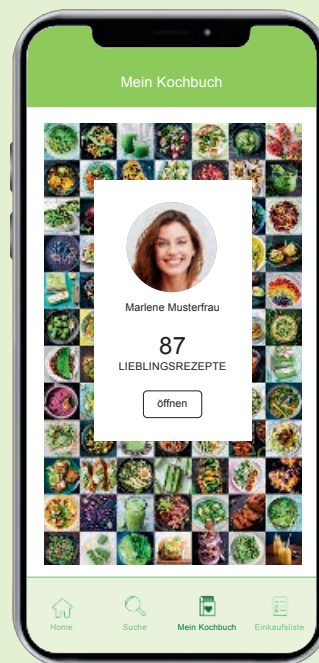
Neu: Schnellsuche

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



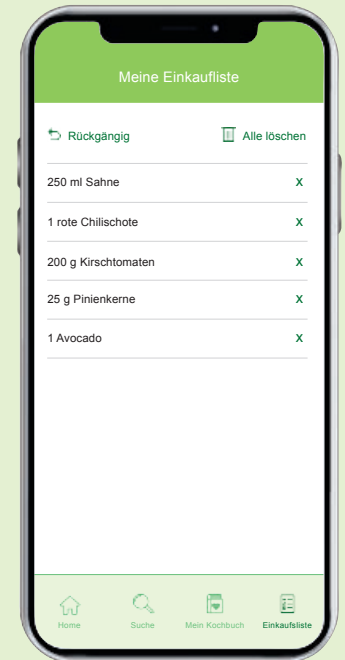
Neu: Health Score

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!



MEDITERRANE MINIS

Wussten Sie, dass Pinienkerne gesundheitlich einiges zu bieten haben? Ich verrate Ihnen Wissenswertes über die klassische Pestozutat und wie sie in der Küche Verwendung findet.

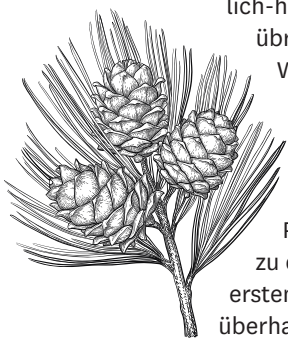
WIE GESUND SIND PINIENKERNE?

Vor allem beim Selengehalt überzeugen die Samen auf ganzer Linie. Dieses essenzielle Spurenelement schützt Körperzellen vor freien Radikalen und uns damit vor Infektionen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, vorzeitiger Alterung und Krebs. Gleichzeitig bringen Pinienkerne Vitamin A mit, das diesen Effekt noch verstärkt. Knochenfestigendes Phosphor, blutbildendes Eisen, pflanzliches Eiweiß und gesunde Fettsäuren machen das umfassende Portfolio an wertvollen Inhaltsstoffen komplett.

WOHER KOMMEN DIE KLEINEN KERLE?

Ursprünglich wohl in Asien heimisch, wachsen Pinien nun schon seit Jahrtausenden auch rund ums Mittelmeer sowie in Südamerika. Meist stehen die Bäume an der Küste auf unwegsamem Gelände, wo die Zapfen mit Stangen heruntergeschüttelt und eingesammelt werden. Es folgt das Herauslösen der Samen von Hand, das Entfernen der Schale plus Samenhaut, bis nur noch das delikate, länglich-helle Innere übrigbleibt.

Wegen dieses aufwendigen Vorgangs gehören Pinienkerne zu den teuersten Nüssen überhaupt.



TIPP: ANRÖSTEN FÜR MEHR GESCHMACK

Geben Sie die Samen ohne Fett in eine Pfanne. Nun bei mittlerer Hitze für zwei bis drei Minuten goldbraun werden lassen, dabei regelmäßig schwenken, damit die empfindlichen Kollegen nicht verbrennen. Auf keinen Fall weggehen! Sobald die Minis herrlich duften, wandern sie aus der Pfanne auf einen Teller und können weiterverwendet werden.



RAFFINIERTES TOPPING



Ein feines, mandelartiges, dezent harziges Aroma und eine cremig-weiche Konsistenz sind typisch für Pinienkerne. Damit verfeinern sie mediterrane und orientalische Gerichte ideal, etwa Champignon-Tomaten-Couscous oder Orangenzander mit Moscato-Rosinen. Sogar in süßen Speisen machen sie eine super Figur, etwa in toscanischem Apfelkuchen.

ROTES PESTO – GANZ FIX FERTIG

100 Gramm getrocknete Tomaten, 50 Gramm Parmesan und eine Knoblauchzehe im Mixer fein pürieren. Eine halbe getrocknete Chilischote mit 40 Gramm gerösteten Pinienkernen dazugeben und kurz untermischen. Alles in eine Schüssel geben, nach und nach 120 Milliliter Olivenöl unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, und mit Salz abschmecken.



EatSmarter!**REZEPT-
WETTBEWERB**

GESUCHT: DAS BESTE REGIONALE REZEPT!

Der Sommer ist da und hat eine große Menge an frischem Obst und knackigen Gemüsesorten im Gepäck: von A wie Apfel bis Z wie Zucchini.

Gemeinsam mit PENNY Naturgut sucht EAT SMARTER die leckersten Rezepte rund um das Thema „Regionales auf dem Teller – die besten Rezepte“. Machen Sie mit bei unserem Rezeptwettbewerb und überzeugen Sie uns mit Ihrem Lieblingsgericht. Egal ob gegrillt oder gebraten, ob eingelegt oder blanchiert, ob süß oder herzhaft: Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Also an die Kochlöffel, fertig, los!

Gewinnen Sie mit etwas Glück ein **Geschirr-Set aus Keramik** für vier Personen sowie einen **PENNY-Gutschein in Höhe von 100 Euro**.

Mehr Informationen unter: www.eatsmarter.de/naturgut



Bis
16.07.23
mitmachen &
gewinnen!

Gewinnen Sie ein MÄSER

Geschirr Set & einen

100 € PENNY Gutschein



Entdecken Sie die Bio-Helden von PENNY Naturgut



Sie möchten bio, aber günstig? PENNY Naturgut bietet mit einer Vielfalt von rund 300 Produkten Ihre Favoriten auch in zertifizierter Bio-Qualität: ob Apfelmus, Couscous oder knackige Gemüsepfanne. Dabei erfüllen alle den EU-weit gültigen Standard für ökologischen Anbau und kommen ganz ohne synthetische Stoffe aus. Teil des Sortiments sind auch die Bio-Helden, krumm gewachsene Obst- und Gemüsesorten, die ihren makellosen Pendanten geschmacklich in nichts nachstehen. Weitere Infos unter: www.penny.de/naturgut

Mehr Informationen zum Gewinnspiel auf www.eatsmarter.de/naturgut

Warum die Klassiker echte Dauerbrenner sind

✓ Aufgrund der ursprünglichen längeren Reifezeit besitzen die Helden häufig einen intensiven, vollmundigen Geschmack.

✓ Durch ihre ausgeprägten Farben verleihen grün gestreifte Tomaten, hellgelbe

oder dunkelviolette Möhren, mehrfarbiger Mais sowie rosa Kartoffeln Ihren Gerichten Sommerflair.

✓ Dank des höheren Anteils an Vitalstoffen wie Anthocyanen halten sie



von innen fit. Denn diese bekämpfen zellschädigende Entzündungsprozesse.

✓ Frisches, das nicht auf Ertrag gezüchtet ist, wächst langsamer und bildet mehr für uns gesunde Bitterstoffe. Diese schützen

ganz natürlich vor Fressfeinden.

✓ Als samenfeste Allrounder sind sie gut vermehrbar. Anders als bei aktuellen Sorten kann ihre Saat im kommenden Jahr einfach wiederverwendet werden.



HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN

Alte Gemüsesorten statt trendigem Superfood

Kandidaten, die einst zum Standard in jeder Küche zählten, sind heute kaum noch aufzufinden oder sogar schon vollkommen verschwunden. Dabei bergen die Raritäten allerhand Vorteile, bei denen viele der modernen und gehypten Lebensmittel kaum mithalten können.

Prognosen zufolge wächst die Weltbevölkerung im Laufe des nächsten Jahrzehnts um fast eine Milliarde Menschen und bis 2050 dürften sogar neun Milliarden Personen die Erde bevölkern. Nach aktuellen Schätzungen wird die globale Lebensmittelnachfrage im selben Zeitraum um mindestens das Doppelte zu nehmen. Dabei steht die Landwirtschaft schon heute aufgrund von steigenden Temperaturen, Überflutungen, Dürren sowie neuen Schädlingen und Pflanzenkrankheiten vor existenziellen Herausforderungen und es wird *immer schwieriger, genug Nahrung für alle zu produzieren*. Gerade die neueren Sorten, welche vor allem für schnelle, ansehnliche Ergebnisse gezüchtet werden, zeigen bei den neuen Klimabedingungen klare Defizite. Etwa, da sie weniger anpassungsfähig sind. Doch um dem Verlust des Artenreichtums entgegenzuwirken, gibt es sogenannte Samenschutzbunker. In diesen wird das ursprüngliche Saatgut in vakuumverpackten Aluminiumbeuteln gesichert aufbewahrt. So soll vermieden werden, dass die Bandbreite

auf den Feldern und Wiesen weiter schrumpft. Dass eine solche Maßnahme unerlässlich ist, zeigt sich daran, dass seit dem Beginn des 20. Jahrhunderts nahezu die gesamte Range an Pflanzen abhandengekommen ist. Daher soll der Tresor einen Zugriff auf sämtliche verwahrte Varianten ermöglichen. Die größte Sammlung an verfügbaren Samen liegt derweil in Norwegen. Hier finden 4,5 Millionen unterschiedliche →



Regeneration für die Natur

Neben mehr Spannung auf dem Teller birgt ein regelmäßiger Wechsel vor allem auf dem Feld und im Garten viele Pluspunkte.

Aufgrund ihrer Widerstandsfähigkeit ist die Pflege der Klassiker in der Regel einfacher als bei modernen Hybriden. Und auch für die Erde etwa im Garten lohnt es

sich, nicht immer das Gleiche anzubauen. Denn sonst benötigen die Pflanzen dauerhaft dieselben Nährstoffe und der Boden zehrt dadurch schnell aus.

Toller Side-Effekt: Sie lernen unbekannte Sorten, den Umgang mit ihnen sowie neue Rezepte kennen.

Schon heute wird weltweit **über die Hälfte** unserer benötigten Nahrungsenergie lediglich aus den drei Pflanzenarten **Mais, Reis und Weizen** gewonnen. Dementsprechend landen **andere Lebensmittel seltener oder gar nicht** auf dem Teller.



Warum reicht das Sortiment im Supermarkt nicht aus?

Auch wenn etwa Äpfel in gut sortierten Läden in vielen Größen und Farben zu finden sind, trägt der Schein des vermeintlichen Überangebots. Denn was Sie dort sehen, ist gerade mal ein winziger Bruchteil der Vertreter dieses Obstes. Allein in Europa gibt es um die 20 000 verschiedene Sorten der runden Stars. Davon sind aber nur knapp 50 wirtschaftlich relevant und circa sechs Varianten landen in der Auslage. Und das betrifft nicht nur Äpfel. Ähnlich sieht es bei anderem heimischen Obst und Gemüse aus. Dabei punkten ursprünglichere Sorten mit enormem Aroma.



Vertreter Platz und alles in allem könnten bis zu 2,5 Milliarden einzelne Samen im Tresor lagern. Fast jedes Land der Welt zieht dabei mit und hat dort Kopien seiner Saatgut-Banken hinterlegt. Das Depot im Norden dient als gemeinsames Back-up für die unzähligen Frucht-, Getreide- und Gemüsevarianten. Aber auch im persönlichen Kontext lohnt es sich, zu herkömmlichen lokalen Bio-Produkten zu greifen, um den Erhalt dieser zu fördern und fordern. Denn nur was nachgefragt, also gekauft wird, landet am Ende im Einzelhandel. Ebenfalls kann mit einer Bio-Auswahl, die häufiger solche Klassiker enthält, der Einsatz von Pestiziden gesenkt werden. Und das lohnt sich, denn die in der konventionellen Landwirtschaft genutzten Chemikalien schaden Mensch wie auch Tier. Dazu gehören für uns lebenswichtige Insekten, welche vom Aussterben bedroht sind. *Die Summer finden gerade bei alten sowie ursprünglichen Sorten besonders viel Futter.* So versorgen sie nicht nur sich selbst, sondern bestäuben auch Blumen und Bäume, wodurch diese sich vermehren. **KATRIN LAMMERS**

URSPRÜNGLICHES ALS ZUKUNFTSFOOD

Widerstandsfähige Allrounder weiterhin anzubauen ist unerlässlich, damit sie die Chance haben, sich an neue, veränderte Umweltbedingungen anzupassen. Robustere Sorten könnten zum Beispiel aufgrund des Klimawandels wieder essenziell werden.

- Seit Ewigkeiten an die lokalen Bedingungen gewöhnt, sind die Stars **ideal auf die jeweilige regionale Witterung** abgestimmt.
- **Schädlinge und andere Pflanzenkrankheiten** können ihnen kaum etwas anhaben.
- Auch **Düngemittel** sind für ein gesundes Wachstum in der Regel **nicht erforderlich**.

Aromatest

aus dem eigenen Garten

Sie können kaum glauben, dass sich besonders aromatische Leckereien nicht durchgesetzt haben? Probieren Sie es einfach selbst daheim aus:



Blauer Schwede

Bereits 2006 als Kartoffel des Jahres ausgezeichnet, schützen ihre farbgebenden Anthocyane vor Herzkrankheiten. Da die bunten Töne in Wasser ausgespült werden, empfehlen wir, sie im Ofen zu garen.

Echter Erdbeerspinat

Sechs Wochen nach Aussaat sind die ersten Blätter erntereif und schmecken roh sowie gegart genial. Die Früchte sind dagegen eher fad, eignen sich aber super als essbare Deko.



Gelbe Antwerpener

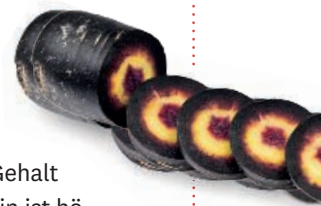
Die älteste europäische Himbeersorte gedeiht sogar im Topf. Sie bildet bis zu zwei Meter lange Triebe, die lediglich sorgfältig angebunden werden müssen.

Stachelbeere Captivator

Nur spärlich mit Dornen verziert, die zudem von Jahr zu Jahr schwinden, können die Kugeln flott gepflückt werden. Bienen freuen sich zudem über ihre frühe Blütezeit.

Schwarze Karotte

Ihr dunkler Mantel kommt vom Farbstoff Anthocyan. Das Antioxidans schützt effektiv die Gesundheit und auch der Gehalt des Fitmachers Betacarotin ist höher als beim orangen Modell.



Das können Sie tun,
um alte Raritäten zu schützen

Wenn Sie die Heros nicht selbst anbauen, sind Initiativen wie Arche Noah ideal. Hier werden Baumpatenschaften für Streuobstwiesen mit vergessenen Sorten angeboten. Mehr Infos finde Sie unter:

www.arche-noah.at

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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



MÄRZ 2023, AUSTRALIAN NATIONAL UNIVERSITY, AUSTRALIEN

Eine magnesiumreiche Ernährung hält das Gehirn jung

Bekanntermaßen fördert das Mineral die Funktion und Erholung der Muskeln. Doch nun fanden Forschende heraus, dass Magnesium auch dem kognitiven Verfall und entsprechenden Erkrankungen wie Demenz vorbeugt. Ihre Analyse ergab, dass eine erhöhte Magnesiumzufuhr von circa 550 Milligramm täglich mit einem gesteigerten Gehirnvolumen einhergeht und das Oberstübchen dadurch länger leistungsfähig bleibt.



MÄRZ 2023, BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL, USA

Ein fitter Darm sorgt für gute Laune

In einem zufriedenen Körper steckt ein glücklicher Geist – dass sich hinter dieser Weisheit einiges an Wahrheit verbirgt, haben Forscherinnen und Forscher jetzt nachgewiesen. Denn anhand eines Checks des seelischen Wohlbefindens von mehr als 200 Frauen sowie einer ab-

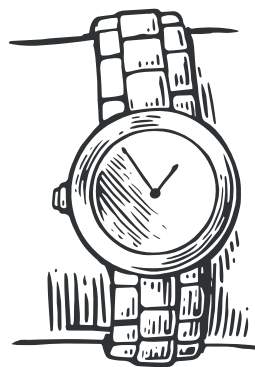
gestimmten Untersuchung ihrer Stuhlproben stellte sich heraus, welche enorme Bedeutung das Mikrobiom im Darm für die allgemeine Stimmung und emotionale Kompetenz besitzt. Die Ergebnisse zeigen, dass bestimmte wünschenswerte Bakterienarten häufiger bei denjenigen

vorkamen, die fröhlicher sowie hoffnungsvoller waren und ihre Gefühle bewusster handhabten. Diese Daten unterstreichen die große Relevanz der Darmgesundheit und verdeutlichen demzufolge ganz klar, wie unerlässlich ein intaktes, vielfältiges Mikrobiom ist.

ZAHL DES MONATS

Rund **22,5** Millionen

Euro Förderung gibt Hamburg für mehr Artenvielfalt und Naturerleben aus. Wir verraten auf Seite 14, wie auch Sie den Erhalt einer bunten Obst- und Gemüseauswahl unterstützen können.



MAI 2023, MERCER UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE, USA

Der Blick auf die Uhr hält wach

Zwischen 20 und 30 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind von Schlaflosigkeit betroffen. Diese kann langfristig Gesundheitsprobleme wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auslösen. In einer neuen Studie wurde herausgestellt, dass sich eine ständige Kontrolle der Schlafdauer negativ auf diese auswirkt. Die Teilnehmenden

machten sich Sorgen, dass sie nicht genug Ruhe bekämen und begannen abzuschätzen, wie lange es wohl dauert, bis sie wieder einschliefen und wann sie aufstehen müssen. Je gestresster die Personen dadurch waren, desto schwieriger wurde es für sie einzuschlafen, und umso häufiger griffen sie aus Frust zu Schlafmitteln. Legen Sie Ihre Armbanduhr daher besser beiseite und drehen Sie die Anzeige des Weckers weg.

FEBRUAR 2023, UNIVERSITY OF CAMBRIDGE, ENGLAND

TÄGLICHER SPAZIERGANG VON NUR ELF MINUTEN VERLÄNGERT DAS LEBEN

Eine kleine, flotte Runde um den Block zu drehen genügt bereits, um das Risiko für koronare Erkrankungen sowie Schlaganfälle effektiv zu reduzieren. Damit eine spezifische Zeiteingrenzung festgelegt werden kann, wurde überprüft, welche Menge an körperlicher Aktivität erforderlich ist, um chronische Leiden sowie das Risiko für einen vorzeitigen Tod zu verringern. Schon 75 Minuten Bewegung bei mittlerer Intensität pro Woche, also elf am Tag, besitzen erhebliche Vorteile für die Herzgesundheit und können sogar das Krebsrisiko senken. Dadurch steigt die Lebenserwartung vor allem bei Personen an, die ihren Alltag normalerweise inaktiv gestalten.



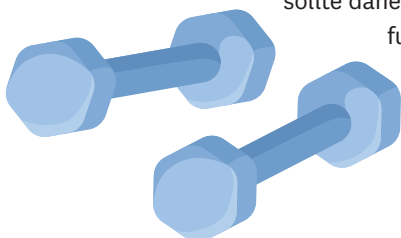
Happyfoods, welche die Darmgesundheit fördern, sind etwa Kohlgemüse, Haferflocken und Chicorée

FEBRUAR 2023, UNIVERSITY OF SOUTH AUSTRALIA, AUSTRALIEN

Sport stabilisiert die Psyche besser als herkömmliche Medikamente

Dynamisch zu bleiben ist immer eine gute Idee – speziell für Menschen mit psychischen Problemen, wie eine aktuelle Metaanalyse ergab. Erwachsene mit Depressionen, Angstzuständen und ähnlichen Leiden profitierten hier besonders von körperlichen Aktivitäten. Bewegung sollte daher ein zentraler Ansatz zur Bekämpfung dieser Belastungen sein – auch

da die sportliche Betätigung laut Studienergebnissen bis zu ein- bis zweimal wirksamer sein kann als allein eingenommene Arzneimittel.



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.

Smarte Verwertung

Übrig gebliebene Kräuter sinnvoll weiternutzen? Ja! Kräuter dafür zerkleinert in eine Eiswürfelform geben, mit Leitungswasser auffüllen und für mindestens vier Stunden ins Gefrierfach stellen. Fertig ist die aromatische Wohltat, die Wassertrinken zu einem Erlebnis macht!



DIE IDEE DES MONATS

EIS- WÜRFEL

EINMAL ANDERS

Unsere kalten Helferchen machen jedes Getränk zu einer Erfrischung, aber in ihnen steckt noch mehr: Mit bunten Extras werden sie obendrein zum vitaminreichen Blickfang.

Genialer Koffeinkick

Wer kennt es nicht? Der Eiskaffee wird zu wässrig oder enthält zu viele Kalorien. Mit unserer raffinierten Alternative ist das passé. Einfach den Restkaffee vom Morgen einfrieren und nachmittags mit kalter Pflanzenmilch nach Wahl genießen.





Vielfältiges Vergnügen

Unsere farbenfrohen Wunderwürfel sehen nicht nur toll aus, sondern schmecken auch einzigartig. Kiwis, Melonen, Mangos und Trauben klein schneiden; Beeren können im Ganzen in die Form gegeben werden.

Tipp: Mehrere unterschiedliche Früchte in einem Eiswürfel machen besonders viel her.

EISWÜRFEL



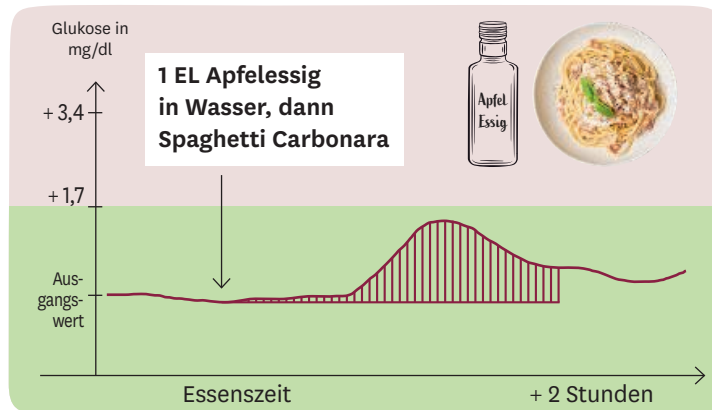
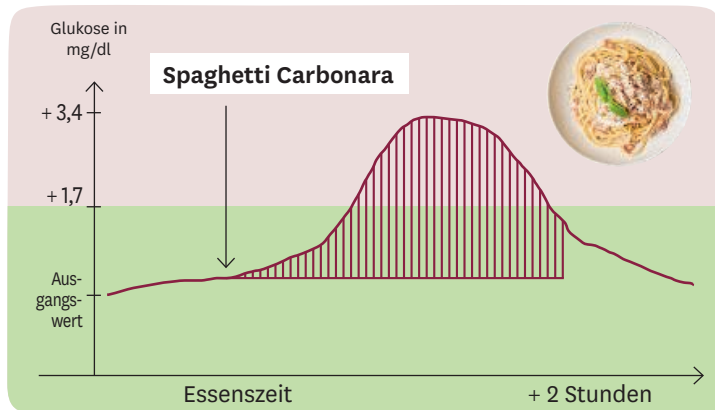


Cleverer Zubereitungstipp

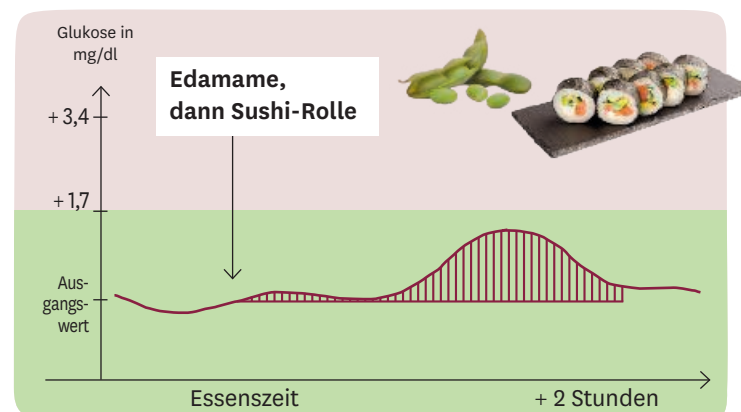
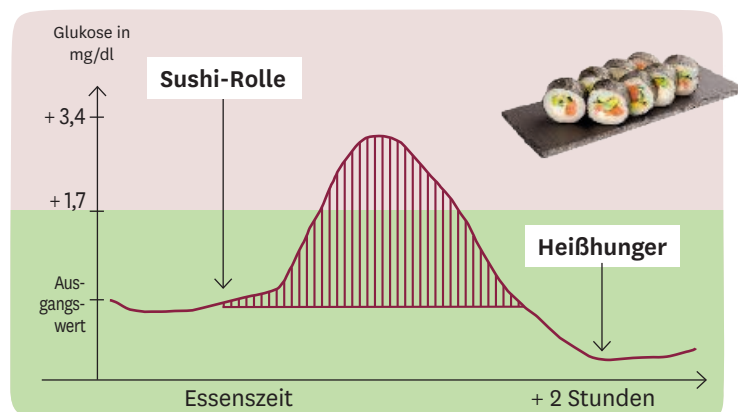
Auch essbare Blüten, klein geschnittenes Gemüse und Matchapulver werden gefroren in Wasser oder Saft zum Highlight und werten jeden Sommerdrink auf. Je nach Füllung sind die bunten Hingucker im Eisfach bis zu einem Jahr haltbar.

Übrigens: Damit das gefrorene Wasser nicht anläuft und trüb wird, am besten vor dem Befüllen kurz aufkochen und dann abkühlen lassen. So enthält es weniger Sauerstoff und bleibt klar.

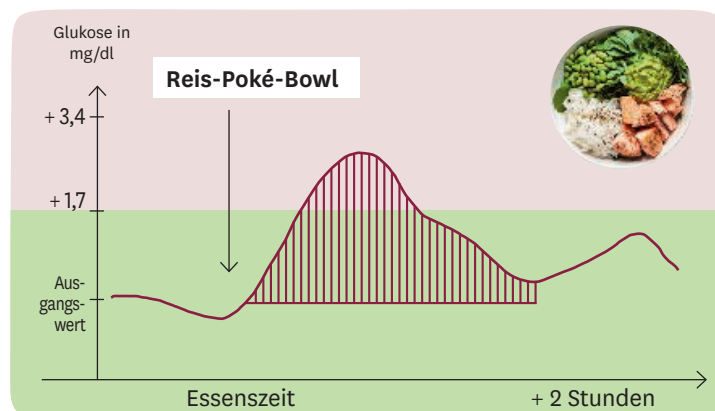
TRICK 1: Warum Sie vor dem Essen Apfelessig trinken sollten



TRICK 2: Warum Sie vor der Hauptspeise Gemüse essen sollten



TRICK 3: Warum Sie sich nach einer Mahlzeit bewegen sollten



WELTWEITER BUCHERFOLG

Der GLUKOSE- Trick

Jessie Inchauspé veranschaulicht in ihrem Bestsellerwerk und ihrem praktischen Leitfaden, wie mit schlechter Haut, Heißhunger und Stimmungstiefs endgültig Schluss ist, indem Sie der Blutzuckerachterbahn entkommen.



Die geniale Methode hinter dem weltweiten Bucherfolg

Unglaublich, aber wahr: Mit dieser Strategie gelingt der Schritt in ein fitteres Leben tatsächlich ganz nebenbei.

Für einige tägliche Problemchen scheint es keine einfache Lösung zu geben. Etwa das leidige Nachmittags-tief, Stimmungsschwankungen, Pickel oder überschüssige Kilos. Aber all diese Aspekte haben einen gemeinsamen, sehr spezifischen Nenner: Schwankungen des Blutzuckerspiegels. Was viele nicht wissen: Diese Abweichungen betreffen uns alle – auch ohne dass sich eine Folgekrankheit wie Typ-2-Diabetes entwickelt hat. In ihren Büchern zeigt Jessie Inchauspé eindrucksvoll, wie easy der

Blutzuckerspiegel und infolgedessen das eigene Leben positiv zu beeinflussen sind. Ganz egal, ob bei Ihnen bereits medizinische Einschränkungen vorliegen oder Sie sich schlicht besser fühlen möchten: In ihrem internationalen Bestseller werden die Grundlagen wunderbar verständlich präsentiert und passend dazu im Praxisbuch anhand toller Tipps sowie vielfältiger Rezepte superleicht aufbereitet.

Weitere Infos über
Jessie Inchauspé und
ihre Werke gibt es unter:
www.glucosegoddess.com

Viele befassen sich erst mit dem Thema Zuckerkonsum, wenn sie unzufrieden mit ihrer Figur oder gar von körperlichen Beschwerden betroffen sind. Aber nicht nur, wenn der Wunsch nach einer Veränderung besteht, lohnt es sich, zweifelhafte Gewohnheiten umzukrempeln und in die Gesundheit zu investieren. „Oft wird ohne Erkrankung kaum über den Blutzuckerspiegel und dessen enormen Einfluss auf den Organismus nachgedacht“, berichtet unsere Expertin Jessie Inchauspé und erklärt, warum höchste Zeit zum Umdenken ist: „Forschende haben gezeigt, dass auch topfitte Personen starken Blutzuckerschwankungen sowie -spitzen ausgesetzt sind.“ Und diese bleiben nicht ohne Folgen, von denen Sie auf Seite 29 einige Beispiele finden.

Happy und voller Tatendrang

Sowohl die Spitzen selbst als auch der anschließende rapide Abfall des Blutzuckers führen zu einem physischen sowie psychischen Tief, für das Sie ein natürliches Messgerät haben – sich selbst: „Wird die Blutzuckerkurve möglichst flach gehalten, ist schon nach kurzer Zeit ein klarer Energieanstieg zu bemerken. Langfristig verlieren Sie unerwünschte Röllchen und die Gesundheit wird effektiv geschützt“, erklärt die Biochemikerin. Starten Sie etwa mit einem proteinreichen Frühstück in den Tag und befolgen Sie die Tipps unserer Expertin ab Seite 32, verfliegt auch die Lust auf Süßes fast auf der Stelle. ■



40
SPRACHEN

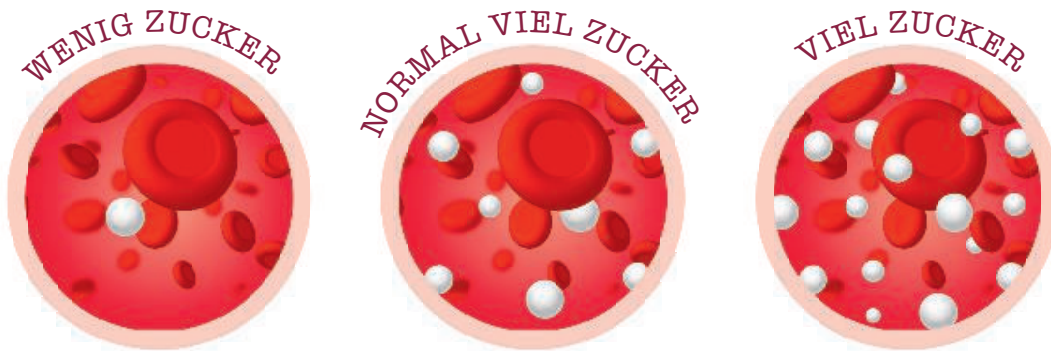
„Der Glukose-Trick“, 336 Seiten, 13 Euro. „Der Glukose-Trick – das Praxisbuch“, 288 Seiten, 25 Euro. Beide im Heyne Verlag erschienen.



JESSIE INCHAUSPÉ

Sie ist mit gerade einmal 31 Jahren Biochemikerin, Autorin sowie Produktentwicklerin und schafft es, modernste Forschung in simple Tipps umzuwandeln, die Ihnen dabei helfen, sich im Nu großartig zu fühlen.

➔ *Als GlucoseGoddess teilt sie ihr Wissen mit ihrer Community – zum Beispiel auf ihrem gleichnamigen Instagram-Kanal.*



Warum ist Glukose so wichtig?

An dem Tausendsassa führt beim Thema gesunder Lifestyle kein Weg vorbei, denn er mischt überall gründlich mit. Wir erklären, wieso Glukose so essenziell ist, gleichzeitig aber Gefahren birgt:

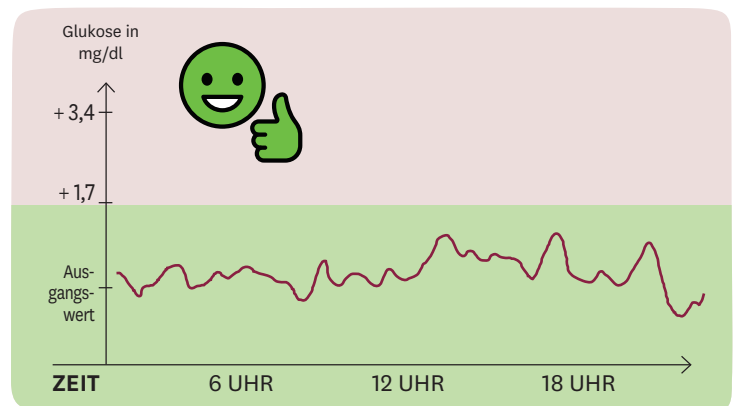
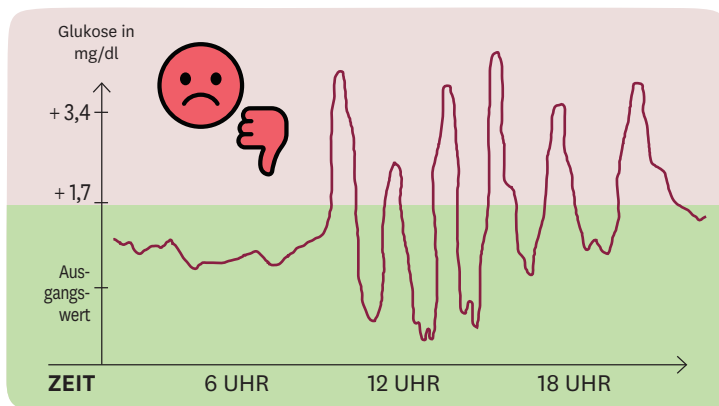
OHNE GEHT'S NICHT Sowohl das Gehirn als auch die Organe benötigen den Energielieferanten. Doch weil Glukose in zahlreichen Lebensmitteln steckt und der Körper den Zucker zudem aus vielen Nahrungsmitteln wie Kartoffeln oder Getreide selbst produzieren kann, besteht in der Regel eher ein Überfluss anstelle eines Mangels.

UNGEGEHENES VOLKSLEIDEN Laut einer aktuellen amerikanischen Studie besitzen gerade mal zwölf Prozent der Menschen einen gesunden Stoffwechsel und somit einen optimal funktionierenden Organismus. Da diese Störungen oftmals den Blutzuckerspiegel betreffen, ist die Wahrscheinlichkeit dementsprechend hoch, dass auch Sie in der Glukose-Achterbahn feststecken.

FOLGEN MIT UNBEMERKTER URSACHE Gerade wenn sehr viel Glukose aufgenommen wird und en masse in die Zellen strömt, kann dies massive Auswirkungen haben. Die Kraftwerke der Zellen werden speziell bei einer solchen langfristigen Belastung überfordert und geben auf. Als Reaktion kommt es vermehrt zu Entzündungen und den damit verbundenen Leiden.

HÖCHSTE ZEIT ZU HANDELN Sobald der Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht gerät, fördert das vielerlei unerwünschte Mechanismen über Müdigkeit bis hin zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Diabetes. Um das verhindern oder behandeln zu können, muss reagiert werden. Wir verraten Ihnen, mit welchen einfachen Maßnahmen Sie gegensteuern können.

Glukose beeinflusst nicht nur unsere Blutbahn, sondern jede Zelle des Körpers.



Symptome und Erkrankungen, die mit Blutzuckerspitzen zusammenhängen

Durch die tragende Rolle von Glukose kann eine Überversorgung zahlreiche Folgen nach sich ziehen. Eventuell kommt Ihnen der ein oder andere Aspekt ja bekannt vor?

➔ DAUERHAFTER HUNGER

Mahlzeiten, die eine flachere Kurve bewirken, stillen die Lust zu snacken langfristig. Denn die appetitregulierenden Hormone geraten bei anhaltenden Schwankungen durcheinander. Leptin, welches Sättigung vermittelt, wird blockiert. Ghrelin, das zum Essen motiviert, erlangt die Überhand und wir wollen immer weiter futtern.



➔ FRESSFLASH

Die hohen Zuckerwerte mit anschließendem Crash bergen nachteilige Effekte. Denn das Resultat dieser Talfahrt ist der Wunsch, schnell irgendetwas zu verspeisen – oft tritt hier das Bedürfnis nach Ungesundem, Hochverarbeitetem auf, das normalerweise nie auf unserem Einkaufszettel oder gar dem Speiseplan landen würde.



➔ MÜDIGKEIT

Weil ein Zuviel die Zellen überlastet und vor allem ihre energieproduzierenden Mitochondrien schädigt, kommt es als Konsequenz zur Erschöpfung. Sind diese Kraftwerke beeinträchtigt, werden schon alltägliche Aufgaben wie Wäscheaufhängen oder Putzen zu einer echten Herausforderung.

➔ GEDÄCHTNISCHWÄCHE

Da die Mitochondrien der Zellen für die Energieproduktion zuständig sind, stellen sie für das Gehirn eine unerlässliche Kraftquelle dar – auch weil unser Oberstübchen den höchsten Verbrauch hat. Deshalb wirken sich Blutzuckerspitzen enorm auf seine Gesundheit aus. Das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, ist bei Diabetes Typ 2 ganze viermal so hoch wie bei stabilen Glukosewerten. Und auch die Wahrscheinlichkeit, eine Demenz zu entwickeln, steigt stark an.

➔ ÜBERGEWICHT

Extrakilos erscheinen oft nur als lästiger Makel, sind aber der Weg des Organismus, überschüssige Glukose zu verwerten und somit deren negative Auswirkungen abzumildern. Unzufrieden sind trotzdem viele mit dem Ergebnis des Selbstschutzes, nämlich Fetteinlagerungen. Um sie loszuwerden, hilft nur ein flacher Blutzucker Spiegel. So sind Sie länger satt und Ihre Fettverbrennung ist aktiver.

➔ UNRUHIGE NÄCHTE

Sie können abends nicht einschlafen, schrecken nachts hoch oder stehen zerknautscht auf? All das kann passieren, wenn der Blutzucker zu später Stunde rasch abstürzt.

➔ MENTALE LEIDEN

Personen mit instabilen Glukosewerten unterliegen häufiger depressiven Verstimmungen oder Angstgefühlen. Denn unser Gehirn besitzt keinen Sensor dafür, was im Körper gerade nicht stimmt, und reagiert daher mit Gefühlen der Beklommenheit.



➔ MIESES MITEINANDER

Neben der Beeinflussung der Stimmung ändert sich ebenfalls das Verhalten zu den Mitmenschen. Schwankt der Blutzuckerspiegel, neigen wir eher dazu, von unserem Gegenüber genervt zu sein oder Fehler abzustrafen, die normalerweise nicht viel Beachtung bekämen. In diesem Zusammenhang fällt häufig der Begriff „hangry“ – eine Kombi aus den englischen Wörtern „hungry“ und „angry“, also hungrig und wütend.

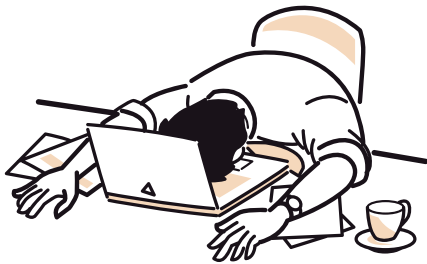
➔ DARMPROBLEME

Aufgrund der gesteigerten Entzündungsprozesse erhöht sich die Durchlässigkeit der Darmwand. Giftstoffe gelangen hindurch und verursachen Blähungen, Lebensmittelallergien und sogar Autoimmunerkrankungen wie rheumatoide Arthritis. Zudem vermehren sich unerwünschte Darmbakterien, während die Anzahl der guten Helferlein abnimmt.



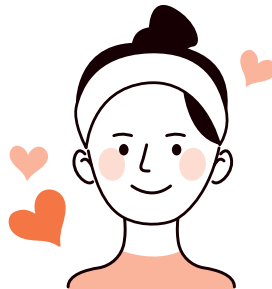
Für Fortgeschrittene: Ein paar wissenschaftliche Fakten

Oft ist unklar, wie der Körper eigentlich funktioniert. So scheint es nahezu unmöglich, selbstständig die besten Entscheidungen zu treffen. Daher geben wir Ihnen die wichtigsten Basics an die Hand.



MITOCHONDRIEN

Sie sind die Kraftwerke der Zellen, deren Leistungsfähigkeit mit der richtigen Ernährung gesteigert wird, wodurch sich auch ihre Energieproduktion erhöht. Zu viel Zucker überfordert die Mitochondrien dagegen und sie können ihre Aufgabe nicht mehr bewältigen. Ihre Fähigkeit, Power bereitzustellen, sinkt, was einen Erschöpfungszustand auslöst.



GLYKATION

Umso mehr der Blutzuckerspiegel schwankt, und vor allem je öfter es zu Spitzen kommt, desto schneller altern die Zellen und somit der Körper. Dieser Prozess ist als Glykation bekannt und äußert sich in vermehrten Entzündungsprozessen und einer verfrühten Faltenbildung. Stabile Glukosewerte dagegen halten den Teint jung und frisch.



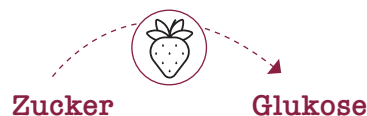
INSULIN

In erster Linie wird Insulin ausgeschüttet, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu schleusen. So kann er dort zur Energiegewinnung genutzt werden – Insulin ist der Schlüssel zur Zelle. Jedoch wird überschüssige Glukose bei einem dauerhaften Zuviel in Fettzellen eingelagert, was einer der Gründe dafür ist, dass unerwünschte Kilos aufgebaut werden.

Auswirkungen verschiedener Kohlenhydrate

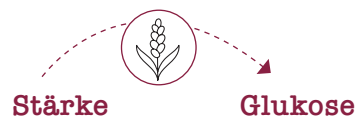
ZUCKER

Hiermit kommt es umgehend zum Blutzuckeranstieg, denn entweder ist ein Umbau des Zuckers gar nicht nötig oder er ist im Handumdrehen erledigt. So wird Saccharose ruckzuck zu Glukose und Fruktose zerlegt.



STÄRKE

Nach dem Verzehr wird Stärke zu Glukose aufgespalten. Dieser Vorgang läuft auch fix, doch etwas langsamer als beim Zucker ab und findet größtenteils im Verdauungstrakt statt. Die Glukose wird dabei freigesetzt.



BALLASTSTOFFE

Diese unverdaulichen Bestandteile wandern vom Magen in den Darm und spielen dort eine wichtige Rolle für die Verdauung. Sie sorgen für einen gesunden Stuhlgang und unterstützen dort ein fittes, vielfältiges Mikrobiom.





Langen Sie bei
Heißhunger doch mal
zu ballaststoffreichem
Gemüse mit Dip.

ACHTUNG: GLUKOSE IST NICHT ALLES

Manche Lebensmittel haben keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel, sind aber trotzdem nicht gut für die Gesundheit. So lassen etwa industriell verarbeitete Öle und Transfette die Organe altern. Das geschieht, indem sie diese unabhängig vom Blutzucker schädigen sowie Entzündungen auslösen. Ein weiteres Beispiel ist Alkohol – zwar treibt er die Kurve nicht in die Höhe, ist jedoch ebenfalls nur in Maßen zu genießen.

➔ *Achten Sie daher stets auf eine ausgewogene Zusammenstellung Ihrer Ernährung sowie eine smarte Auswahl.*

10 Tipps für einen stabilen Blutzuckerspiegel

Auch Gesunde profitieren von den Tricks unserer Expertin Jessie Inchauspé. Denn das Ergebnis sind nicht nur weniger Kilos auf der Waage, sondern vor allem mehr Lebensfreude und -energie.

1 Die perfekte Reihenfolge

Werden die einzelnen Komponenten einer Mahlzeit in einer bestimmten Anordnung gegessen, kann das die Glukosespitze um ganze **73 Prozent verringern**. Das gilt für alle, mit oder ohne Diabetes. In diesem Sinne ist es optimal, stets mit ballaststoffreichem Gemüse oder Salat zu starten, danach zu Proteinen und Fetten sowie zum Abschluss zu Kohlenhydraten zu greifen. Gerade wenn der Appetit ruft, ist die Verlockung groß, sich auf Brot oder Süßes zu stürzen. Aber wird hier direkt zugeschlagen, folgen später Heißhungerattacken. Halten Sie sich für eine lange Sättigung an den folgenden Ablauf:



3 Vergessen Sie Kalorienzählen

Einige Lebensmittel besitzen denselben Energiegehalt, wirken jedoch ganz unterschiedlich auf den Körper. So können zwei Optionen mit einer einheitlichen Kalorienmenge den Glukosespiegel nahezu gegenteilig beeinflussen. Hoch verarbeitete Lebensmittel wie Donuts werden vor allem in Fett umgewandelt, sorgen für Entzündungen im Körper und lassen darüber hinaus die Zellen altern. Ein Beispiel für die Relevanz der Bestandteile ist der direkte Vergleich mit einem griechischen Joghurt. Er besitzt eine ähnliche Energiemenge wie das Gebäck, sättigt aber besser und liefert wesentlich mehr gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe. Allgemein ist Frisches immer industriellen Fertigprodukten vorzuziehen.

2 Zu jedem Gericht eine bunte Vorspeise

Wie bereits in Trick eins erwähnt, ist Ballaststoffreiches der ideale Starter, je mehr, desto besser. Easy gelingt das mit einem ritualisierten Salat vor dem Essen. Rohkost, Hülsenfrüchte und Hummus eignen sich ebenfalls, um den Bedarf zu decken.



Ist keine Zeit zum Schnippeln, stellt eingelegtes Gemüse eine super Alternative dar. Dass ein Mehr davon generell eine gute Idee wäre, zeigen auch die Daten der Nationalen Verzehrsstudie II. Denn 75 Prozent der Frauen sowie 68 Prozent der Männer in Deutschland verspeisen zu wenig Ballaststoffe.



4 Den Tag mit Herzhaftem einleiten

Frühstückscerealien erwecken zunächst einmal den Eindruck, harmlos zu sein. Sie sind es jedoch nicht – und das gilt auch für viele Müslisorten. Denn ihr Verzehr zieht extreme Glukosespitzen nach sich. Der beliebte, fix geschlürfte Smoothie birgt, speziell wenn er mit Früchten hergestellt wurde, ebenfalls eine große Ladung an Zucker, beinhaltet dagegen jedoch kaum Ballast- oder Vitalstoffe. Um dem Morgen besser gewappnet entgegenzutreten, ist eine deftige Auswahl wesentlich smarter. Denn wird der süße Zahn umgangen, kommt es neben einer Optimierung der Blutzuckerwerte zu einer Verringerung der Entzündungen im Körper. Obendrein sind Sie langfristig gesättigt und bereit für alles Anstehende. Dabei sollte erst circa vier Stunden nach dem Schlemmen das Verlangen auf ein Mittagessen einsetzen. Ist dies bei Ihnen nicht der Fall, können Sie die Komponenten weiter verfeinern oder mehr essen. Versuchen Sie es mal mit Tofu, Käsevarianten, Nüssen, Kernen, Eiern und geben Mandeln, Chia- oder Leinsamen in den Quark.



5 Zucker: viele Namen, aber immer die gleiche Wirkung

Bei der Riesenauswahl an Vertretern wie Honig, Ahornsirup, braunem oder Kokosblütenzucker und anderen Kandidaten ist bald vergessen, dass auf molekularer Ebene kein großer Unterschied zwischen all diesen Süßungsmitteln vorliegt. Denn jede dieser Varianten besteht aus Glukose sowie Fruktose und lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen. Besser ist es daher, insgesamt auf Zuckerzusätze zu verzichten und somit den Bedarf nach Süßem auf Dauer zu schmälern. Wenn also der Jieper kommt, ist es geschickter, ein paar Apfelstückchen oder Beeren ins Porridge zu rühren, statt Agavendicksaft hinzuzugeben.



Tricks für die Umsetzung im Alltag

So gelingt die Durchführung außer Haus.

BEIM EINKAUFEN: Richten Sie den Blick auf die Liste mit den Zutaten. Denn die Bestandteile sind in abnehmender Reihenfolge nach Gewichtsanteil angegeben. Ist eine der ersten Komponenten Zucker, enthält das Produkt eine gehörige Portion davon und sollte im Laden oder eben eine Ausnahme bleiben.

IM RESTAURANT: Sie haben vor einem feinen Dinner noch keinen Essig aufgenommen? Kein Problem! Greifen Sie zum Vorspeisensalat mit Essig-Öl-Dressing statt zum Brotkorb und umschiffen Sie die Kohlenhydrate beim Menüstart. So Sie sind ideal für Ihr Festmahl gewappnet. Mehr darüber lesen Sie in Tipp sieben auf Seite 36.

**Sie werden merken:
Schneller als erwartet
werden solche Feinheiten
zur Routine.**



6 Süße Zwischenmahlzeiten smart integrieren

Egal, ob frisches Obst, ein Smoothie, Schokoriegel oder Keks – können Sie der feinen Verführung nicht widerstehen, sollte etwas zum Schleckern immer im Anschluss an eine vollwertige Speise gegessen werden, besonders wenn diese aus Fett, Proteinen und Ballaststoffen besteht. Denn sobald Zucker auf einen leeren Magen trifft, kommt es in der Folge zu massiven Glukose- und Fruktosespitzen. Falls bei Ihnen also zwischen zwei Mahlzeiten die Lust auf ein Stück Kuchen aufkommt, hilft es, die Nascherei beiseitezulegen, um sie erst nach dem nächsten Hauptgang zu genießen. Ideal ist es zudem, naturbelassene Alternativen zu wählen. Frieren Sie als Dessert zum Beispiel ein paar Beeren ein. Diese sind obendrein frei von Geschmacksverstärkern, welche uns zum Weiteressen animieren.

7 Essig als Wundermittel

Sei es in Form eines Drinks oder einer Salatsauce, das Würzmittel eignet sich hervorragend, um die Blutzuckerkurve ohne großen Aufwand effektiv flach zu halten. Am besten wird ein Esslöffel Essig in einem Glas Wasser verdünnt und circa 20 Minuten vor, nach oder während der Stärkung getrunken. Laut Studienergebnissen reduzieren sich Glukosespitzen so um rund 30 Prozent.

➔ *Essig sorgt dafür, dass Glukose langsamer in den Blutkreislauf gelangt, und erhöht das Tempo, mit dem die Muskeln sie aufnehmen sowie in Glykogen umwandeln.*

Da eine Dosis pro Tag ausreicht, nimmt unsere Expertin ihn oft vor dem Frühstück auf und verwendet zum Zahnschutz einen Strohhalm. Zwar gibt es kein Richtig oder Falsch, vor welcher (Haupt-)Mahlzeit er am besten getrunken wird, doch enthält Ihr Menü viele Kohlenhydrate, ist es sinnvoll, den Drink hier einzusetzen.

Wer Essig nicht mag, kann Zitronensaft nehmen. Dieser ist jedoch weniger effektiv.



8 Erst essen, dann bewegen

Nach dem Schlemmen haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder ruhen und eine Glukosespitze zulassen oder sich als Alternative körperlich betätigen und den Blutzuckerspiegel flacher halten. Relaxen wir nämlich, während die Spitze auf ihrem Höhepunkt ankommt, strömt die Glukose unmittelbar in die Zellen und überfordert die Mitochondrien durch diesen Andrang. Hier entstehen freie Radikale, welche die Entzündungswerte erhöhen, und die überschüssige Glukose wird im Fettgewebe eingelagert. Werden die Muskeln jedoch währenddessen aktiviert, erhöht sich die Verbrennungskapazität der Mitochondrien. Sie sind nicht so schnell überlastet, sondern stürzen sich auf die zusätzliche Glukose, um uns mit Power zu versorgen. Das macht sich in der Kurve deutlich bemerkbar.

9 Wenn schon ein Snack, dann herzhaft

Kaum jemand ist dauerhaft vor der Lust auf weniger vorteilhafte Leckereien gefeit. Doch für eine stetige Energieversorgung ohne anschließende Heißhungerattacken ist es wichtig, zu Varianten zu greifen, die keine Glukosespitze auslösen. Süßkram stellt, wie sich viele nun schon denken können, hierfür nicht die beste Option dar. Geeigneter sind dagegen würzige Vertreter wie Gemüsesticks mit Dip, aber auch einfach Nüsse, Käse oder ein gekochtes Ei.



10 Ein Gewand für Kohlenhydrate

Wenn doch mal nur ein Muffin oder ein Stück Kuchen das Verlangen stillen können, sollte Süßes aus Stärke und Zucker mit Fetten, Proteinen oder Ballaststoffen gepaart sein. Somit bleibt der Blutzucker stabiler. Der verführerische Brownie wird zum Beispiel mit griechischem Joghurt und ein paar Kirschen verfeinert. Einen Bagel beim Geschäftstreffen toppen Sie mit Räucherlachs und das Mittagessen aus dem Café bekommt durch ein paar Cherrytomaten und Nüsse aus dem Supermarkt im Nullkommanichts eine clevere Note.



Rindfleisch-Möhren-Spieße
mit Bohnen-Lauch-Gemüse
Rezept auf Seite 48



SAISONALE SCHLANKMACHER

Starten Sie diesen Sommer in ein leichteres Leben. Unsere Rezepte eignen sich ideal dafür, denn sie sind reich an Gemüse, Eiweiß und gesunden Fetten. Dadurch gerät der Blutzuckerspiegel nicht so stark ins Wanken, Sie bleiben lange satt und Heißhunger hat absolut keine Chance.

Wassermelonen-Feta-
Salat mit Rucola
Rezept auf Seite 48





Gemüsesalat
mit Garnelen
Rezept auf Seite 49



Tomatensuppe
mit Kichererbsen
Rezept auf Seite 50



**Chili sin Carne
mit Sommergemüse**
Rezept auf Seite 50



**Kichererbsensalat
mit Tomaten und Kirschen**
Rezept auf Seite 51



**Spitzpaprika mit Feta-
Pistazien-Füllung**
Rezept auf Seite 52

Rotkohl-Taboulé
mit Cashewjoghurt
Rezept auf Seite 52





Eiersalat mit Wasser-
melonenrettich
Rezept auf Seite 53



Gegrillte Aubergine
mit Linsen und Joghurt
Rezept auf Seite 54



**Orangensalmon mit
Thymiankruste und Risi-Bisi**
Rezept auf Seite 54



**Burrata mit
Apfel und Pistazien**
Rezept auf Seite 55



Putenspieße mit Bulgur, Bohnen und Spinat
Rezept auf Seite 56



Chicoréeschiffchen mit Halloumi-Käse
Rezept auf Seite 56

REZEPTE

ab Seite 38



Rindfleisch-Möhren-Spieße mit Bohnen-Lauch-Gemüse

PRO PORTION: **602 KCAL** · Eiweiß **46 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **33 g**

🕒 45 MIN 🍷

GESUND, WEIL:

- Lauch ist ein besonders zinkreiches Gemüse, welches die Immunabwehr begünstigt. Auch die Schwefelverbindungen aus dem Zwiebelgewächs tragen dazu bei, Erkältungen vorzubeugen.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Rindersteak
1 Stück Ingwer (20 g)
2 Bio-Limetten
1 TL Honig
Salz
3 EL Erdnussöl
2 Stangen Lauch
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
1 EL Butter (15 g)
1 EL Olivenöl
2 große Möhren (300 g)
2 kleine rote Zwiebeln (100 g)
1 Handvoll Petersilie
500 g weiße Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)
Pfeffer
150 g Crème fraîche
Essblüten
(z. B. Borretschblüten)

AUSSERDEM:
8 Holzspieße

1 Fleisch trocken tupfen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Limetten heiß abspülen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Etwa ½ TL Limettenschale beiseitestellen; restliche Schale und den Saft in einer flachen Form mit Ingwer, Honig, etwas Salz und Erdnussöl verrühren. Fleisch hineingeben, darin wenden und bis zur Verwendung marinieren.

2 Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und hacken.

3 In einem Topf Butter und Olivenöl erhitzen. Lauch, Knoblauch und Thymian darin ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze dünsten.

4 Nebenher Möhren putzen, schälen, schräg in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden und ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen.

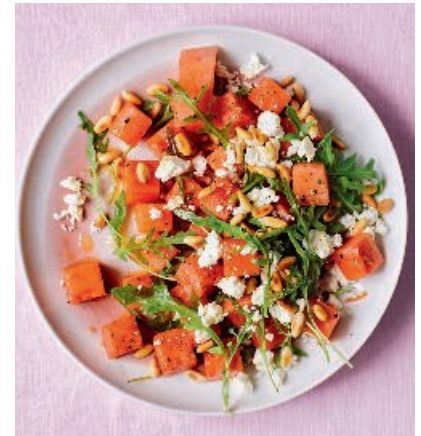
5 Zwiebeln schälen und vierteln, äußere Blätter ablösen und beiseitelegen; den Rest fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken.

6 Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Mit Zwiebelwürfeln zum Lauch geben und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Gehackte Petersilie und die Hälfte der Crème fraîche unter das Bohnen-Lauch-Gemüse rühren und noch 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

7 Fleisch abtropfen lassen und abwechselnd mit je 2 Zwiebelstücken und 1 Möhrenscheibe auf 8 Holzspieße stecken.

8 Eine große Grillpfanne erhitzen. Spieße darin unter Wenden 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze grillen, bis sie ringsum gut gebräunt sind.

9 Gemüse abschmecken und mit den Spießen auf Tellern anrichten. Alles mit beiseitegelegter Limettenschale und Essblüten garnieren.



Wassermelonen-Feta-Salat mit Rucola

PRO PORTION: **341 KCAL**

Eiweiß **12 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **19 g**

🕒 15 MIN 🍷

GESUND, WEIL:

- In Wassermelone finden sich Antioxidantien wie Vitamin C und Lycopin in Hülle und Fülle, die helfen können, Schäden durch freie Radikale im Körper zu reduzieren.
- Bitterstoffe aus Rucola bieten der Verdauung sowie der Leber einen super Support bei ihrer Arbeit.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Pinienkerne (30 g)
1 großes Bund Rucola (100 g)
800 g Wassermelonenfruchtfleisch
3 EL Himbeeressig
1 TL Honig
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
200 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Rucola waschen und trocken schütteln. Melonenfruchtfleisch würfeln.

2 In einer Schüssel Essig mit Honig, Zitronensaft und Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola und Melone untermischen.

3 Feta darüberbröseln, kurz untermischen und abschmecken. Auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

Gemüsesalat mit Garnelen

PRO PORTION: **391 KCAL**
Eiweiß **22 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **14 g**

🕒 35 MIN 🌱 🍷 🍴

GESUND, WEIL:

- Jod ist unverzichtbar für ein gutes Funktionieren der Schilddrüse. In Garnelen ist dieses Spurenelement zum Glück üppig vorhanden.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Möhren (400 g)
¼ Rotkohl (600 g)
6 EL Olivenöl
Salz
100 g Eisbergsalat
1 Bund Rucola (80 g)
1 EL heller Balsamessig
4 EL Zitronensaft
2 EL Orangensaft
Pfeffer
1 Avocado
350 g Garnelen
(küchenfertig, geschält, entdarmt)
½ TL Chiliflocken
½ TL Chiasamen
2 EL Pinienkerne (30 g)
2 EL Kresse



1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und quer in 5–6 mm dicke Scheiben schneiden. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Die Hälfte des Rotkohls und die Möhren auf dem Blech verteilen, mit 1 EL Öl beträufeln, leicht salzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten garen, bis sie gebräunt sind.

2 Inzwischen Salat und Rucola waschen und trocken schleudern. Salatblätter und die Hälfte des Rucolas auf einer Platte verteilen.

3 Essig, 2 EL Zitronensaft, Orangensaft, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verquirlen. Abschmecken und die Salatblätter mit der Hälfte des Dressings beträufeln.

4 Möhren und Rotkohl aus dem Ofen nehmen. Avocado schälen, halbieren, entkernen, quer in Scheiben schneiden und mit restlichem Zitronensaft beträufeln.

5 Garnelen abspülen und trocken tupfen. In einer Pfanne im restlichen Öl unter Wenden ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dann mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chiliflocken würzen.

6 Avocadoscheiben, Röstgemüse, restliche Rotkohlstreifen sowie gebratene Garnelen auf den Salatblättern verteilen. Alles mit übrigem Dressing beträufeln und mit Pfeffer übermahlen, dann mit Chiasamen, Pinienkernen und restlichen Chiliflocken bestreuen. Den Salat mit Kresse und restlichem Rucola garniert servieren.

Avita
NATÜRLICH VEGGIE

NEW STYLE VEGGIE.

Außen knusprig,
innen fluffig:
Unsere mega-tasty
Blumenkohl-Falafel

Jetzt
Probieren!

YUMMY!





Tomatensuppe mit Kichererbsen

PRO PORTION: **261 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **29 g**

🕒 45 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Der hohe Lycopingehalt von Tomaten kann dazu beitragen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren: Dieser Stoff senkt den Blutdruck und schützt die Zellen.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kichererbsen
(Dose; Abtropfgewicht)
3 EL Olivenöl
Salz
½ TL Paprikapulver
1 TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
500 g Kirschtomaten mit Rispen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
2 EL Tomatenmark (30 g)
400 ml Gemüsebrühe
200 g passierte Tomaten
Pfeffer
Chiliflocken
4 TL Sojacreme (20 g)

1 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl, Salz und Gewürzen in eine Schüssel geben und alles gut mischen.

2 Auf das Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Inzwischen Kirschtomaten waschen und vorsichtig trocken tupfen.

3 Das Blech herausnehmen, Kichererbsen mit einem Löffel wenden, Kirschtomaten danebenlegen und alles noch etwa 20 Minuten rösten.

4 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Thymian darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark unterrühren und ca. 1 Minute mitgaren, dann mit Brühe und passierten Tomaten ablöschen.

5 Blech aus dem Backofen nehmen. 4 Rispen Kirschtomaten beiseitelegen, übrige Kirschtomaten abzupfen, in den Topf geben und noch ca. 5 Minuten köcheln lassen.

6 Topfinhalt fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und in tiefe Teller oder Schalen geben. Kichererbsen in die Mitte setzen. Jeweils mit 1 Tomatenrispe und etwas Thymian garnieren, mit restlichem Olivenöl und Sojacreme beträufeln.



Chili sin Carne mit Sommergemüse

PRO PORTION: **592 KCAL** · Eiweiß **28 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **93 g**

🕒 45 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Mit viel Tryptophan punktet das Pseudogetreide Quinoa. Diese Aminosäure wird im Gehirn zur Herstellung des Glückshormons Serotonin benötigt und hebt deshalb die Laune.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Puy-Linsen
1 Lorbeerblatt
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
2 Möhren
2 rote Paprikaschoten
1 Zucchini
100 g Mais
(Dose; Abtropfgewicht)
250 g Quinoa
2 EL Olivenöl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL getrockneter Oregano
700 g passierte Tomaten
1 Bio-Limette
Pfeffer
1 Handvoll Koriander

1 Linsen mit Lorbeerblatt in kochendem Wasser in ca. 30 Minuten bissfest kochen; gegen Ende der Garzeit leicht salzen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Möhren putzen und schälen.

Paprikaschoten und Zucchini putzen und waschen. Möhren, Paprika und Zucchini würfeln. Mais abtropfen lassen. Quinoa mit Wasser abspülen, mit der 2,5-fachen Menge Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen; dann abgießen und auskühlen lassen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch, Möhren, Paprika, Zucchini, Mais und Gewürze hinzugeben. Alles unter Rühren weitere 3 Minuten dünsten.

4 Anschließend Linsen, passierte Tomaten und 200 ml Wasser zufügen. Kurz aufkochen und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen. Limette heiß abspülen, halbieren und Saft von ½ Frucht auspressen, den Rest in Spalten schneiden. Chili mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

5 Quinoa in Schälchen füllen. Chili in Schalen anrichten und Limettenspalten darauflegen. Koriander waschen, trocken schütteln und Chili damit garnieren.



Kichererbsensalat mit Tomaten und Kirschen

PRO PORTION: **358 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **36 g**

🕒 20 MIN 🌱 🍷 🍴

GESUND, WEIL:

- Paprikaschoten helfen uns, Diabetes vorzubeugen. Wie das funktioniert? Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Zucker- und Fettneubildung im Körper hemmen.
- Als Eisenlieferanten machen sich Kichererbsen ideal. Da passt es perfekt, dass die anderen Salatzutaten obendrein Vitamin C zu bieten haben, denn dieses verbessert die Aufnahme des Spurenelements aus pflanzlichen Lebensmitteln.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Spitzpaprikaschoten
1 Handvoll krause Petersilie
1 Salatgurke
250 g Kirschtomaten
200 g Kirschen
400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
1 Möhre
1 Knoblauchzehe
6 EL Rapsöl
4 EL Weißweinessig
1 TL Senf
4 EL Gemüsebrühe
1 TL Agavendicksaft
Salz

1 Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein zupfen; einige Blätter für das Dressing beiseitelegen. Gurke putzen, waschen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.

2 Tomaten waschen und halbieren. Kirschen waschen und entsteinen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Möhre und Knoblauch schälen und zusammen in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Alle vorbereiteten Zutaten locker vermischt in eine Schüssel füllen.

3 Für das Dressing beiseitegelegte Petersilienblätter mit Öl, Essig, Senf, Brühe, Agavendicksaft und etwas Salz in einen hohen Becher füllen. Mit einem Stabmixer fein pürieren, abschmecken und zum Salat servieren.



Jetzt bis
16.07.23
teilnehmen!

GEWINNSPIEL

Smarter & eiskalter Teegenuss

Ob beim Sport im Freien, beim Picknick in der Sonne oder einfach unterwegs im Alltag: Die exotisch-fruchtigen Kaltaufgusstees von MILFORD kühl & lecker sind die idealen Durstlöcher für alle mit einem aktiven und bewussten Lebensstil. Sieben vielfältige Sorten sorgen für leckere Abwechslung an heißen Sommertagen – voller Geschmack, null Kalorien. Einfach mit kaltem Wasser aufgießen, ziehen lassen und genießen!
www.milford.de/kuehl-lecker

Gewinnen Sie eins von fünf MILFORD Paketen mit allen sieben Sorten sowie einer Equa Smart Bottle im Wert von je 100 Euro.

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

FOTOS: PR., SHUTTERSTOCK (2), FOTOLIA (2)



PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!



Spitzpaprika mit Feta-Pistazien-Füllung

PRO PORTION: **399 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **15 g**

🕒 15 MIN · FERTIG IN 40 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Die im Feta enthaltenen Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium stärken nicht nur unsere Knochen und Muskeln, sondern pushen gleichzeitig unseren gesamten Stoffwechsel.
- Dank ihrer Polyphenole stellen Oliven einen optimalen Radikalfänger dar, der die Zellen vor Schäden bewahrt.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 EL Olivenöl
50 g Oliven (ohne Stein)
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Minze
4 große Spitzpaprika
1 Knoblauchzehe
200 g Feta (45% Fett i. Tr.)
150 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)
Zatar (oriental. Gewürzmischung)
1 Prise Pimentpulver
Salz, Pfeffer
2 EL geröstete Pistazienkerne (30 g)
2 EL Zitronensaft
1 EL Honig

AUSSERDEM:

1 Auflaufform

1 Auflaufform mit 1 EL Öl auspinseln. Für die Füllung Oliven klein schneiden. Petersilie, Minze und Paprika waschen und gut abtropfen lassen. Blätter der Kräuter abzupfen und hacken. Paprikaschoten längs auf einer Seite einschneiden und putzen.

2 Knoblauch schälen und hacken. Feta fein zerbröseln, mit Frischkäse, Knoblauch, Kräutern und Oliven vermengen. Mit Zatar, Piment, Salz und Pfeffer abschmecken und in die Paprikaschoten füllen, in die Form legen und mit übrigem Öl beträufeln.

3 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in etwa 25 Minuten goldbraun backen. Pistazien grob hacken, über die Paprikas streuen und mit Zitronensaft sowie Honig beträufeln.



Rotkohl-Taboulé mit Cashewjoghurt

PRO PORTION: **473 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **63 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Wussten Sie, dass rote Zwiebeln gesundheitlich günstiger sind als die weiße Sorte? Der Farbstoff Anthocyan verringert Entzündungen und dementsprechend das Risiko für chronische Krankheiten.
- Rotkohl hat reichlich Ballaststoffe zu bieten, die dazu beitragen können, den Darm fit zu halten und Verstopfung zu vermeiden.

FÜR 4 PORTIONEN:

¼ Rotkohl (600 g)
1 rote Zwiebel
250 g Vollkorn-Couscous
400 ml Gemüsebrühe
1 Birne
Saft von ½ Zitrone
1 Handvoll Minze
3 EL getrocknete Cranberrys (45 g)
3 EL Mandelkerne (45 g)
150 g Sojajoghurt
1 EL Cashewmus (15 g)
Salz
Pfeffer
3 EL Orangensaft
2 EL heller Balsamessig
1 Prise Pimentpulver
3 EL Olivenöl

1 Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Zwiebel schälen und klein hacken. Couscous in eine Schüssel geben. Brühe aufkochen, Couscous damit übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Birne schälen, vierteln und Kerngehäuse herausschneiden. Viertel quer in Stücke schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken.

3 Rotkohl, Zwiebelwürfel, Birnenstücke und Minze zum Couscous in die Schüssel geben. Cranberrys und Mandeln grob hacken, zufügen und alles mischen.

4 Sojajoghurt mit Cashewmus verquirlen und mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Für das Dressing restlichen Zitronensaft mit Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer, Piment und Öl verrühren und abschmecken.

5 Rotkohl-Taboulé mit Dressing beträufeln und alles gut durchmischen. Taboulé auf Teller verteilen und mit Cashew-Joghurt-Dip servieren.



Eiersalat mit Wassermelonenrettich

PRO PORTION: **287 KCAL** · Eiweiß **13 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **10 g**

🕒 25 MIN 🌱 🥗 🍴

GESUND, WEIL:

- Pikant und wohltuend: Die Schärfe des Rettichs entsteht durch sekundäre Pflanzenstoffe wie Senfölglykoside. Diese hemmen Bakterien und regen Verdauung und Kreislauf an.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Eier
100 g Erbsen (frisch gepalt)
Salz
1 Wassermelonenrettich (oder normaler Rettich)
4 Radieschen
1 Minigurke
½ Kästchen Kresse
2 Handvoll Portulak (20 g)
1 Handvoll Erbsensprossen
2 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Pfeffer
5 EL Olivenöl
2 TL Leinsamen
2 TL Chiasamen
1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)
1 EL Kürbiskerne (15 g)

1 Eier in kochendem Wasser in 6–7 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Nebenher Erbsen in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Wassermelonenrettich und Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Gurke putzen, waschen und längs in feine Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Kresse, Portulak und Erbsensprossen waschen und trocken schleudern.

3 Für das Dressing in einer großen Schüssel Essig mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl kräftig unterschlagen und abschmecken.

4 Portulak, die Hälfte der Erbsensprossen mit Erbsen im Dressing wenden und auf eine Platte oder auf Teller geben. Eier pellen, halbieren und mit den übrigen Zutaten dekorativ darauf anrichten.

5 Alles mit Lein- und Chiasamen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen und mit Kresse und übrigen Erbsensprossen garnieren.

EatSmarter!

**JEDES
 JAHR
 GÜLTIG**



Für nur

16,90 €

Lust auf Frische?

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



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



Gegrillte Aubergine mit Linsen und Joghurt

PRO PORTION: **284 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **10 g** · Kohlenhydrate **33 g**

🕒 35 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Auberginen bringen wie fast jedes Gemüse erfreulich wenige Kalorien auf den Teller – ideal also für figurbewusste Veggiesfans. Wegen ihres hohen Kaliumgehalts gilt die mediterrane Saisonheldin außerdem als perfekte Kost für Menschen mit Bluthochdruck.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Berglinsen
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 rote Zwiebel
3 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
2 Auberginen
Salz
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch (20 g)
4 Stiele Petersilie
Schale und Saft ½ Bio-Zitrone
1 TL Ras el-Hanout
4 EL Joghurt (3,5% Fett; 80 g)

1 Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Möhre putzen und schälen. Sellerie putzen, waschen. Zwiebel schälen. Gemüse klein würfeln und in einem Topf in 1 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Brühe zugießen und aufkochen. Linsen ergänzen und alles in ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze gar köcheln.

2 Inzwischen Auberginen putzen, waschen und längs halbieren, Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Die Hälften mit übrigem Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem heißen Grill zugedeckt in ca. 15 Minuten rundherum bräunen lassen oder in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten braten.

3 Derweil Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter abzupfen, einige zum Garnieren abnehmen, den Rest hacken und mit Schnittlauch und Zitronenschale mischen.

4 Linsen mit Ras el-Hanout, Zitronensaft und Salz abschmecken und über die Auberginen verteilen. Jeweils mit 1 Klecks Joghurt, Kräuter-Zitronenschalen-Mix und Petersilienblättern bestreuen.



Orangenlachs mit Thymiankruste und Risi-Bisi

PRO PORTION: **655 KCAL** · Eiweiß **31 g** · Fett **33 g** · Kohlenhydrate **56 g**

🕒 35 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Lachs ist eine wunderbare Quelle für Proteine und Biotin, die für eine straffe sowie schlanke Silhouette sorgen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Naturreis
Salz
100 g Erbsen (frisch gepalt)
1 EL Butter (15 g)
1 Knoblauchzehe
3 EL Haselnusskerne (45 g)
3 EL Cashewkerne (45 g)
8 Zweige Thymian
4 Bio-Orangen
400 g Lachsfilet (mit Haut, in 4 Tranchen)
Pfeffer
4 TL Olivenöl

AUSSERDEM:

4 Portionsbackformen oder 1 Auflaufform

1 Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Dann nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend Erbsen zugeben und noch 5 Minuten zusammen garen. Butter untermischen.

2 Für die Kruste Knoblauch schälen, mit Haselnüssen und Cashewkernen in einem Blitzhacker

zerkleinern oder alles mit einem Messer fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, etwas davon zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest Blätter abzupfen und unter den Nussmix mischen.

3 Orangen abspülen und trocken tupfen, die Schale in feinen Zesten abziehen, die weiße Haut sorgfältig entfernen und Filets heraus schneiden; aus dem übrigen Fruchtfleisch den Saft ausdrücken.

4 Lachsfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit der Hautseite nach unten in eine mit Öl ausgepinselte Portionsbackform oder eine Auflaufform legen. Mit dem Nussmix bestreuen und rundherum die Orangenseiten verteilen, Orangensaft zugießen und mit Öl beträufeln. Fisch mit den Zesten bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2) etwa 15 Minuten garen. Mit beiseitegelegtem Thymian garnieren und mit Risi-Bisi anrichten.



Burrata mit Apfel und Pistazien

PRO PORTION: **487 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **36 g** · Kohlenhydrate **23 g**

🕒 25 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Viel Eiweiß, Calcium und B-Vitamine zeichnen die zart schmeckende Burrata aus. Das macht satt und beschert unserem Organismus wichtige Inhaltsstoffe.
- In grünem Gemüse steckt jede Menge Chlorophyll. Der Pflanzenfarbstoff wirkt blutreinigend und entgiftend.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Zuckerschoten
Salz

1 Avocado

1 grüner Apfel

1 Bio-Zitrone

4 EL Olivenöl

1 TL flüssiger Honig

Pfeffer

3 Stiele Minze

3 EL Pistazienkerne (45 g)

250 g Burrata (ital. Frischkäse)

½ Kästchen Kresse

1 Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann längs in feine Streifen schneiden.

2 Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Würfel schneiden.

Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfel in feine Scheiben schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben, Frucht halbieren und Saft auspressen.

3 Avocado und Apfel jeweils in Schälchen mit etwas Saft beträufeln und mischen. Übrigen Zitronensaft und -schale mit Öl verquirlen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Pistazien grob hacken. Von der Burrata Nocken abstechen. Kresse vom Beet schneiden. Auf einer Platte Zuckerschoten mit Apfel und Avocado anrichten. Burrata-Nocken daraufsetzen und mit Minze, Kresse, Pistazien sowie Pfeffer bestreut servieren.

ANZEIGE

REZEPT
IDEE



Reis-Fisch-Küchlein mit Knoblauch-Limetten-Aioli

mit Riso Gallo Basmati

🕒 30 MIN

FÜR 4 PORTIONEN:

Schale und Saft von 2 Bio-Limetten, 1 Knoblauchzehe (gehackt), 2 Eigelb, 3 TL mittelscharfer Senf, 120 ml Olivenöl, 2 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 200 g Riso Gallo Basmati, 300 g Fischfilet, 3 EL Rapsöl, 1 Apfel, 1 reife Avocado, 1 Ei, ½ Bund Schnittlauch, Schale von 1 Bio-Zitrone, 4 EL Dinkelbrösel, Salatblätter

1 Limettenschale und -saft, Knoblauch, Eigelb und 1 TL Senf verrühren. Olivenöl langsam unter Rühren mit einem Schneebesen dazugeben und so lange rühren, bis eine dickliche und cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nach Belieben Sauerrahm unterrühren.

2 Basmatireis in Salzwasser garen und anschließend ausdampfen lassen. Nebenher Fisch klein schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch darin 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel und Avocado klein würfeln. Schnittlauch fein schneiden. Alles mit Reis, Fisch, Zitronenschale, Ei und 2 TL Senf zu einer formbaren Masse vermengen und abschmecken. Daraus mit feuchten Händen 8 Küchlein formen und in Bröseln wenden. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Küchlein beidseitig bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salatblättern und Aioli servieren.

Riso Gallo BASMATI – Duftreis aus nachhaltiger Landwirtschaft

Übersetzt bedeutet Basmati „Königin des Duftes“. Er ist vielfältig einsetzbar und ideal als Beilage für die asiatische und orientalische Küche oder als Basis für eine Bowl.



Weitere Informationen und Rezepte unter WWW.RISOGALLO.DE





Chicoréeschiffchen mit Halloumi-Käse

PRO PORTION: **449 KCAL**
Eiweiß 21 g · Fett 33 g · Kohlenhydrate 16 g

🕒 25 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Das knackige Blattgemüse Chicorée trägt dank der vorhandenen Folsäure zur Blutbildung bei und hält durch Vitamin C die Immunfunktion aufrecht.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Halloumi-Käse (in Scheiben)

4 EL Rapsöl

1 rote Zwiebel

2 Orangen

3 EL Weißweinessig

1 EL Honig

Salz

2 Chicorée

2 EL Pistazienkerne (30 g)

1 Handvoll Basilikumblätter

2 EL Granatapfelkerne (30 g)

1 Halloumi mit 1 EL Öl bepinseln und in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten in jeweils 3–4 Minuten goldbraun braten.

2 Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Orangen samt weißer Haut gründlich schälen und Filets herausschneiden. Saft ausdrücken. Für das Dressing Orangensaft mit Essig, Rest Öl, Honig und Salz verquirlen.

3 Chicorée putzen, waschen, in einzelne Blätter teilen und auf Teller geben. Halloumi in mundgerechte Stücke schneiden und mit Orangenfilets und Zwiebeln in die Schiffchen füllen.

4 Pistazienkerne grob hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln. Schiffchen mit den Granatapfelkernen und Pistazien bestreuen, mit Dressing beträufeln und mit Basilikumblättern garnieren.

Putenspieße mit Bulgur, Bohnen und Spinat

PRO PORTION: **592 KCAL** · Eiweiß 48 g · Fett 18 g · Kohlenhydrate 56 g

🕒 45 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Der hohe Ballaststoffgehalt von Bohnen fungiert als Futter für gesunde Bakterien und unterstützt die Darmflora: So kann der Verdauungstrakt Nährstoffe optimal aufnehmen.
- Für eine lang anhaltende Sättigung sind bei diesem Gericht die Faserstoffe und Eiweiße verantwortlich. Zu finden sind sie in Hülsenfrüchten, Bulgur und Putenfleisch.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Putenbrustfilet

4 EL Limettensaft

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

250 g Bulgur

300 g grüne Bohnen

500 g Babyspinat

2 Bund Frühlingszwiebeln

2 Stiele Basilikum

1 Bio-Limette

AUSSERDEM:

4 Metallspieße

1 Putenfleisch trocken tupfen und in 2,5–3 cm große Würfel schneiden. In eine flache Form geben, mit 2 EL Limettensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und ca. 30 Minuten zugedeckt kühl durchziehen lassen.

2 Inzwischen Bulgur in der doppelten Menge kochendem Salzwasser 10 Minuten garen; anschließend in eine Schüssel geben.

3 Nebenher Bohnen putzen und waschen. Spinat waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden, das Grün beiseitelegen.

4 Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Parallel Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

5 In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Spinat darin bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Dann den Bulgur mit in die Pfanne geben.

6 Putenwürfel aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und abwechselnd mit je 2 weißen Zwiebelstücken auf Spieße ziehen. Eine Grillpfanne erhitzen, Spieße darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 15 Minuten braten.

7 Bulgur mit Spinat, klein geschnittenen Bohnen und Frühlingszwiebelgrün bei mittlerer Hitze 3 Minuten erwärmen. Die Hälfte des Basilikums zugeben und mit restlichem Limettensaft, Salz, Pfeffer sowie übrigem Olivenöl mischen und abschmecken.

8 Bulgur auf Teller verteilen und die ganzen Bohnen danebenlegen. Die Spieße darauf anrichten, mit Pfeffer übermahlen und mit restlichen Basilikumblättern garnieren. Limette waschen, in Spalten schneiden und dazu reichen.

**Jeder Wein erzählt
eine Geschichte.
Man muss nur gut
zuhören.**

Weine aus deutschen Regionen:
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Weine aus deutschen Anbaugebieten überzeugen nicht nur mit außergewöhnlichem Geschmack, sondern auch mit höchster Qualität. Das garantiert auch die Europäische Union, die alle 13 deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat. Mehr Informationen: www.weine-mit-herkunft.de



**Willkommen
in besten Lagen.**

deutscheweine.de

STARKE
STÜCKE

TRENDALARM

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



Lust auf eine
kleine Teezeremonie?

Asien für zu Hause

Teeliebhaber und alle, die es werden möchten, aufgepasst: Das dreiteilige **Set Hubei** von **BREDEMEIJER** bietet in der Kanne aus Guss-eisen Platz für insgesamt 1,2 Liter Tee, der in die dazu passend designten, henkellosen Tassen aus Porzellan gefüllt werden kann. Vervollständigen lässt sich das international anmutende Ensemble nach Belieben noch mit dem Stövchen Yixing, damit der Tee länger heiß bleibt. **69,95 Euro**, www.bredemeijergroup.de



Smarter Begleiter

Ob auf dem Arbeitsweg oder beim Sport, der **Helia-Thermobecher** von **SIGG** macht stets eine Eins-a-Figur. Seine kupferbeschichtete Doppelwandkonstruktion hält Eiskaffee, Smoothie oder Cocktail bis zu 24 Stunden kühl. Das angenehme Trinkgefühl wird durch den praktischen Halm aus robustem Glas getoppt. Fünf Farben, 0,45 l oder 0,6 l, ab **29,95 Euro**, www.sigg.com



Funktionale Designstücke

Darf es im Sommer etwas bunter sein? Dann kommt das **Classic Colour Messer** von **WÜSTHOF** in fünf trendigen Farben genau richtig. Von Coral Peach bis Purple Yam: Die Farben sind inspiriert von natürlichen Zutaten und lassen sich nach Belieben miteinander kombinieren. Diese voll geschmiedeten Messer „made in Solingen“ entstehen in über 55 Einzelschritten, was Stabilität und präzise Schnitte garantiert. Erhältlich in acht Klingensformen. Ab **79 Euro**, www.wusthof.com

FOTOS: ZWILLING, PR. SHUTTERSTOCK



Aufbewahren neu gedacht

RIESS EMAILLE komplettiert seine Linie true-homeware mit dem stapelbaren SERVE+STORE-Aufbewahrungssystem. Das umfasst Dosen samt Deckeln in vier Größen sowie drei Farben, die gemeinsam wie separat für vieles funktionieren. Ab 50,70 Euro, www.riess.at/serve-store



Geselliger Genuss

Doppelt schmeckt bekanntlich besser, und darum bringt TCHIBO den Vollautomaten Espresso2 Caffè an den Start. Die parallele Zubereitung von zwei Tassen Espresso oder Caffè Crema per Knopfdruck wird mit dem doppelten Getränkeauslauf zum Kinderspiel. Gibt es in drei Versionen. Ab 319 Euro, www.tchibo.de

Dschungel-Feeling

Einen Hauch von Urlaub zaubert die gusseiserne Cocotte-Kollektion in erfrischendem Eukalyptusgrün von STAUB auf den Tisch. Dank ausgezeichnete Wärmeverteilung und Hitzespeicherung eignet sich diese speziell für die Zubereitung von Schmorgerichten sowie Eintöpfen. Ø 20, 24 und 28 cm, ab 229 Euro, www.zwilling.com/de



Handarbeit

Drei Klingeneinsätze, die komplette Zerlegbarkeit für eine easy Reinigung, ein praktischer Klappmechanismus für platzsparendes Verstauen: Mit alldem punktet der LEIFHEIT Spiralschneider, welcher Zucchini, Gurke und Co im Nu in Gemüsenudeln verwandelt. 32,99 Euro, www.leifheit.de

Eine für alle Herdarten

Die geniale Bratpfanne Relief von ELO verbindet die Eigenschaften und Vorteile einer Edelstahlpfanne, wie etwa Hitzebeständigkeit und scharfes sowie krosses Anbraten von Speisen, mit denen einer antihaftversiegelten Pfanne. Die erhabene Wabenboden-Reliefstruktur aus Edelstahl macht sie zum absolut kratzfesten Begleiter in der Küche. Ø 24 und 28 cm, ab 89,90 Euro, www.elo-shopping.de



Im Zeichen der Natur

Inspiziert von den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft erscheint das Mühlen-Duo Tahiti von PEUGEOT in einer neuen Farbpalette. Der Clou: Die 15 Zentimeter hohen Salz- und Pfeffermühlen aus französischem Buchenholz kommen in zwei perfekt aufeinander abgestimmten Tönen daher. So lassen sich die beiden ganz einfach auf den ersten Blick auseinanderhalten. Verwechslungsgefahr? Hier nicht möglich. 67,90 Euro, de.peugeot-saveurs.com

Dr. Matthias Riedl

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





DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR


KÖNNEN WIR UNS WIRKLICH GLÜCKLICH ESSEN?


Dieser Frage sind wir mit Dr. Matthias Riedl auf den Grund gegangen. Im exklusiven Interview verrät der Ernährungsmediziner unter anderem, warum ein Stück Schoki unsere Seele streichelt, welche Lebensmittel Vergleichbares bewirken und dass manche Happyfoods auch Depressionen lindern können.

Schokolade ist das wohl bekannteste Soulfood. Was passiert im Körper, wenn wir hier zugreifen?

Die beliebte Süßigkeit enthält eine Reihe von Inhaltsstoffen, die dazu beitragen können, dass wir uns glücklicher fühlen, und so unser Wohlbefinden steigern. Dazu gehören unter anderem Tryptophan, das die Produktion von Serotonin anregt, und Phenylalanin, das mit der Freisetzung von Endorphinen in Verbindung gebracht wird. Serotonin ist ein Neurotransmitter, dessen Wirkung sich im Gehirn entfaltet und das damit für die Regulation der Stimmung wichtig ist. Tryptophan ist eine Aminosäure, die der Körper zur Produktion von Serotonin verwendet. Der Konsum von Schokolade kann begünstigen, dass mehr Tryptophan ins Gehirn gelangt und somit die Serotoninproduktion und -freisetzung erhöht wird – wir fühlen uns glücklicher und entspannter. Phenylalanin, eine weitere Verbin-

Mehr von Dr. Riedl lesen Sie hier:

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

 www.myfooddoctor.de/ernaehrungsmagazin

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



Endorphine sind körpereigene Opioide, die einen ähnlichen Effekt wie Morphin haben.

dung, die in Schokolade vorkommt, kann die Freisetzung von Endorphinen fördern. Das sind körpereigene Opioide, die eine ähnliche Wirkung wie Morphin haben und Schmerzen lindern sowie das Gefühl von Zufriedenheit steigern können.

Brauchen wir irgendwann immer mehr Süßes oder Fettiges – Stichwort Gewöhnung?

Eine allgemeingültige Antwort auf diese Frage lässt sich nur schwer formulieren, da es von vielen Faktoren abhängt, wie zum Beispiel individuellen Essgewohnheiten, dem Stoffwechsel, der Genetik und der psychischen Verfassung. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass der Konsum von zuckerhaltigen und fettreichen Lebensmitteln zu einer Gewöhnung führen kann. Wenn wir regelmäßig Nahrungsmittel →



mit hohem Zucker- und Fettgehalt zu uns nehmen, kann unser Körper darauf konditioniert werden. Er empfindet sie als belohnend, was dazu führen kann, dass wir uns danach sehnen und immer mehr davon möchten. Ein weiterer wesentlicher Faktor ist die Tatsache, dass diese Lebensmittel oft einen hohen glykämischen Index haben und den Blutzuckerspiegel nach oben schießen lassen. Dies kann zu einem kurzen Anstieg des Energielevels führen, aber auch zu einem schnellen Abfall des Blutzuckerspiegels und folglich zu einer erneuten Sehnsucht nach Süßem und Fettigem.

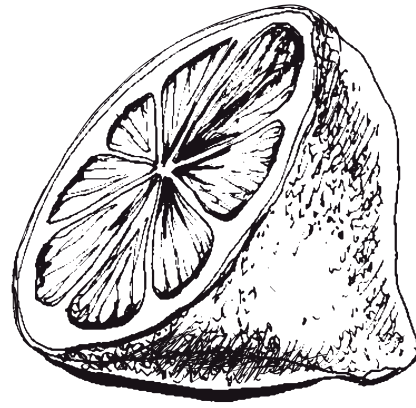
Welche essenziellen Inhaltsstoffe in unserem Essen sind verantwortlich für den Glückskick?

Tryptophan ist eine Aminosäure, die im Körper zur Produktion von Serotonin ver-

wendet wird, einem Neurotransmitter, der für die Regulierung der Stimmung und des Wohlbefindens wichtig ist. **Kohlenhydrate** können die Produktion von Serotonin im Gehirn erhöhen, indem sie den Insulinspiegel im Blut anheben. **Omega-3-Fettsäuren** können die Produktion von Serotonin im Gehirn erhöhen und Entzündungen im Körper reduzieren.

Sauer macht lustig – stimmt das?

Nein. Dieses Sprichwort beruht auf einer falschen Übersetzung. Nicht lustig, sondern gelüstig hieß es im altertümlichen Sprichwort und bedeutete schlicht, dass Saures Lust auf Essen macht, also appetitanregend wirkt. Und das stimmt tatsächlich. Viele saure Lebensmittel regen den Speichelfluss sowie die Verdauung an und fördern so den Appetit. Aber richtig ist auch, dass viele saure



Produkte gesunde Inhaltsstoffe bergen. Hier zwei Beispiele: Die in Sauerkraut vorkommende Milchsäure und das Vitamin C schützen unsere Darmflora.

Zitrusfrüchte, etwa Orangen oder Zitronen, wirken verdauungsfördernd und sind ebenfalls reich an Vitamin C. Außerdem gelten sie als top Quelle für den Ballaststoff Pektin, der den Cholesterinspiegel senkt.

Kann Essen auch unglücklich machen?

Ja, es ist durchaus möglich, dass schlechte Essgewohnheiten das Risiko erhöhen, unter negativen Stimmungen und sogar Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen zu leiden. Etwa in Folge einer Ernährung, die arm an wichtigen Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, B-Vitaminen und Antioxidantien ist. Hingegen kann eine gesunde Essweise,

Saure Lebensmittel regen den Appetit an.



MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

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

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



APPLE



GOOGLE

die reich an den genannten Nährstoffen und anderen gesunden wie Ballaststoffen und Proteinen ist, die Stimmung verbessern und die Wahrscheinlichkeit für Depressionen und Angstzustände reduzieren.

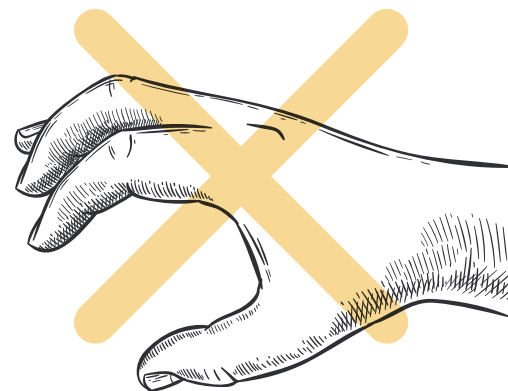
Belegen das auch Studien?

Ja, es gibt einige Forschungen, die darauf hindeuten, dass bestimmte Lebensmittel und Ernährungsgewohnheiten dazu beitragen können, das Risiko für Depressionen zu verringern und sogar bereits vorhandene Symptome zu lindern. Diese Lebensmittel werden als Happyfoods bezeichnet. Dazu zählen zum Beispiel Fisch, Nüsse, Beeren, Quinoa und Kaffee.

Weitere Kandidaten finden Sie auf der nächsten Seite.

Wie sehen stimmungsaufhellende Ernährungsgewohnheiten konkret aus?

Hier kommt die mediterrane Ernährung ins Spiel. Sie basiert auf einer Vielzahl von frischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen, gesunden Fetten aus Olivenöl und Fisch sowie einem mäßigen Konsum von magerem Fleisch und Milchprodukten. Meine allgemeinen Empfehlungen lesen Sie zusammengefasst auf Seite 64.



Warum sind strikte Verbote in der Ernährung kontraproduktiv?

Weil sie dazu führen können, dass sich eine Person unwohl oder unsicher fühlt, wenn sie bestimmte Lebensmittel isst. Das kann schließlich in einen Teufelskreis münden, in dem die Person das verbotene Essen immer mehr begehrt und sich schuldig fühlt, wenn sie es dann isst. Darüber hinaus können strikte Verbote auch zu einer Mangelernährung führen, wenn bestimmte Lebensmittelgruppen ausgeschlossen werden. Der Körper benötigt eine Vielzahl von Nährstoffen, um gesund zu bleiben. Wenn bestimmte Nährstoffe fehlen, kann dies zu ernststen Gesundheitsproblemen führen.

Was raten Sie, um das zu vermeiden?

In jedem Fall ist es wichtig, eine ausgewogene Ernährung anzustreben. Die setzt sich aus einer Fülle an Lebensmitteln zusammen, einschließlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, mageren Proteinquellen und gesunden Fetten. Es ist auch in Ordnung, gelegentlich Lebensmittel zu genießen, die als ungesund angesehen werden, solange dies in Maßen geschieht und Teil eines insgesamt ausgewogenen Speiseplans sind. →





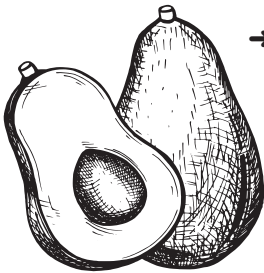
Allgemeine Empfehlungen für stimmungsaufhellende Ernährungsgewohnheiten



Damit Sie zukünftig wissen, worauf es wirklich ankommt, hat Dr. Matthias Riedl seine sechs Dos and Don'ts auf einen Blick zusammengefasst – für mehr Sonnenschein im Leben.

→ **Frische ist Trumpf**

Verzehren Sie eine Vielzahl an knackigem Obst und Gemüse. Auch Vollkornprodukte, Nüsse und Samen bieten üppig Nährstoffe, die für eine gute Stimmung und geistige Gesundheit ausschlaggebend sind.



→ **Die richtigen Fette**

Wählen Sie gesunde Vertreter wie Olivenöl, Avocado sowie Fisch, anstatt zu viele ungesunde Transfette und gesättigte Fette aus zum Beispiel Wurstwaren zu konsumieren.

→ **Eiweiß muss sein**

Verzehren Sie mäßige Mengen an magerem Fleisch und Milchprodukten, dafür reichlich pflanzliche Quellen, um sicherzustellen, dass Sie genügend Protein und wichtige Nährstoffe erhalten. Überschreiten Sie aber nicht die empfohlene Menge. Die liegt für normalgewichtige, gesunde Menschen bei 1 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

→ **Finger weg!**

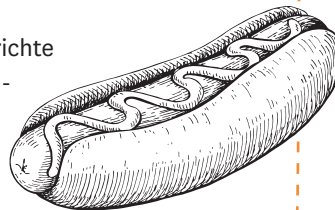
Heißt es bei raffinierten Kohlenhydraten und Zucker. Beides lässt den Blutzuckerspiegel fix ansteigen und führt folglich zu Stimmungsschwankungen.

→ **Fertiggerichte? Nein, danke!**

Streichen Sie verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte jeglicher Art vom Speiseplan. Denn auf deren Zutatenlisten finden sich oft hohe Mengen Zucker, Salz und ungesunde Fette.

→ **Hochprozentiges stehen lassen**

Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum, der zu einer Verschlechterung der Stimmung führen kann. Viel bessere Durstlöscher sind ohnehin Wasser, gern mit Zitrone oder Kräutern aromatisiert, oder ungesüßte Tees.



500 Gramm
Gemüse am
Tag sind
ideal.

Ein flexibler Ansatz kann langfristig nachhaltiger sein und dazu beitragen, dass sich eine Person besser fühlt und sich ihr Wohlbefinden steigert.

Nennen Sie uns bitte Ihre drei liebsten Happyfoods und warum Sie diese gewählt haben.

Meine Favoriten sind Mandeln, Karotten und frische Äpfel. Diese tun mir allesamt gut und ich fühle mich nach dem Verzehr wohler. Überhaupt geht es mir mit einem Gemüseanteil von 500 Gramm am Tag am besten. Dabei gilt: je bunter die Auswahl, desto besser.

Was tun Sie persönlich im Alltag, um glücklich zu sein?

Neben einer ausgewogenen Ernährung versuche ich, achtsam zu leben. Dazu zählt, dass ich möglichst täglich meditiere und, wenn machbar, alle zwei Tage intensiv Sport treibe. Fehlt die Bewegung, fühle ich mich nicht gut, bin unruhig und schlecht gelaunt.

Was ist Ihnen abschließend noch wichtig zu erwähnen?

Neben allem, was ich bislang gesagt habe, spielt nicht zuletzt das Thema Schlaf eine entscheidende Rolle. Ich versuche, meinem Körper ausreichend Regeneration zu gönnen. Das macht mich rundum frisch und glücklich.

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS



Dr. Riedls Lieblinge für gute Laune und Wohlbefinden

HAPPYFOODS:

Diese Lebensmittel machen glücklich

Was wir tagtäglich essen, hat nicht nur Einfluss auf die physische Gesundheit, sondern auch auf die psychische. Hier kommen zwölf Kandidaten, die nachweislich die Stimmung pushen.

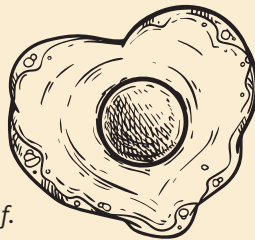


Apfel

Phosphor spielt für die Energiegewinnung und -verwertung in den Hirnzellen eine Rolle.

Ei

Der Sattmacher füllt die Vitamin-D- und B₁₂-Speicher wieder auf.



Trockenfrüchte

Neben Tryptophan liefern die Kraftpakete Magnesium, das Sie resistenter gegen Stress macht.

Kaffee

Ein lebenslanger Konsum bei Frauen und Männern kann den altersbedingten Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit mindern.



Kimchi

Das fermentierte Lebensmittel ist ein echter Glücksbringer – für Darm und Stimmung.



Möhre

Pektin, ein löslicher Ballaststoff, sättigt lang anhaltend. Miese Laune wegen Hunger hat damit keine Chance.



Banane

Serotonin und Tryptophan haben Stresshormonen etwas entgegenzusetzen.

Naturjoghurt

Was dem Darm guttut, etwa probiotischer Joghurt, bessert auch die Gemütslage.



Bitterschokolade (mind. 70%)

Koffein und Theobromin in Kakao machen wach, Tryptophan fördert die Glückshormonbildung.



Mandeln

Ihre Proteine, Ballaststoffe und B-Vitamine verleihen Nerven wie Drahtseile.



Haferflocken

Happy Darmbakterien wirken ansteckend auf unsere Psyche.



Lachs

Wertvolle Omega-3-Fettsäuren, hier üppig vorhanden, finden sich auch in anderen See-fischen wie Makrele und Hering.

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.



SIRUP KANN AUCH SMART

Freu(n)de fürs Glas

Gründer Fabian Roschig, Michael Schwarz und Sebastian Kroth (v. l. n. r.) wollen mit **FUNQ'** den Getränkemarkt revolutionieren, dem **ersten Superfruit-Sirup**, der nur aus echten **Früchten, Pflanzenextrakten und all deren Vitalstoffen** besteht: kaum Zucker, Kalorien, keine Süßungsmittel oder Konservierungsstoffe. Bloß **in stilles oder kohlenstoffhaltiges Wasser geben**, einmal umrühren, fertig! **9,99 Euro je 500-ml-Pack**, www.funq.com

Einwegplastikflaschen können Sie sich sparen.

POWERKÖRNER GENIAL VERPACKT

Superfood in Pastaform

Dank **Birkel HAFER** gelingt es zukünftig noch viel leichter, das gesunde Getreide öfter in den Speiseplan einzubauen. Die **Spiralen, Bandnudeln, Röhrchen sowie Spaghetti** sind ohne Ei, dafür aber mit bestem Hartweizengrieß und stolzen **51 Prozent Hafervollkornmehl** gemacht. **1,99 Euro je 500-g-Packung**, www.birkel.de



WENIGER ALTGLAS

Flaschengold

Als erster deutscher Hersteller füllt **Bio-Pionier Voelkel** nun **Speiseöle in Mehrwegflaschen**. Besonderer Stolz gilt dabei dem **demeter-Olivenöl** vom Gut Olival da Risca in Portugal. **15,99 Euro je 0,75-l-Flasche**, www.voelkeljuice.de



URLAUB ZUM LÖFFELN

Sommer ist...

...eine sanfte Brise, der Geruch von Sonnenmilch und exotischem Obst. Da kommen die **Activia Limited Editions Zitrone und Kiwi** genau richtig – herrlich cremig durch **vier Milliarden Bifidus-Kulturen** und achteinhalb Stunden Fermentierung. **2,69 Euro je 4 x 115-g-Packung**, www.danone.de





HANDELN STATT WARTEN

Aktiv für Klima und Kuh

Mit dem Kauf der **frischen Weidemilch Arla A-K-T** unterstützen Sie Maßnahmen für mehr Umweltschutz und Tierwohl auf den **deutschen Arla Höfen** sowie **in den Arla Molkereien**. Zum Beispiel, dass dort eigens produziertes Futter genutzt wird. Mit einem QR-Code auf der Verpackung lässt sich der **Klima-Fußabdruck** der Frischmilch sogar jederzeit **online einsehen**. **Ab 1,69 Euro je 1-l-Packung, www.arlafoods.de**



ALLTAGSHELDEN

Quick & easy

Perfekt für Lunch oder Feierabend: authentische, vollwertige Zutaten, aber **nur zwei Minuten Zubereitungszeit** in der Pfanne oder Mikrowelle. Damit punkten die sieben Variationen **Bontà Pronte von Riso Gallo**. Dazu gehören die Express-Reissorten **Nero, Rosso, Integrale und Basmati** sowie die Ready-Meals **Risotto Milanese, Risotto Funghi und Riso Al Curry**, dampfgegart im praktischen Pouch und daher im Nu servierfertig. **Ab 1,99 Euro je 220- bis 250-g-Beutel, www.risogallo.de**

Pastelliges Schüsselglück

Wäre es nicht cool, wenn Sie mitentscheiden könnten, was in der Auslage landet? Beim Online-Supermarkt **myEnso** ist genau das möglich. Hier kommt nur ins Sortiment, was Foodies auf ganzer Linie überzeugt hat. Wie zum Beispiel die ballaststoffreichen Marshmallow Crunchies von **turtle**. Die Kombi aus vanillig-knusprigen Bio-Zerealien mit soften Marshmallows ist wirklich etwas Besonderes und obendrein **gluten- sowie palmölfrei**. **4,99 Euro je 300-g-Packung, eatsmarter.myenso.de**



INNOVATIVE AROMEN

Neue Sprudelstars

Pünktlich zur laufenden Grill-saison sorgt **Gerolsteiner** für erfrischende Abwechslung. Die Varianten **Grilled Lemon Rosemary** und **Grilled Watermelon Mint** brillieren durch eine leicht **karamellierte Geschmacksnote**, einen Fruchtgehalt von acht bis elf Prozent sowie **hoch mineralisiertes Wasser** aus der Vulkaneifel. **0,89 Euro je 330-ml-Flasche, www.gerolsteiner.de**



ALGEN ALS VORZEIGEZUTAT

Knabbern mit Vision

Gemeinsam mit **The Seaweed Company** garantiert **Mitsuba**, dass pro verkaufter Packung **Seaweed Crisps** ein Stück nachhaltige Algenfarm der Größe DIN-A4 angelegt wird, die den **CO₂-Ausstoß verringert** und die Ozeane reinigt. Lecker snacken war noch nie so clever. Probieren Sie die Sorten **Wasabi, Sea Salt und Paprika**. **2,99 Euro je 70-g-Packung, www.mitsubasnacks.com/de**





ABNEHMEWUNDER ESSPAUSEN Besser als jede Diät!

Die Dauerberieselung mit Kalorien macht dick. Dagegen gilt Intervallfasten als uralte Strategie, die uns vor Gefahren des Überflusses schützt. Unsere Expertin Dr. Silja Schäfer erklärt, wie der freiwillige Verzicht zum Gewinn wird.

Immer mehr Menschen entdecken Intervallfasten als einen Weg, um ihre Gesundheit zu verbessern und Kilos zu verlieren. Doch was verbirgt sich hinter der Methode? Gemeinsam mit Dr. Silja Schäfer werfen wir einen Blick auf die Vorteile sowie Stolpersteine:

Was ist Intervallfasten?

Was mit hippen Namen wie Esspausen, intermittierendes oder Intervallfasten daherkommt, meint im Grunde nichts



Dr. med. Silja Schäfer

Als Fachärztin für Allgemein- und Innere Medizin weiß sie, wie Esspausen schlank und fit machen.

anderes, als zwischen den Mahlzeiten mehrere Stunden Pause einzulegen. Während dieser Etappen wird keine feste Nahrung aufgenommen und die Kalorienzufuhr bewusst gestoppt. Lediglich ungezuckerte Getränke wie Wasser, Tee aller Art sowie schwarzer Kaffee sind erlaubt. Dadurch kommt Ruhe in den Magen-Darm-Trakt, die Zellen werden verjüngt und das Risiko für chronische Erkrankungen sinkt. Oberstes Ziel ist eine möglichst lange →

Nahrungskarenz über Nacht, da sich dies besonders positiv auf den Stoffwechsel auswirkt. Zu einer der beliebtesten Formen des Kurzzeitfastens zählt die 16:8-Regel, bei der 16 Stunden gefastet und in einem achtstündigen Fenster gegessen wird. Eine Alternative stellt die 5:2-Variante dar, bei der an zwei Tagen in der Woche nur 500 bis 800 Kalorien aufgenommen werden.

Können uns Esspausen dabei helfen, nachhaltig abzunehmen?

Das Essen nach der Uhr bietet eine der unkompliziertesten sowie natürlichsten Arten, um den Körper auf ein gesundes Normalgewicht einzupendeln. Unsere Vorfahren hatten nie konstant Zugang zu Nahrung und wurden selten vor die Wahl gestellt. Dabei schadete der unfreiwillige Verzicht keineswegs. Ganz im Gegenteil, er entlastete den Körper und machte ihn widerstandsfähiger. Unsere Biologie ist sozusagen evolutionär darauf ausgelegt, Hungerphasen zu überstehen und sich mit gespeicherter Energie zu versorgen. Im Zeitalter von Fast Food und ständiger Verfügbarkeit unterstützt uns die Idee, aus dem Überangebot auszusteigen. Der Schlüssel zum Erfolg ist hierbei, die Esspausen konsequent einzuhalten. Dadurch gewöhnt sich der Stoffwechsel an das neue Muster und es fällt zunehmend leichter, dieses zu befolgen. Idealerweise verteilen wir unseren Bedarf auf zwei bis drei Hauptmahlzeiten, die in einem vorzugsweise engen Zeitrahmen liegen. Allerdings entspricht das periodische Fasten weniger einer Diät als vielmehr einer Ernährungsumstellung auf längere Sicht, die sich im besten Fall als positive Gewohnheit im Alltag etabliert.

Egal für welche Variante Sie sich entscheiden, sie sollte unbedingt in Ihren persönlichen Lebensalltag passen und nicht in zusätzlichen Stress ausarten. Diesen verspüren die meisten Menschen schon genug und die dabei freigesetzten Hormone hemmen die gewünschte Fettverbrennung. Überlegen Sie sich deshalb im Vorhinein, welche Form am besten auf Sie zugeschnitten ist und an wie vielen Tagen in der Woche Sie das Fasten durchführen möchten. Jegliche Änderung der Essgewohnheiten hin zu mehr Gesundheit macht sich bezahlt. Probieren Sie es aus. Ihr Körper wird es Ihnen großzügig danken.

Schlagen wir nach einer eingehaltenen Esspause nicht doppelt zu?

Nicht, wenn wir uns bei den Mahlzeiten satt gegessen und dem Körper alle Nährstoffe, die er braucht, zugeführt haben. Ein wesentlicher Punkt hierbei ist die richtige Eiweißzufuhr. Stellen wir unsere Ernährung um, darf unter den Makronährstoffen gern die Zufuhr an Kohlenhydraten reduziert werden. Hochwertige Proteine aus tierischen sowie pflanzlichen Quellen sollten dagegen fast nie verringert werden. Denn der Baustein macht satt und schützt unsere stoffwechselaktive Masse, die Muskulatur. Zu einer Suppe oder einem Salat empfehle ich deswegen

stets eine Eiweißkomponente, wie in Form einer Fischeinlage, Geflügel oder Tofu. Auch eine schöne Scheibe kerniges Vollkornbrot oder eine Quarkspeise zum Nachtisch punkten mit reichlich Protein. Das Geniale ist: Die zusätzlichen Kalorien werden nicht als Fett gebunkert, sondern kurbeln unseren Stoffwechsel sogar noch weiter an.



Wie viele Stunden Esspause sind gut für mich?

Ein Abstand von dreieinhalb bis vier Stunden wäre optimal, weil dann in der Regel der Insulinspiegel im Blut derart gefallen ist, dass die Verbrennung von Fett einsetzen kann. Solange das Hormon nämlich in den Gefäßen zirkuliert, befindet sich der Körper im Aufbaumodus und hemmt den Abbau unliebsamer Polster. Ab 12 Stunden bei Frauen oder 13 Stunden bei Männern beginnt der Organismus zudem, innerlich aufzuräumen sowie Selbstreinigungsprozesse vermehrt in Gang zu setzen. Alte Zellbestandteile werden entfernt oder wiederverwertet. Das Maximum positiver Effekte wird nach rund 72 Stunden erreicht. Ein- bis zweimal jährlich fasten, zum Beispiel nach Buchinger über drei bis fünf Tage, wäre also das i-Tüpfelchen.

Was könnten Ihrer Meinung nach die Fallstricke beim Intervallfasten sein?

Häufig wird vergessen, dass es auf jede einzelne Kalorie ankommt. Bereits ein Bonbon, ein Schluck Milch im Kaffee oder eine Kostprobe vom Kochlöffel genügen, um die Fastenphase zu unterbrechen. Das Vorhaben sollte zudem gut geplant und besser nicht in anstrengenden →

DIÄTEN – warum sie häufig scheitern



ZU KURZ GEDACHT

Obwohl radikale Diäten die Kilos schnell purzeln lassen, sind sie oft nicht nachhaltig. Fallen wir in alte Ernährungsmuster zurück, sind die Pfunde im Nu wieder drauf.

UNREALISTISCHE ZIELE

Viele Abnehmprogramme werben mit hohen Versprechen, bei denen Enttäuschung vorprogrammiert ist. Innerhalb von wenigen Wochen die Rettungsringe um die Leibesmitte in eine Bikinifigur zu verwandeln, kann nicht funktionieren.



KAUM PLATZ FÜR GENUSS

Kein Zucker, kein Fett, nie mehr Chips. Wer sich bestimmte Nährstoffe und Lebensmittel entsagt, wird unzufrieden und entwickelt mit der Zeit nagenden Heißhunger auf Leckereien.

UMSATZ AUF SPARFLAMME

Büßen wir zu viele Kalorien ein, schaltet der Körper in den Notfallmodus und fährt seinen Verbrauch auf ein Minimum herunter. Die Zahl auf der Waage stagniert und steigt nach einer Crashdiät oft sogar noch höher als zuvor.

KÖRPER ZUM FEIND

Strenge Vorgaben korrigieren das Essverhalten vorübergehend, packen das Problem jedoch nicht an der Wurzel. Besser wäre es, mit allen Bedürfnissen und Gefühlen umgehen zu lernen.



ESSPAUSEN – warum sie häufig mehr bewirken

PRAKTISCH UND LEBENSNAH

Kaum eine Methode lässt sich so mühelos in den Alltag integrieren wie das Intervallfasten. Alle Lebensmittel sind erlaubt, die Sinneszellen befriedigt und das beschwingte Hochgefühl motiviert, die nächste Fastenzeit einzulegen.



FATBURNER-EFFEKT

Nach mindestens zwölfstündiger Esspause sinken Blutzucker- sowie Insulinspiegel auf Nüchternniveau – für den Metabolismus die Gelegenheit, auf Hochtouren zu laufen.

GESCHÄRFTE SINNE

Die bewusste Zurückhaltung führt dazu, dass wir unsere Gewohnheiten überdenken, Achtsamkeit schulen und das Gespür für echten Hunger wiedererlangen. Dadurch finden wir genau das Maß, das für uns richtig ist.

EINFACH UMZUSETZEN

Kleiner Aufwand, große Wirkung: Es bedarf nicht viel mehr als der Bereitschaft, neugierig zu sein und sich auf das Timing einzulassen, um von den Vorzügen zu profitieren.



HOHER STOFFWECHSEL

Ist die regelmäßige Versorgung mit Proteinen gesichert, verlieren wir auch keine Muskeln. Weil die Kraftpakete im Vergleich zu Fettgewebe rund das Dreifache an Energie benötigen, erhöhen sie den Grundumsatz merklich.

How to – 10 Tipps für den Start

Aller Anfang ist schwer? Das muss nicht sein! Wir verraten, worauf es beim Intervallfasten ankommt und wie Sie mit der richtigen Herangehensweise entspannt loslegen können.

1

ESSEN NEU DENKEN

Erfolg beginnt im Kopf. Sobald Sie das erkannt haben und kalorienfreie Zeiten nicht als

eine Entbehrung ansehen, sondern als Investition in Ihre Gesundheit sowie als Zugewinn an Lebensqualität, wird Ihnen der Umgang mit Verlockungen viel leichter fallen. Positive sowie persönliche Vorsätze, die Sie mit dem Intervallfasten verbinden, halten den Motivationsmotor am Laufen.

➔ Sie müssen nicht sofort snacken, wenn sich Ihr Appetit meldet – schreiben Sie sich diese Erinnerung auf einen Notizzettel und hängen Sie ihn an den Kühlschrank. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper auch mal ohne Nahrung auskommen kann. Mit der Zeit werden akute Gelüste aus Langeweile, Einsamkeit oder Stress weniger.



2

PAUSEN LANGSAM AUSDEHNEN Erhöhen Sie die Dauer und Häufigkeit der nächtlichen Fastenperioden über mehrere Monate hinweg von 12 auf 16 Stunden. Auf diese Weise haben Sie kleinere Hürden zu überwinden.

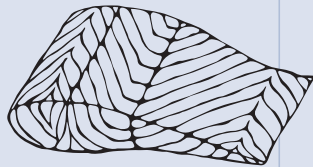
➔ Einsteiger können versuchen, von 20 Uhr abends bis 8 Uhr morgens nicht zu essen. Wer sich daran gewöhnt hat, weitet im nächsten Schritt das Fenster aus und frühstückt noch später.

GEDULDIG BLEIBEN Lassen Sie es ruhig angehen und geben Sie nicht auf. Ist der Anfang erst überstanden, stellt sich bald darauf ein beflügeltes Wohlgefühl ein.

➔ Um Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Schwäche vorzubeugen, helfen ausreichend Entspannung, ein Spaziergang an der frischen Luft oder eine warme Brühe.

3

4

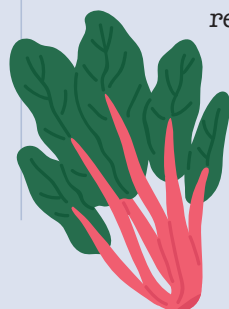


GESUNDE ERNÄHRUNG Auch wenn alle Lebensmittel erlaubt sind, stellen Esspausen keinen Freifahrtschein für Eis, Limonaden und Burger dar. Die Devise lautet: Je ausgewogener, desto mehr profitieren Sie im Ganzen.

➔ Setzen Sie auf eine pflanzenbetonte Kost mit reichlich unverarbeitetem Gemüse, Obst sowie hochwertigen Proteinen und Fetten. Diese stecken unter anderem in Nüssen, Eiern, Seefisch sowie Hülsenfrüchten.

SATTMACHER Intervallfasten bedeutet nicht hungern. Essen Sie daher ausgiebig und vielfältig, um nicht in einen Energiesparmodus zu verfallen. In diesem schützt der Organismus seine Reserven und das Abnehmen kommt zum Stillstand.

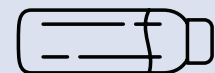
➔ Ballaststoff- sowie eiweißreiche Lebensmittel steigern die Fettverbrennung und führen zu einer lang anhaltenden Sättigung. Integrieren Sie also viel grünes



Blattgemüse, Kartoffeln sowie Produkte aus Vollkorn in Ihren Speiseplan.

5

6



DEN KÖRPER GUT HYDRIERT HALTEN

Besonders wenn die Flüssigkeitszufuhr aus fester Nahrung wegfällt, ist es umso wichtiger, ausreichend zu trinken – 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee sollten es pro Tag sein.

➔ Achten Sie darauf, stets ein gefülltes Glas griffbereit zu haben. Damit stärken Sie den Kreislauf und stillen außerdem Heißhunger, der häufig mit Durst verwechselt wird.

7

GENUSS FOKUSSIEREN Machen Sie es zur Priorität, frisch zu kochen und in aller Ruhe zu essen. Nur wenn Sie Ihre Mahlzeit bewusst wahrnehmen und als solche wertschätzen, empfinden Sie danach volle Zufriedenheit.

➔ Die Verdauung beginnt bereits beim Schnippeln, Dünsten und Braten, wenn das Aroma in die Nase steigt und Speichel produziert wird. Kauen Sie jeden Bissen wie ein Feinschmecker, denn das Gefühl von Sattsein tritt erst nach ungefähr 20 Minuten ein.



SPIELRAUM ERLAUBEN

Je flexibler sich eine Methode in den individuellen Tagesablauf einfügen lässt, desto eher werden Sie diese auch beibehalten.

➔ Liegen Verabredungen mit Freunden, Familienfeiern oder berufliche Termine außerhalb des gesetzten Zeitfensters, lässt sich dieses problemlos verschieben. Kehren Sie danach einfach zu Ihrer Routine zurück.

8

9

SPORTLICHE SNACKS

Bewegung lenkt ab, sorgt für gute Laune und kurbelt den Metabolismus zusätzlich an. Dank freigesetzter Glückshormone ist der Jieper auf Naschereien im Nu gestillt.

➔ Statt in Ihren Pausen zu Knabbereien zu greifen, bauen Sie von nun an Häppchen von Aktivität in Ihren Alltag ein. Steigen Sie auf Ihr Rad, drehen Sie eine Runde um den Block oder führen Sie ein knackiges Schreibtisch-Work-out durch.

Zeiten begonnen werden, um Gefühle von Überforderung gar nicht erst entstehen zu lassen. Schnell passiert auch, dass Hunger und Durst miteinander verwechselt werden, da sich beide mit ähnlichen Anzeichen äußern. Dagegen hilft in erster Linie, ausreichend zu trinken.

Welche Tipps würden Sie nennen, um mit Gelassenheit durchzuhalten?

Alles ist freiwillig und kein Muss, selbst wenn die wissenschaftliche Datenlage dem Intervallfasten einen Benefit für die Gesundheit bescheinigt. Starten Sie in einer entspannten Phase und lieber nicht, wenn Sie beruflich oder privat gefordert werden. Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst und probieren Sie einfach aus, ob der Ansatz zu Ihnen passt.

Welche Faustregel würden Sie unseren Lesern zum Abschluss mitgeben?

Wenn wir es sportlich sehen: Alles ab circa vier Stunden Esspause hat bereits positive Auswirkungen auf den Körper und verdient eine Bronzemedaille.

Eine Silbermedaille wäre ab 12 Stunden bei Frauen sowie 13 Stunden bei Männern zu vergeben. Und Gold gibt es dann für alle, die 16:8 oder 5:2 befolgen.

INTERVIEW:
CLAUDIA SCHLEGER

DEN DRUCK RAUSNEHMEN Stressen Sie sich nicht, wenn die purzelnden Kilos auf sich warten lassen. Das sorgt nur dafür, dass vermehrt Cortisol produziert sowie Fett eingelagert wird. Achten Sie auf innere Ausgeglichenheit, erlangen Sie Ihre Idealfigur viel leichter.

10

➔ Erholsamer Schlaf, soziale Kontakte sowie Hobbys bringen auf andere Gedanken und sind unterschätzte Abnehmbooster.



SOMMER-GRILL- GEWINNSPIEL

Genießen Sie die Sonne und einzigartige Aromen: Gemeinsam mit unseren Partnern verlosen wir kulinarische Highlights, mit denen die heiße Jahreszeit gleich doppelt so schön wird. Jetzt mitmachen!

Mit 48 super Preisen!

80 YEARS
GEFU®

VON BRUNNEN AUF FRIEDRICH
hella
mineralbrunnen

COSO
DESIGN

Vitaquell
VEGETARISCH SEIT 1922

NINJA
WOODFIRE
Elektrischer Outdoor
Grill & Smoker

Almdudler®

FLEMINGS
HOTELS

ELO®
mit Freude kochen!

RA.
ROBERT AUER

Oh la laqua



80 YEARS
GEFU[®]

Echt hot: Highlights für BBQ-Lover

Sichern Sie sich die Chance auf tolle GEFU-Warengutscheine.

Ob Burgerpresse, Grillzange oder Wender BBQ – die Grillwerkzeuge von GEFU bieten die perfekte Kombination aus Funktionalität, Design und Qualität. Zudem begeistern sie BBQ-Lover durch ihre leichte Handhabung, das gewisse Etwas für mehr Inspiration am heißen Rost sowie ihre qualitativ hochwertige Verarbeitung. GEFU hat garantiert das Passende für alle Grillfans parat. Mehr Informationen unter: www.gefu.com

Gewinnen Sie einen von fünf **GEFU-Gutscheinen** im Wert von je **150 Euro**.



Fruchtige Abkühlung für heiße Tage

Erleben Sie karibische Urlaubsstimmung mit **hella pink caribic**.

Weißer Sand, blaues Meer und spritzige Getränke – dank ihres exotischen Fruchtgeschmacks versetzt Sie die leckere Neuheit **hella pink caribic** in sommerliche Urlaubsstimmung! Das köstliche Mineralwasser ohne Kohlensäure vereint den erfrischenden Geschmack von Pink Grapefruit mit der leichten Süße der Himbeere und ist sogar kalorienarm. Mehr Informationen unter: www.hella-mineralbrunnen.de

mydays
Gewinnen Sie eine von drei **mydays Wellnesshotels-Geschenkbboxen** im Wert von je rund **180 Euro**.

CASO[®]
DESIGN

Grillfans, aufgepasst

Entdecken Sie die perfekten Helfer für ein gelungenes Barbecue.

Optimaler Start in die Grillsaison: Der praktische Vakuuierer VC 100 von CASO Design mariniert Fisch, Fleisch oder Gemüse im Handumdrehen, während der kabellose Multizerkleinerer Chop & Go mühelos Saucen und Dips zum Grillfest zaubert. Mehr Infos unter: www.caso-design.de

Gewinnen Sie eins von drei tollen **CASO-Grillsets**, bestehend aus Vakuuierer und Multizerkleinerer, im Wert von je **180 Euro**.



Vitaquell
VEGETARISCH SEIT 1922



Sommerlicher Genuss an der frischen Luft

Sorgen Sie mit Vitaquell für leckere vegane Outdoormomente.

Sommer, Sonne, ab ins Grüne! Ob Veggie-Burger oder -Sandwich, der Dip zur knackigen Rohkost oder ein „fix und fertiger“ Salat: Mit dem kulinarischen Picknickpaket von Vitaquell sind Sie perfekt ausgestattet für ein veganes Festmahl unter freiem Himmel. Mehr Infos zu den kulinarischen, vegetarischen und veganen Köstlichkeiten unter: www.vitaquell.de

Gewinnen Sie einen von zehn köstlich gefüllten **Picknickrucksäcken von Vitaquell** im Wert von je **50 Euro**.

NINJA WOODFIRE

Elektrischer Outdoor
Grill & Smoker

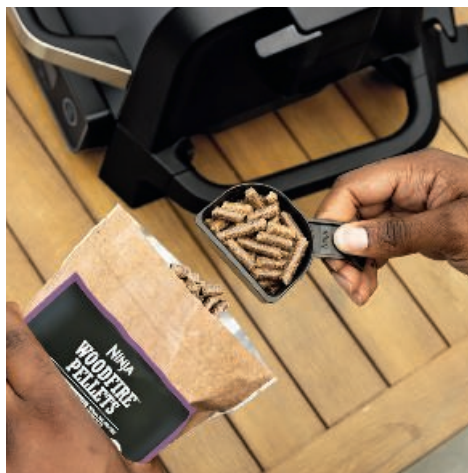
Allroundtalent mit Smokerfunktion für die Outdoorküche

Dieser „Partner in Crime“ sorgt für beste Grillergebnisse und ganz besondere Geschmackserlebnisse.

Wie wäre es mit einem saftigen T-Bone-Steak, würziger Bratwurst, aromatischen Gemüsespießen oder zarter Bachforelle im Kräutermantel? Mit dem elektrischen Outdoor Grill & Smoker von Ninja steht dem genussvollen Brutzeln ganz ohne Kohle, Flammen und Gas auf dem Campingplatz, im Garten oder auf dem Balkon nichts mehr im Weg. Highlight des neuen Woodfire ist die integrierte Smokerfunktion: Dabei werden die Signature-Pellets aus 100 Prozent hochwertigem Hartholz in der Smoker-Box verbrannt und verleihen dem Grillgut ein authentisches Raucharoma. Probieren Sie doch mal rauchige Süßkartoffelpommes, hausgemachten Smoked Tofu oder Röstgemüse mit feiner Räuchernote. Der Woodfire kann übrigens nicht nur grillen und smoken – auch Heißluftfrittieren, Braten, Backen, Aufwärmen und Dörren sind für das Multitalent im edlen mattschwarzen Design kein Problem. Also nichts wie ran an den Rost! Mehr Infos finden Sie unter:

www.ninjakitchen.de

Gewinnen Sie einen Ninja Woodfire elektrischen Outdoor Grill & Smoker im Wert von 399,99 Euro.



Almdudler® Erfrischende Grillgaudi

Die Alpenkräuterlimonade sorgt an heißen Tagen für österreichisches Lebensgefühl aus der Flasche.



„Wenn di kan Almdudler hab'n, geh' i wieder ham!“ Almdudler ist diesen Sommer überall dort, wo Menschen zusammenkommen, und bei jeder Grillgaudi mit dabei. Für das einzigartige Geschmackserlebnis werden vielfältige Alpenkräuter,

darunter Sonnenhut, Melisse, Salbei, Enzian und Holunderblüte, gesammelt und sorgfältig verarbeitet. Mehr Infos finden Sie unter:

www.almdudler.com/grillgaudi

Gewinnen Sie eins von fünf **Almdudler Grillgaudi-Sets** im Wert von je **85 Euro**.



FLEMINGS HOTELS Himmlischer Citytrip

Erleben Sie bereits beim Frühstück den einzigartigen Mix aus Service, Genuss und Begegnung.

Entdecken Sie eine der lebenswertesten Städte Europas. Die Flemings Hotels München-City und München-Schwabing bieten nicht nur Zimmer mit urbanem Flair, sondern auch ein Heavenly Breakfast mit vielen vegetarischen, veganen sowie gluten- und laktosefreien Alternativen. Mehr Infos finden Sie unter:

www.flemings-hotels.com

Gewinnen Sie zwei **Übernachtungen in einem Flemings Hotel** inklusive Frühstück in München im Wert von **500 Euro**.



Smart genießen mit dem Öl-Dosiersystem

Sorgen Sie mit der richtigen Pfanne im Handumdrehen für krosse und dabei fettreduzierte Bratergebnisse, die begeistern.



Lieben Sie auch knusprige Bratkartoffeln mit Saisongemüse, kross angebratene Steakstreifen oder mediterrane Paella, sorgen sich aber um einen zu hohen Ölanteil? Dann haben wir einen tollen Tipp für alle ernährungsbewussten Fans sommerlicher Pfannengerichte: Bei der Smart Wellness Pfanne von ELO aus wertigem geschmiedeten Aluminium spricht der Name Bände, denn sie begeistert mit optimalen Bratergebnissen. Dank der Wabenbodenstruktur wird das Fett gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilt. Die integrierten Öl-Dosiererringe sind für fettreduziertes Braten optimiert: Der innere Ring entspricht dem Maß eines Teelöffels Öl, der äußere dem eines Esslöffels. Mehr Informationen finden Sie unter: www.elo.de

Gewinnen Sie eine von fünf hochwertigen **Smart Wellness Pfannen von ELO** im Wert von je **40 Euro**.



RA.
ROBERT AUER

Sommer, Sonne, Grillvergnügen

Bleiben Sie flexibel – dank der praktischen Aufbewahrungsboxen von ROBERT AUER sind Ihre Grillfavoriten schnell zur Hand.

Wenn uns laue Sommerabende nach draußen locken, gibt es doch nichts Schöneres, als sich in gemütlicher Runde mit Köstlichkeiten vom heißen Rost und mitgebrachten Leckereien zu verwöhnen. Egal ob zu Hause auf der Terrasse, bei Freunden im Garten oder am Seeufer: Mit dem ROBERT AUER Grillset sind Sie bestens vorbereitet. Hier finden knackige Salate, selbst gebackenes Brot, würzige Grillspieße, cremige Grillsaucen oder aromatische Antipasti garantiert die passende Aufbewahrung und lassen sich auch wunderbar bruchstabil transportieren, ohne dabei auszulaufen. Mehr Informationen finden Sie unter: www.robortauer.com

Gewinnen Sie eins von fünf Grillsets von ROBERT AUER zum genussvollen Marinieren, Aufbewahren und Anrichten im Wert von je **100 Euro**.



Oh la laqua Kalorienarme Erfrischung

Genießen Sie Ihr Wasser diesen Sommer in 16 abwechslungsreichen Geschmacksrichtungen.

OH LA LAQUA sorgt dank Natural Waterfusion für ein neues Trinkerlebnis. Flüssig, ganz ohne Zucker, Süßungsmittel oder künstliche Zusätze und mit weniger als einer Kilokalorie. So wird stilles oder gesprudelt Wasser im Handumdrehen zu einem 100 Prozent natürlichen, leckeren Getränk. Mehr Infos finden Sie unter: www.ohlalaqua.com

Gewinnen Sie eins von zehn OH LA LAQUA Sets im Wert von je **100 Euro**.



FOTOS: PR. SHUTTERSTOCK (3)

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise!

Nehmen Sie online teil auf
www.eatsmarter.de/sommer2023

Oder teilen Sie uns mit, wie viele Preise es in unserem Sommergewinnspiel zu gewinnen gibt, und schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift, **E-Mail-Adresse** und der Antwort an:

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Stichwort „Sommer 2023“
Schulterblatt 58
20357 Hamburg

Unter allen Einsendungen werden am Ende die Gewinner ausgelost.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Einsendeschluss ist der **13.08.2023**. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahre, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





Es ist **EIS-ZEIT**, Baby

Die Mehrheit der Deutschen greift im Sommer liebend gern zu. Ihre Sehnsucht nach einer herrlich erfrischenden Abkühlung überwiegt das schlechte Gewissen hinsichtlich Zucker und Kalorien. Wie viel davon steckt eigentlich im Eis? Und was ist eine smarte Alternative?

Das Problem beim Eis: Zucker, Zucker – und viele Kalorien

Beim Kauf im Supermarkt lohnt sich ein kritischer Blick auf die Zutatenlisten der einzelnen Verpackungen.
Was dabei sofort ins Auge springt? Massig Zucker und viele Kalorien:



Waffelhörnchen XXL
20 g ZUCKER
245 KALORIEN



Waffelhörnchen
20 g ZUCKER
300 KALORIEN

Wassereis, Orange
20 g ZUCKER
95 KALORIEN



Stieleis, Vanille und Schokolade
25 g ZUCKER
300 KALORIEN



Milcheis für Kids, Vanille
20 g ZUCKER
130 KALORIEN



Vanille
20 g ZUCKER
185 KALORIEN



Erdbeere
30 g ZUCKER
195 KALORIEN



Stieleis, Vanille und Mandel
30 g ZUCKER
330 KALORIEN



FOTOS: ISTOCK.COM/UNPICT, SHUTTERSTOCK (8), ANDREAS SIBLER



Banane
25 g ZUCKER
295 KALORIEN



Tiramisu
30 g ZUCKER
195 KALORIEN



Stracciatella
25 g ZUCKER
215 KALORIEN



Joghurt-Erdbeere
30 g ZUCKER
175 KALORIEN



Karamell
20 g ZUCKER
185 KALORIEN



Cookies
20 g ZUCKER
205 KALORIEN



Spaghettieis
30 g ZUCKER
215 KALORIEN



Joghurteis, Kirsche
15 g ZUCKER
90 KALORIEN

Softeis, Vanille
20 g ZUCKER
100 KALORIEN



Sorbet, Himbeere
25 g ZUCKER
110 KALORIEN



Pistazie
20 g ZUCKER
235 KALORIEN



Mango
25 g ZUCKER
180 KALORIEN

Alle Nährwerte gerundet und pro 100 Gramm

KLEINE NACHHILFE:

Wie viel Zucker und Kalorien darf ich eigentlich am Tag essen?

Um dieses Thema kursieren viele Halbwahrheiten. Höchste Zeit, dieser spannenden Frage mit Dr. Matthias Riedl auf den Grund zu gehen. Das Wichtigste lesen Sie hier in Kürze:

Was sind Kalorien?

Dabei handelt es sich um eine Maßeinheit für die Energie, welche unser Körper täglich verbrennt und die wir über die Nahrung in Form von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen wieder aufnehmen.

Wie hoch ist unser Bedarf?

Als ungefährender Richtwert sollten Männer etwa 2000 und Frauen circa 1800 Kilokalorien pro Tag konsumieren.

Zucker hat wie viele Kalorien?

Die weißen Kristalle bestehen fast ausschließlich – genauer gesagt zu 99,7 Prozent – aus Kohlenhydraten. Damit hat Zucker 405 Kilokalorien pro 100 Gramm. Dabei handelt es sich übrigens um „leere Kalorien“, die dem Körper zwar Energie liefern, dafür aber keine oder kaum Mikronährstoffe.

Brauchen wir Zucker?

Zum Überleben bedarf es keines einzigen Gramms freien Zucker, also den, der Speisen und Getränken zugesetzt ist. Zwar sind Gehirn und andere Organe auf Glukose angewiesen, doch diesen Treibstoff kann



der Körper selbst aus anderen Nahrungsmitteln im Darm gewinnen. Am besten aus stärkereichen wie Kartoffeln, Vollkornbrot, Getreide oder Hülsenfrüchten.

Welche Menge ist okay?

Beim Süßen gilt: Weniger ist mehr! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät normalgewichtigen Erwachsenen, nicht mehr als fünf bis maximal zehn Prozent der täglichen Kalorienzufuhr in Form von freiem Zucker aufzunehmen. Bei rund 2000 Kilokalorien pro Tag entspricht das einer Menge von 25 bis 50 Gramm beziehungsweise sechs bis zwölf Teelöffeln.

Dr. Matthias Riedl setzt sich als Ernährungsmediziner unter anderem dafür ein, dass wir vom vielen Zucker loskommen.



EIS-ZEIT

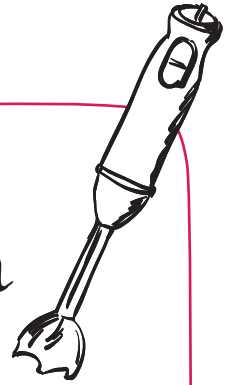




FOTOS: SHUTTERSTOCK (4), PR

EINE INTELLIGENTE LÖSUNG:

Aus gefrorenen Früchten Eis machen



Erfahren Sie hier, was im gesündesten Eis der Welt steckt und wie Sie es zu Hause easy selbst herstellen können. Zuge-setzter Zucker, Milch und Sahne müssen draußen bleiben.

So geht's

Alles, was Sie auf dem Weg zur perfek-ten Erfrischung brauchen, ist ein kleines Helferlein (siehe Tipp der Redaktion), das im Handel als Fruchtmaschine verkauft wird. Das Prinzip ist denkbar simpel: Man nehme zerkleinerte, gefrorene Früchte der Wahl, lässt diese wenige Minuten antauen, gibt sie in den Schacht und überlässt dem Küchen-gadget die eigentliche Arbeit.



Das Ergebnis

In Sekunden entsteht kalorienarmes Frucht- eis, das alleine mit der natür-lichen Süße des jeweiligen Obstes punktet. Zudem wissen Sie genau, was drinsteckt: neben einer großen Portion Geschmack zahlreiche Vita- mine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die gesundheitliches Wohlbefinden auf ganzer Linie versprechen.

Was kommt rein?



Als Basis empfehlen sich reife Bananen, die für eine ge- wünschte Cremigkeit sor- gen. Je nach Belieben und Ge- schmack

können weitere heimische Früchte der Saison – egal ob Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbee- ren oder Kirschen – für den Gewissen Pep und eine kräftige Farbe sorgen.

Lust auf Exoten?

Wer Papaya zu Eis verarbeitet, profitiert vom Superenzym Papain, das die Eiweißverdauung pusht. Kiwi hat dank ihrer schwarzen Kern- chen reichlich verdauungsfördernde Ballaststoffe im Gepäck.

Eisiges für Eilige

Da die Früchte gefroren verarbeitet werden, muss das Eis nicht noch einmal in den Gefrierschrank wan- dern. Stattdessen kann es direkt im Anschluss an die Zubereitung vernascht werden.

Tipp der Redaktion

Fruchtmaschine für gefrorene Früchte von Gino Gelati, 39,99 Euro, www.gino-gelati.de





10 TOLLE GESUNDE EIS-IDEEN

Sie suchen nach smarten Alternativen zu herkömmlichem Eis aus dem Supermarkt? Dann sind Sie hier genau richtig! Als Basis unserer Kreationen dienen Joghurt, Kokos- und Buttermilch, Früchte sowie Samen. Dabei kommen alle Leckereien garantiert ohne raffinierten Zucker und künstliche Aromen aus. So lässt sich der Sommer unbeschwert und mit rundum gutem Gewissen genießen.

Eis am Stiel mit
Naturjoghurt und Blutorangen
Rezept auf Seite 88

EIS



pro Portion
99
KCAL
Eiweiß: 3 g Fett: 3 g
Kohlenhydrate: 15 g

Eis am Stiel mit Naturjoghurt und Blutorange

Vitamin C aus der Tiefkühltruhe

🕒 15 MIN · FERTIG IN 4 STD 15 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Joghurt steckt voller Milchsäurebakterien, die dem Darm schmeicheln und die Verdauung fördern.
- Bioflavonoide und Vitamin C aus dem Fruchtfleisch von Orangen bewahren unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 1 Blutorange**
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)**
- 50 g Puderzucker aus Rohrohrzucker**
- 20 g getrocknete Apfelringe**
- 1 EL geröstete Erdnüsse (15 g)**
- 1 TL Kürbiskerne**

AUSSERDEM:

6 Eisförmchen und Holzstiele

- 1** Orange samt weißer Haut gründlich schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Die Eisförmchen mit je 1 schönen Orangenscheibe auslegen. Übrige Scheiben würfeln.
- 3** Joghurt mit Puderzucker glatt rühren. In die Förmchen füllen und mit Orangenwürfeln belegen, dabei leicht in den Joghurt drücken und die Eisstiele hineinstecken. Apfelringe und Erdnüsse klein hacken, Kürbiskerne untermischen und über das Eis streuen. Mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

Geschabtes Kokos-Limetten-Eis mit Himbeeren

Kaltes Vergnügen vom Blech

🕒 20 MIN · FERTIG IN 2 STD 50 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Die Inhaltsstoffe von Melisse helfen nachweislich, wenn nervöse Beschwerden jeder Art vorliegen. So kommen sie bei Schlafstörungen, Unruhezuständen und Bauchproblemen zum Einsatz.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 4 Stiele Zitronenmelisse**
- 400 g kalte Kokosmilch (light)**
- 100 ml Kokossahne**
- 3 EL Vollrohrzucker (45 g)**
- Schale und Saft von 1 Bio-Limette**
- 100 g tiefgefrorene Himbeeren**

AUSSERDEM:

1 großes Metallblech (ca. 30x40 cm)

- 1** Das Metallblech ca. 2 Stunden vor Verwendung ins Gefrierfach stellen. Zitronenmelisse waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.
- 2** Kokosmilch mit Sahne, Zucker, Limettenschale und -saft verrühren. Zusammen mit den Himbeeren auf dem kalten Blech flach verteilen und mit einem Spatel immer zur Mitte hin zusammenschieben. Anschließend Melisse zugeben und alles kräftig durchhacken. Wieder ausstreichen und für ca. 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.
- 3** Nun wieder zur Mitte hin zusammenschieben und cremig durchhacken. Flach ausstreichen und mit dem Spatel zu kleinen Rollen zusammenschieben. Zum Servieren in kleine Becher stellen.

pro Portion
126
KCAL
Eiweiß: 1 g Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 9 g







Ricotta-Eis mit Aprikose

Sommerlicher Fitnessgenuss

🕒 30 MIN • FERTIG IN 6 STD 30 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Falls ein stressiger Tag auf Sie wartet: Magnesium aus Ricotta stärkt Ihre Nerven und unterstützt die Muskelfunktion. Das darin ebenfalls vorhandene Calcium sorgt für feste Zähne und Knochen.
- Mithilfe von Kalium aus Aprikosen wird der Blutdruck reguliert und körperliche Anspannung gemindert.

1 Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit Honig und Zitronensaft aufkochen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Dann fein pürieren und 20 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen Kastenform mit Backpapier oder Frischhaltefolie auskleiden. Ricotta mit Joghurt, Puderzucker, Zitronenschale und Vanille glatt rühren.

3 Etwas Ricottacreme in die Form füllen. Aprikosenmus in Klecksen darauf verteilen und mit übriger Creme bedecken. Mit einem Stäbchen leicht marmorieren und mindestens 6 Stunden gefrieren lassen, dabei nach ca. 2 Stunden Eisstiele einstecken.

4 Vor dem Servieren Eis aus der Form nehmen und Papier oder Folie abziehen. Eis in 6 Stücke teilen.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 6 Aprikosen**
- 3 EL Honig**
- 2 EL Zitronensaft**
- 250 g Ricotta**
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)**
- 2 EL Puderzucker aus Rohrzucker (30 g)**
- Schale von ½ Bio-Zitrone**
- 1 Msp. Vanillepulver**

AUSSERDEM:

- 1 Kastenform (ca. 15 cm Länge)**
- 6 Holzstäbchen**

Cappuccino-Eis mit Kaffee-Crunch

Wachmacher mit Knack



🕒 30 MIN • FERTIG IN 3 STD 30 MIN 🌱 🌿

GESUND, WEIL:

- Die im Kaffee enthaltenen Pflanzenstoffe Polyphenole haben Studien zufolge einen positiven Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel und den Insulinhaushalt.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 EL Kaffeebohnen (45 g)
200 ml Milch (1,5% Fett)
100 g Schlagsahne
4 EL Vollrohrzucker (60 g)

1 2 EL Kaffeebohnen in der Kaffeemühle mahlen und mit 200 ml Wasser einen Kaffee brühen und abkühlen lassen. Dann mit Milch, Sahne, 3 EL Zucker, Vanillepulver und Eigelben über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen.

2 5 Minuten kalt rühren und in einer Eismaschine nach Herstellerangaben in ca. 35 Minuten zu Eis gefrieren lassen. Alternativ das Eis in eine Schale geben und

1 Msp. Vanillepulver
4 Eier (gebraucht werden nur die Eigelbe)
2 EL Kürbiskerne (30 g)

im Gefrierfach unter gelegentlichem Rühren ca. 2–3 Stunden gefrieren lassen.

3 Für den Crunch übrige Kaffeebohnen hacken und mit Kürbiskernen, restlichem Zucker und 4 EL Wasser in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Minuten karamellisieren. 10 Minuten abkühlen lassen, dann alles hacken. Kugeln abstechen, z. B. in Gläser füllen und mit Crunch bestreuen.



Cashew-Bananen-Eis mit Mango-Ananas-Salat und Chili

Nice, nice, Baby!



🕒 20 MIN • FERTIG IN 4 STD 20 MIN 🌱 🌿 🌍

GESUND, WEIL:

- Dank der natürlichen Fruchtsüße aus Bananen kommt diese Nicecream ohne zusätzliche Süße aus. Das Obst liefert zudem das Anti-Stress-Mineral Magnesium.
- In Cashewmus ist viel Tryptophan vorhanden, welches im Gehirn zur Herstellung des Glückshormons Serotonin benötigt wird.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 reife Bananen
1 Mango
200 g Ananasfruchtfleisch
1 TL Chiliflocken
4 EL Reissirup

1 Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

2 Währenddessen Mango schälen, Stein entfernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Ananasfruchtfleisch in dünne Spalten schneiden.

4 EL Cashewmus (60 g)
3 EL Sojajoghurt (60 g)
2 EL Bananenchips (30 g)
1 Handvoll Minzblätter

3 Mango, Ananas, Chiliflocken sowie Reissirup mischen und auf 4 Schüsseln verteilen.

4 Bananen 5 Minuten antauen lassen. Minze waschen und trocken trocken schütteln. Bananen mit Cashewmus und Joghurt pürieren. Kugeln davon abstechen, in die Schüsseln geben und mit Bananenchips und Minze bestreuen.



Veganes Avocado-Eis

Dieser Nachtisch punktet mit gesunden Fetten

🕒 15 MIN • FERTIG IN 4 STD 15 MIN 🌱 🌱 🌱

pro Portion
204
KCAL
Eiweiß: 5 g • Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 12 g

GESUND, WEIL:

- Zu den fettreichen Früchten zählt die Avocado. Durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren besitzt sie eine entzündungshemmende Wirkung und hält die Gefäße elastisch.
- Proteine aus Mandeln und Sojadrink haben einen thermischen Effekt auf den Körper, da etwas mehr Energie benötigt wird, um den Nährstoff zu verstoffwechseln.

FÜR 6 PORTIONEN:

4 kleine Avocados (à 150 g)
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
150 g Sojajoghurt
100 ml Sojadrink

2 EL Agavendicksaft
2 EL Rohrzucker (30 g)
3 EL Mandelstifte (45 g)
1 Handvoll Zitronenmelisse

1 Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen heben. In einen hohen Rührbecher geben. Zitronensaft, Zitronenschale, Sojajoghurt, Sojadrink und Agavendicksaft zufügen und alles mit einem Pürierstab glatt pürieren.

2 Masse in eine flache Schale (am besten aus Metall oder Glas) füllen, glatt streichen und für ca. 4 Stunden einfrieren.

3 Inzwischen Zucker in einer heißen Pfanne in 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmelzen. Dann vom Herd nehmen. Mandelstifte kurz darin schwenken, auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

4 Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

5 Zum Servieren mit einem Eisportionierer oder Löffel Kugeln abstechen, auf Tellern anrichten und mit karamellisierten Mandeln und Zitronenmelisse garnieren.



Kokos-Limetten-Eis am Stiel

Abkühlung mit nur vier Zutaten

🕒 20 MIN • FERTIG IN 4 STD 20 MIN 🌱 🌱 🌱

GESUND, WEIL:

- Limetten beinhalten ätherisches Limettenöl. Einer seiner Bestandteile ist Citrat, das nachweislich Viren, Bakterien und Pilze unschädlich machen kann.
- Die tropische Kokosnuss liefert Ballast- und Mineralstoffe wie Magnesium, Phosphor, Kalium und Calcium – ideal also für einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt.

FÜR 8 PORTIONEN:

2 Bio-Limetten
200 ml Kokosmilch
200 g Kokoscreme
50 g Kokosblütenzucker

AUSSERDEM:

8 Eisförmchen und Holzstiele

1 Limetten heiß abspülen, trocken reiben und Schale von 1 Limette sehr fein abreiben, die Schale der 2. Limette in breiteren Streifen abziehen. Limetten auspressen.

2 Kokosmilch mit Kokoscreme und Zucker gut verrühren. Feine Limettenschale und 2 EL Limettensaft unterrühren. Dann in Eisförmchen füllen und für ca.

1 Stunde tiefkühlen. Holzstäbchen hineinstecken und das Eis noch 2 Stunden gefrieren lassen.

3 Eis herausnehmen, aus den Förmchen lösen, mit Limettensaft bestreichen und mit Limettensetzen bestreuen und erneut für ca. 1 Stunde tiefkühlen.

4 Eis herausnehmen und sofort servieren.

pro Portion
174
KCAL
Eiweiß: 2 g • Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 8 g

Kokosmilch-Kiwi-Eis mit Chiasamen

Exotisch, cremig, lecker

🕒 15 MIN · FERTIG IN 4 STD 15 MIN 🌱 🌿 🌿

GESUND, WEIL:

- Chiasamen sind echte Powerpakete, die mit Mineralien, essenziellen Aminosäuren, Omega-3-Fettsäuren und vielen Ballaststoffen glänzen.
- Die kleinen schwarzen Kernchen im grünen Kiwifruchtfleisch haben jede Menge lösliche Ballaststoffe zu bieten und können dadurch effektiv bei Verdauungsproblemen helfen.

FÜR 8 PORTIONEN:

- 2 große Kiwis (160 g)
- 250 ml Kokosmilch
- 100 g Kokosjoghurt
- 2 EL helle Chiasamen (12 g)
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 EL Limettensaft



AUSSERDEM:

8 Eisförmchen und Holzstiele

- 1 Kiwis schälen und längs in Scheiben schneiden. Kokosmilch mit Kokosjoghurt, Chiasamen, Agavendicksaft und Limettensaft verrühren und alles etwa 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Kiwischeiben in die Eisförmchen geben und an den Rand drücken. Kokosmilchmischung in die Förmchen füllen und ca. 1 Stunde tiefkühlen.
- 3 Holzstäbchen hineindrücken und das Eis noch 2-3 Stunden durchfrieren lassen.



FOTO: SHUTTERSTOCK



Erdbeer-Quark-Eis am Stiel

Toll für die Sommerfigur

🕒 20 MIN • FERTIG IN 4 STD 20 MIN 🌱 🇩🇪

GESUND, WEIL:

- Quark macht stark: Besonders Magerquark, mit viel Eiweiß und wenig Fett, ist ein richtiger Schlank-Booster und erleichtert es, das Wohlfühlgewicht zu halten.
- Kaum eine andere Frucht verspricht so viele Benefits wie Erdbeeren. B-Vitamine für die Nerven, Eisen für die Blutbildung und zellschützendes Vitamin C sind nur einige davon.

FÜR 8 PORTIONEN:

400 g Erdbeeren
1 EL Zitronensaft
250 g Magerquark
250 g Quark (20% Fett i. Tr.)
50 ml Milch (1,5% Fett)
1 Msp. Vanillepulver

2 gehäufte EL Puderzucker
aus Rohrohrzucker (40 g)
nach Belieben: 1 Handvoll
Minzblätter

AUSSERDEM:

8 Eisförmchen und Holzstiele

1 Erdbeeren putzen, waschen, klein schneiden und mit Puderzucker sowie Zitronensaft fein pürieren. Beide Quarksorten mit Milch, Vanillepulver und Puderzucker in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät cremig rühren.

2 Quarkmasse und Erdbeerpüree abwechselnd in Eisformen füllen, mit Deckeln verschließen und Holzstiele hineinstecken. Das Eis für mindestens 4 Stunden tiefkühlen. Zum Servieren Eis aus den Förmchen lösen und nach Belieben mit Minzblättern garniert servieren.

Eiweiß: 7 g • Fett: 2 g
pro Portion
121
KCAL
Kohlenhydrate: 15 g

Johannisbeer-Buttermilch-Eis

Bauchschmeichlerdessert

🕒 15 MIN • FERTIG IN 3 STD 15 MIN 🌱 🇩🇪

GESUND, WEIL:

- Mit viel Vitamin C trumpfen Johannisbeeren auf. Damit pushen die kugeligen Früchtchen das Immunsystem, schützen unsere Zellen und sorgen für ein straffes Bindegewebe.
- Bei einer trägen Verdauung kann Buttermilch Abhilfe schaffen: Die enthaltenen Milchsäurebakterien sind für vermehrtes Wachstum der guten Bakterien verantwortlich und stärken so die Darmflora.

FÜR 6 PORTIONEN:

300 g rote Johannisbeeren
250 g Quark (20% Fett i. Tr.)
250 ml Buttermilch

3 EL Rohrohrzucker (45 g)
2 EL Honig
Saft von ½ Zitrone

1 Johannisbeeren waschen, von den Rispen zupfen, 50 g für die Deko beiseitelegen; die restlichen Früchte in einem Mixer pürieren. Mit übrigen Zutaten glatt verrühren und in einer Eismaschine nach Herstellerangaben in ca. 35 Minuten zu Softeis gefrieren lassen. Anschließend noch für ca. 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.

2 Alternativ das Eis in eine Schale geben und im Gefrierfach unter gelegentlichem Rühren ca. 2–3 Stunden gefrieren lassen.

3 Zum Servieren Kugeln ausstechen, in 6 Schälchen geben und mit beiseitegelegten Johannisbeeren dekorieren.

Eiweiß: 9 g • Fett: 2 g
pro Portion
97
KCAL
Kohlenhydrate: 10 g

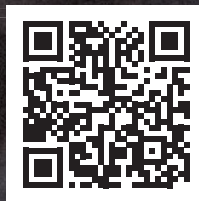


emotion

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN!



JETZT GRATIS AUSGABEN SICHERN!



emotion.de/eatsmarter

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



SMARTER WARENKUNDE



Weißer Minis sind mild-süß, schwarze dagegen herb und rote säuerlich

Johannisbeeren...

+ ...liefern viel Vitamin C

100 Gramm enthalten stolze 36 Milligramm des Mikronährstoffs, was rund ein Drittel unseres Tagesbedarfs ausmacht. Damit leisten die feinen Sommerperlen einen klasse Beitrag zur Förderung der Abwehrkräfte und des Knochenaufbaus.

+ ...schmeicheln dem Teint

Die Anti-Aging-Geheimwaffe hat jede Menge Mineralien, Antioxidantien und Nährstoffe im Gepäck. Das kommt dem Kollagenspiegel bestimmter Zellen zugute, begünstigt eine glatte Hautbildung und verlangsamt den Alterungsprozess.

+ ...steigern die Konzentration

In den Powerpaketen verbirgt sich Eisen, welches in Kombination mit Vitamin C besser vom Körper aufgenommen wird. Das boostet die Blutbildung und damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns.

+ ...bremsen Entzündungen

Ein Glück, dass die roten Nährstoffbomben einen hohen Anteil an antientzündlichen Anthocyanen aufweisen. Dadurch können sie helfen, chronischen Erkrankungen vorzubeugen.

+ ...mindern Wasseransammlungen

Dank ihres Kaliumgehalts bringen Johannisbeeren den osmotischen Zelldruck sowie den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. Das Mineral sorgt also dafür, dass überschüssige Flüssigkeit sanft ausgeschieden werden kann.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...halten sich prima tiefgekühlt

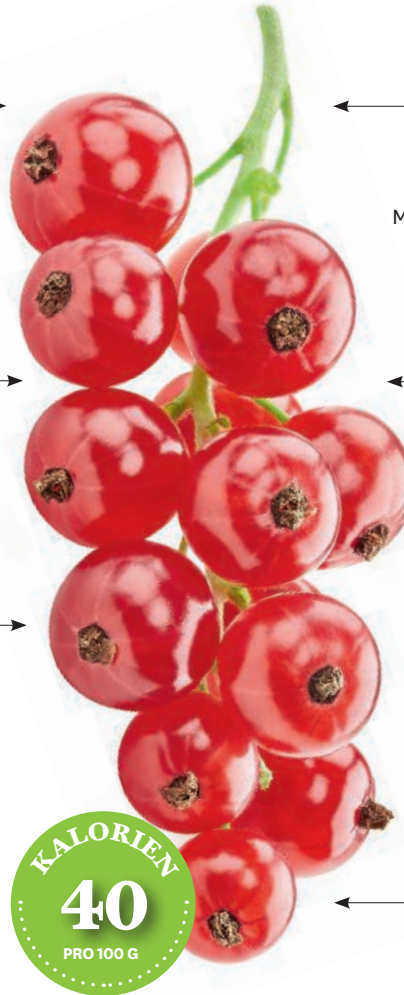
Lösen Sie reife Früchte von den Rispen und frieren Sie diese für ein bis zwei Stunden an. Dann in einen Beutel oder eine Dose füllen, im Eisfach aufbewahren und ein ganzes Jahr lang genießen.

+ ...stärken das Immunsystem

Durch ihre zahlreichen Antioxidantien wehren die roten Zwerge schädliche freie Radikale ab und entlasten so effektiv die Arbeit unserer Körperpolizei.

+ ...lassen sich komplett nutzen

Hier kommt nichts weg: Kochen Sie bei der Zubereitung von Säften und Gelees die Stiele mit, denn die darin vorkommende Gerbsäure gibt ein intensives, fruchtiges Aroma ab.



BRENNWERT: 40 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLHYDRATE: 5 g, davon Zucker: 5 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 4 g

FÜNF WEITERE SAISONSTARS IM SNACKFORMAT



Brombeeren

Schützen dank antibakterieller Eigenschaften vor Karies



Erdbeeren

Ihr Antioxidans Fisetin hemmt die Entstehung von Krebs



Heidelbeeren

Stecken voller Flavonoide, die Blutfettwerte senken



Himbeeren

Reichlich Ballaststoffe regen nachhaltig die Verdauung an



Stachelbeeren

Beugen mithilfe von Pektin einem zu hohen Cholesterinspiegel vor

EatSmarter!

Wir schenken Ihnen den idealen Küchenhelfer ...



Wokpfanne Ducto*

Ob empfindliche Eierspeise,
Gemüse oder Fisch – hier
klebt nichts fest. Genießen
Sie dazugewonnene Zeit,
denn Spülen ist nun easy.

... wenn Sie EAT SMARTER jetzt abonnieren



Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für 1 Jahr (6 Ausgaben) nur 29,40 Euro und erhalten jede neue Ausgabe ohne Zusatzkosten bequem ins Haus geliefert – bevor sie im Zeitschriftenhandel erhältlich ist.

*Solange der Vorrat reicht



www.eatsmarter.de/abo

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: eatsmarter@primaneo.de







SOMMER IM GLAS

Ideal für das nächste Fest: In dieser Strecke präsentieren wir Ihnen eine Auswahl an köstlichen alkoholfreien Getränken, die sich an heißen Tagen herrlich schlürfen lassen. Von fruchtigen Bowlen, spritzigen Mocktails bis hin zu kühlen Eistees finden Sie abwechslungsreiche Erfrischungen, die nicht nur lecker sind, sondern auch eine Menge wertvoller Nährstoffe liefern.

Erdbeer-Bowle
Rezept auf Seite 100



Erdbeer-Bowle

Toll für die Gartenparty

🕒 10 MIN 🌿 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Das in Minze reichlich vorhandene Menthol wirkt krampflösend und lindert leichte Kopfschmerzen.
- Wählen Sie bei Zitrusfrüchten, deren Schale mitverwendet werden soll, immer die Bio-Variante. Dieses Obst ist meist ungespritzt und entsprechend schadstoffarm.

FÜR 4 GLÄSER À 250 ML:

- 300 g Erdbeeren
- 2 Bio-Limetten
- 4 Stiele Minze
- 2 EL Rohrohrzucker (30 g)
- 150 ml heller Traubensaft oder alkoholfreier Sekt
- Eiswürfel
- 600 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser



1 Erdbeeren putzen, waschen und klein schneiden. Limetten heiß abspülen und in Spalten schneiden. Minze waschen und trocken schütteln.

2 Alles zusammen mit Zucker, Traubensaft und einigen Eiswürfeln in eine Karaffe (ca. 1 l) füllen. Mit Mineralwasser aufgießen, kurz umrühren und zum Servieren in 4 Gläser füllen.



Brombeer-Basilikum-Limonade

Ein echtes Saisonhelden-Dreamteam

🕒 15 MIN 🌿 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Brombeeren liefern üppig sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere Zellen vor schädlichen freien Radikalen schützen. So können Prozesse, die zu vorzeitiger Alterung führen, ausgebremst werden.
- Eine Vielzahl an ätherischen Ölen aus Basilikum hemmt Entzündungen und fördert die Verdauung. Zudem hat das Kraut dadurch einen antibakteriellen Effekt.

FÜR 4 GLÄSER À 250 ML:

- 50 ml Zitronensaft
- 3 EL Reissirup
- 250 g Brombeeren
- 4 Stiele rotes Basilikum
- 500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser



1 Zitronensaft mit Reissirup verrühren, bis er sich aufgelöst hat. Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

2 Beeren und Basilikum unter den Zitronensirup mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren die Mischung in eine Karaffe geben und mit kaltem Mineralwasser auffüllen.

EatSmarter! Info

Selbst gemacht kommt gut an

Eisgekühlte Softdrinks sind in der warmen Jahreszeit besonders beliebt. Allerdings strotzen die meisten Varianten aus dem Supermarkt vor Zucker und künstlichen Aromen. Aber es gibt eine Lösung! Unsere gesunden Alternativen werden mit natürlichen Zutaten zubereitet, zum Beispiel mit Beeren, Zitrusfrüchten oder Kräutern. Sie haben massig Vitalstoffe zu bieten und verleihen dem Getränk erfrischende Nuancen. Für eine liebliche Note kommen kleine Mengen natürliche Süßungsmittel wie Honig oder Agavendicksaft zum Einsatz. Mit ihrem geringen Zuckeranteil leisten die Drinks so einen geschmackvollen Beitrag zur täglichen Flüssigkeitszufuhr. Probieren Sie es doch einfach mal aus, es lohnt sich.







Agua fresca mit Kirschen und Limetten

Lateinamerikanisch inspirierte Abkühlung

🕒 20 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🍷 🍹 🍹

GESUND, WEIL:

- Kirschen und deren Saft fungieren als idealer Fitness-Snack. Insbesondere sollen die Früchte gegen Muskelkater und -schäden helfen, sowohl vorbeugend als auch lindernd. Verantwortlich dafür ist der rote Pflanzenfarbstoff Anthocyan.

FÜR 4 GLÄSER À 250 ML:

- 200 g Kirschen
- 4 Bio-Limetten
- 2 EL Ahornsirup
- 1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 2 EL Chiasamen (20 g)
- 2 Handvoll Crushed Ice



- 1 Kirschen waschen, halbieren und entsteinen.
- 2 Limetten halbieren und Saft auspressen. Kirschen und Limettensaft in einem Mixer mit Ahornsirup und 500 ml Mineralwasser sehr fein mixen und durch ein Sieb passieren.
- 2 Das übrige Mineralwasser mit Chiasamen in einem großen Einmachglas (ca. 1,2 l) oder einem Krug gut verrühren, damit sich keine Klumpen bilden.
- 3 Restliche Limetten heiß abspülen, in feine Scheiben schneiden und in das Glas geben. Passierte Kirschen zufügen und die Mischung für mindestens 30 Minuten kühl stellen. Alles mit Crushed Ice auffüllen und die Fresca servieren.



Himbeer-Pfirsich-Eistee mit Minze

Fruchtig-frisches Vergnügen

🕒 20 MIN • FERTIG IN 2 STD 20 MIN 🌱 🍷 🍹

Eiweiß: 1 g • Fett: 0 g
pro Glas
70
KCAL
Kohlenhydrate: 14 g

GESUND, WEIL:

- In Pfirsichen steckt jede Menge Vitamin K. Dadurch hilft das Obst, uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bewahren.
- Durch die in Himbeeren enthaltenen Antioxidantien werden die Blutgefäße gestärkt und geschützt, die Durchblutung gefördert sowie der Körper insgesamt besser mit Nährstoffen versorgt.

FÜR 4 GLÄSER À 250 ML:

4 Beutel Früchtetee
150 g Himbeeren
3 Pfirsiche
3 EL Honig
2 EL Zitronensaft

1 Teebeutel in eine Teekanne geben, mit 800 ml heißem Wasser aufgießen und 6–7 Minuten ziehen lassen. Dann Beutel entfernen und Tee abkühlen lassen.

2 Währenddessen Himbeeren verlesen und vorsichtig waschen. Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen, Früchte in Spalten schneiden.

400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 Handvoll Minzblätter
Eiswürfel

3 Tee mit Himbeeren und Pfirsichspalten in eine Karaffe geben. Honig und Zitronensaft einrühren, mit Mineralwasser auffüllen und für ca. 2 Stunden kalt stellen.

4 Minzblätter waschen und trocken schütteln. Zum Servieren Eistee mit einigen Eiswürfeln in 4 Gläser füllen und mit Minzblättern dekorativ anrichten.



Eiweiß: 1 g • Fett: 1 g
pro Glas
42
KCAL
Kohlenhydrate: 8 g

Erdbeerdrinks mit Minze und Kokoswasser

Ideal für Aktive

🕒 10 MIN 🌱 🍷 🍹

GESUND, WEIL:

- Erdbeeren geben dem Körper reichlich Flüssigkeit und Vitalstoffe. Obendrein schenken sie uns blutbildendes Eisen und blutdrucksenkendes Kalium.
- Dank des hohen Gehalts an Elektrolyten wie Kalium, Magnesium, Calcium und Natrium zählt Kokoswasser zu den optimalen Durstlöschern während oder nach dem Training.

FÜR 4 GLÄSER À 200 ML:

300 g Erdbeeren
2 EL Limettensaft
400 ml Kokoswasser
2 Stiele Minze

1 Erdbeeren putzen, waschen und zusammen mit dem Limettensaft in einem Standmixer fein pürieren. Kokoswasser zugeben und kurz mixen.

2 Handvoll Crushed Ice
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 Minze waschen, trocken schütteln und die Hälfte der Blätter fein hacken. Eis in 4 Gläser füllen, Saftmix eingießen und gehackte Minze unterrühren. Mit kaltem Mineralwasser auffüllen und mit übrigen Minzblättern garnieren.

Vanilla Beach

Das Gewürz aromatisiert den Drink mit einer feinen Note

🕒 10 MIN 🌿 🍷 🍹

GESUND, WEIL:

- **Fettkiller Grapefruit:** Ein Bitterstoff namens Naringenin kann bestimmte Eiweiße so beeinflussen, dass die Leber bevorzugt Fettsäuren abbaut. Zudem reduzieren die Pflanzenstoffe den Appetit.
- **Wussten Sie, dass Vanille zu den Happyfoods gehört?** Durch die ätherischen Öle kann allein der Duft nachweislich Stress, Unruhe, Ängste und übrigens auch Hungergefühle lindern.

FÜR 2 GLÄSER À 250 ML:

4 EL Crushed Ice
½ TL Vanilleextrakt
2 Grapefruits
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 Prisen Fleur de Sel
4 Basilikumblätter

1 Je 2 EL Crushed Ice in 2 Gläser geben und je ¼ TL Vanilleextrakt hinzufügen. Grapefruits halbieren, Saft auspressen und auf die Gläser verteilen.

2 Mit kaltem Mineralwasser auffüllen. Zum Servieren mit je 1 Prise Fleur de Sel bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.



Kiwi-Limonade

Vitamin-Booster im Flüssigformat

🕒 15 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN 🌿 🍷 🍹

GESUND, WEIL:

- Die ballaststoffreichen Kerne der Powerfrucht Kiwi unterstützen eine gesunde Darmflora und kurbeln das Wachstum guter Bakterien an. So wird zusätzlich unser Immunsystem gestärkt.
- Durch ätherische Öle und Flavonoide sowie Vitamin C wirken Zitronen antioxidativ, zellerneuernd und verdauungsfördernd.

FÜR 6 GLÄSER À 200 ML:

4 Kiwis
4 Bio-Zitronen
3 EL Honig

1 Kiwis schälen und 3 davon in Stücke schneiden. Zitronen heiß abspülen und trocken tupfen. 3 Zitronen auspressen.

2 Kiwistücke mit Zitronensaft, Honig und 200 ml Wasser kurz aufkochen, vom Herd nehmen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Derweil übrige Zitrone und Kiwi in dünne Scheiben schneiden.

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 Handvoll Eiswürfel

3 Kiwi-Mix fein pürieren und in eine Karaffe geben. ⅔ der Kiwi- und Zitronenscheiben zufügen und für mindestens 1 Stunde kalt stellen.

4 Dann den Mix mit Mineralwasser aufgießen und Eiswürfel zugeben. Kiwi-Limonade in 6 Gläser gießen und mit restlichen Zitronen- und Kiwischeiben servieren.



Oh la laqua

IM TEST: SMARTES TRINKVERGNÜGEN

Das Lebenselixir Wasser mit Vielfalt, Freude und Genuss zu verbinden, dafür steht der Begriff Natural Waterfusion. Wir haben die Geschmacksgeber im Taschenformat für Sie unter die Lupe genommen.

Es ist kein Geheimnis, dass Wasser der beste Durstlöcher ist und Limo, Eistee und Co nur Ausnahmen darstellen sollten. Aber beim Picknick im Park, Grillabend mit Freunden oder auch bloß, um im Alltag ausreichend zum Glas zu greifen, wirkt eine Prise Geschmack einfach Wunder. Lightgetränke sind für mich aufgrund enthaltener Süß- und künstlicher Zusatzstoffe aber keine Alternative. Deshalb ist mir sofort aufgefallen, dass in Natural Waterfusion von OH LA LAQUA nichts davon drinsteckt. Alle Inhaltsstoffe sind komplett natürlich. Die Flüssigkeit aus den handlichen Stickpacks verteilt sich perfekt in stillem oder Sprudelwasser und sorgt für immer neue Erfrischung.



HELENA JACOBY

REDAKTION

„GENUG ZU TRINKEN WAR NIE EINFACHER.“

MEIN FAZIT:

Natural Waterfusion ist 100 Prozent natürlich, vegan, zuckerfrei und für Kinder geeignet, bei weniger als einer Kilokalorie pro Stick. Da die Auswahl ganze 16 vielfältige Sorten umfasst, wird es garantiert nie langweilig, und gleichzeitig fällt es superleicht, über den Tag verteilt genügend zu trinken. Die Anwendung ist easy, nichts krümelt oder muss sich auflösen. Von Gurke-Minze über Mango bis hin zu Bubblegum, Waldmeister und Popcorn ist für jeden Gusto das Richtige dabei. Mein persönlicher Favorit: Grapefruit & Rosmarin.

Erfahren Sie mehr über OH LA LAQUA und unseren Redaktionstest unter: WWW.EATSMARTER.DE/OHLALAQUA







CLEVER GRILLEN

Unsere genialen Ideen für den heißen Rost wie etwa vegane Samosas mit Salat oder Minipaprika mit Burrata sparen allerhand Verpackungsmüll, sind ruckzuck vorbereitet und schmecken obendrein auch noch besser als gekaufte Fertigprodukte.

Tofuspieße mit roten Zwiebeln auf Möhrenpüree
Rezept auf Seite 108

Tofuspieße mit roten Zwiebeln auf Möhrenpüree

Im Handumdrehen zum fleischlosen Genuss

30 MIN  

pro Portion
392
KCAL
Eiweiß: 23 g • Fett: 23 g
Kohlenhydrate: 24 g

GESUND, WEIL:

- Da der Wasseranteil von Wurzelgemüse relativ niedrig ist, sind Vitamine und Mineralien konzentriert enthalten. Daher bieten sie mehr Vitalstoffe als Blattgemüse.
- Mit rund 15 Prozent pflanzlichem Protein liefert Tofu nur etwas weniger Eiweiß als die meisten Fleischsorten. Das macht ihn für Veggie-Fans zu einer super Alternative.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Zwiebel
400 g Räuchertofu
2 Pak Choi
1 Bio-Limette
3 Knoblauchzehen
2 EL Teriyakisauce
1 EL Sesamöl
1 Schalotte
1 kleines Stück Ingwer (15 g)
750 g Möhren

1 Rote Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und in die einzelnen Blätter teilen. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Zwiebeln auf 12 Holzspieße fädeln. Pak Choi halbieren, waschen und abtropfen lassen. Limette heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und von 1 Limettenhälfte Saft auspressen. 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken, mit Teriyakisauce, 1 EL Limettensaft und Sesamöl verrühren. Spieße und Pak Choi darin wenden und 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen für das Püree Schalotte, restlichen Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und klein schneiden. Alles zusammen in einem Topf im Kokosöl 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

2 EL Kokosöl (30 g)
1 Prise Cayennepfeffer
250 ml Gemüsebrühe
Salz
2 TL gerösteter Sesam
2 EL ungesalzene Erdnusskerne (30 g)

AUSSERDEM:
12 Holzspieße

Cayennepfeffer und Brühe zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3 Deckel vom Topf nehmen, restlichen Limettensaft, Salz und 1 TL Limettenschale dazugeben. Offen 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen und anschließend grob zerstampfen.

4 Während das Gemüse köchelt, einen Grill erhitzen. Tofuspieße und Pak Choi darauf unter Wenden in 6–7 Minuten bei starker Hitze grillen.

5 Püree auf Teller verteilen und mit restlicher Limettenschale bestreuen. Spieße und Pak Choi daneben anrichten und restliche Marinade darüberträufeln, mit Sesam und Erdnüssen bestreuen und die restliche Limettenhälfte zum Beträufeln dazu reichen.

Afghanisches Fladenbrot mit Tomaten und Knoblauch

Würzige Veggie-Überraschung

30 MIN  

pro Portion
508
KCAL
Eiweiß: 12 g • Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 65 g

GESUND, WEIL:

- In Tomaten steckt das Mineral Kalium. Da es für die Regulierung des Blutdrucks mitverantwortlich ist und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen kann, darf es in der Ernährung nicht fehlen.
- Knoblauch gilt als natürliches Antibiotikum: Er zerstört Bakterien und bringt viele Antioxidantien mit.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
80 ml Olivenöl
4 Rispentomaten
250 g Kirschtomaten
2 EL Balsamessig
1 TL Sumach
(orient. Gewürzmischung)

1 Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Olivenöl in einen kleinen Topf füllen und heiß werden lassen. Knoblauch darin bei kleiner Hitze in ca. 5 Minuten leicht bräunen. Topfinhalt in ein Schälchen gießen und abkühlen lassen.

2 Alle Tomaten putzen, waschen und trocken tupfen. Mit 1 EL Knoblauchöl, Essig, Sumach, Chili, Kreuzkümmel und Salz vermengen und etwa 10 Minuten marinieren. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

½ TL Chiliflocken
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Meersalz
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Basilikum
1 Fladenbrot (500 g)

3 Tomaten abtropfen lassen, Marinade auffangen und Tomaten in einer Grillschale auf dem heißen Grill 6–8 Minuten bei starker Hitze rundherum grillen. Brot mit 2 EL Knoblauchöl bepinseln und ebenfalls auf dem Grill etwa 2 Minuten auf jeder Seite rösten.

4 Tomaten auf dem Fladenbrot verteilen, dabei die Rispentomaten halbieren.

5 Tomatenmarinade mit übrigem Öl darüberträufeln und mit den Kräutern bestreut servieren.

EatSmarter! Info

Nachhaltig grillen

Wird draußen geschlemmt, entsteht oft massig Abfall. Dagegen helfen Mehrweg- statt Einmalprodukte. Setzen Sie außerdem auf langlebige Gas- und Elektrogrills: Verglichen mit Holzkohleversionen setzen sie circa dreimal weniger schädliches CO₂ frei. Falls Sie die Verwendung von Heizmaterial bevorzugen, entsorgen Sie die Asche im Restmüll oder in einem extra Auffangbehälter.







Minipaprika mit Burrata

Großer Auftritt für kleine Helden

🕒 20 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Paprika ist reich an Folaten, die entscheidende Funktionen bei der Zellteilung sowie beim Wachstum erfüllen.
- Proteine sind im Körper auch beim Nährstofftransport beteiligt – Burrata stellt eine klasse Quelle dafür dar.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g bunte
Minipaprikaschoten
2 EL Rapsöl
2 Stiele Basilikum
2 Stiele Oregano
2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl
½ TL edelsüßes Paprikapulver
3 EL weißer Balsamessig
300 g Burrata
Meersalz



1 Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, mit Rapsöl einpinseln und auf einem heißen Grill 10–15 Minuten bei starker Hitze rundherum grillen.

2 Inzwischen Kräuter waschen und trocken schütteln. Kräuterblätter abzupfen, etwa die Hälfte davon hacken und mit Olivenöl, Paprikapulver und Balsamessig verrühren. Die Burrata abtropfen lassen und nach Belieben zerpfücken.

3 Paprikaschoten mit Burrata auf einer Platte anrichten. Mit Dressing beträufeln, salzen und mit restlichen Kräuterblättern garnieren.





Gerösteter Blumenkohl mit Korianderjoghurt

Low-Carb-Hero für die Gartenparty

🕒 40 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Der aromatische weiße Kohl liefert viel Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt. Dieser Vitalstoff ist unerlässlich für den Aufbau der Knochensubstanz im Körper.
- Bei Magen- und Darmproblemen kann Koriander helfen. Ob Magendrücken, Bauchkrämpfe oder Blähungen, mit seinen ätherischen Ölen verschafft das Kraut bei solchen Beschwerden zuverlässig Linderung.

1 Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Harissa mit Paprikapulver, Öl, 1 EL Zitronensaft und etwas Salz verrühren.

2 Blumenkohl putzen und waschen. Mit der Marinade bepinseln und auf dem heißen Grill bei geschlossenem Deckel oder im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten langsam garen.

3 Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen; einige zum Garnieren in Streifen schneiden. Den Rest mit Joghurt, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

4 Blumenkohl vierteln und auf eine Platte legen. Die Sauce darübergeben und mit beiseitegelegtem Koriander und Pistazien bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Bio-Zitrone**
- 1 TL Harissapaste**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 4 EL Rapsöl**
- Salz**
- 1 großer Blumenkohl (1,2 kg)**
- ½ Bund Koriander (10 g)**
- 200 g Sahnejoghurt (10% Fett)**
- 1 EL gehackte Pistazien (15 g)**

AUSSERDEM:

- 1 Grill mit Deckel**



Eiweiß: 36 g ★ Fett: 37 g
 pro Portion
724
 KCAL
 Kohlenhydrate: 14 g

Krosser Halloumi mit zweierlei Zucchini

Aromakracher fürs Büfett

🕒 30 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Käse wie Halloumi zählt zu den exzellenten Calciumlieferanten. Der Mineralstoff spielt unter anderem eine große Rolle bei der Muskel- und Nervenfunktion sowie der Knochenstabilität.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Pinienkerne (30 g)
 2 Handvoll Minze
 1 Handvoll Petersilie
 2 Knoblauchzehen
 60 g Pecorino (33% Fett i. Tr.)
 9 EL Olivenöl
 2 EL Limettensaft

1 Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 4 Minuten goldbraun rösten; danach abkühlen lassen.

2 Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken; einige Minzblätter zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch schälen, mit Pinienkernen und Kräutern fein pürieren. Käse hineinreiben, 6 EL Olivenöl zugießen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Salz
 Pfeffer
 je 2 kleine grüne und gelbe Zucchini (à 200 g)
 400 g Halloumi-Käse
 6 EL Granatapfelkerne (90 g)
 1 EL gerösteter Sesam (15 g)

3 Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Halloumi in Scheiben schneiden. Beides mit je 1 EL Olivenöl bepinseln.

4 Rost mit restlichem Öl einreiben. Zucchini und Käse darauflegen und von beiden Seiten in ca. 5 Minuten goldbraun grillen. 5 Minuten abkühlen lassen. Dann salzen, pfeffern und in eine Schüssel geben.

5 Pesto darüber verteilen, mit restlichem Limettensaft beträufeln und mit Granatapfelkernen, Sesam und Minze bestreuen.

Würziger Spitzkohl mit Haselnuss-Chili-Butter

Die Extraportion Gemüse

🕒 35 MIN 🌱 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Vitamin C aus Spitzkohl stärkt nicht nur unsere Abwehrkräfte, sondern kann durch die Unterstützung bei der Kollagenbildung auch Fältchen in unserer Haut entgegenwirken.
- Haselnüsse bringen viele gesunde Fette mit, die essenziell für unseren Körper sind – sie helfen etwa Gehirn und Nerven.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Spitzkohl (1 kg)
 2 EL Rapsöl
 Salz
 1 grüne Chilischote
 2 Stiele Petersilie

2 EL blanchierte Haselnusskerne (30 g)
 2 EL Butter (30 g)

AUSSERDEM: 1 Grill mit Deckel

1 Spitzkohl putzen, waschen und längs sechsteln. Mit Öl beträufeln, salzen und alles leicht einmassieren. Mit den Schnittflächen auf dem heißen Grill etwa 10 Minuten bei starker Hitze grillen.

2 Auf die 2. Schnittflächen drehen, weitere ca. 10 Minuten grillen, dann wieder drehen und bei indirekter Hitze zugedeckt in ca. 10 Minuten fertig grillen.

3 Nebenher Chilischote und Petersilie waschen, Chili putzen,

Petersilienblätter abzupfen und beides hacken. Haselnüsse hacken und in einer heißen Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten goldbraun rösten; dabei nach 2 Minuten Chili zugeben und mitdünsten. Dann Petersilie untermischen und alles mit Salz abschmecken.

4 Kohl auf einer Platte anrichten und Haselnuss-Chili-Butter darüberträufeln.

Eiweiß: 7 g ★ Fett: 12 g
 pro Portion
207
 KCAL
 Kohlenhydrate: 7 g



Vegane Samosas mit Salat

Kulinarische Grüße aus Indien

50 MIN  

pro Portion
561
KCAL
Eiweiß: 17 g * Fett: 24 g *
Kohlenhydrate: 68 g *

GESUND, WEIL:

- Vor allem die in Chinakohl enthaltenen Senföle stabilisieren unsere Abwehrkräfte und schützen dadurch vor Infekten.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ TL Backpulver	1 Handvoll Sojasprossen
280 g Dinkelmehl Type 630	5 EL Rapsöl
Salz	2 EL Limettensaft
120 ml Mineralwasser	2 TL Sojasauce
4 Trockenpflaumen	Pfeffer
1 kleines Stück Ingwer (5 g)	½ Chinakohl (500 g)
1 Chilischote	250 g Ananasfruchtfleisch
1 rote Paprikaschote	je 1 Handvoll Babysalatmix
1 Möhre	und Friséesalat (20 g)
2 Frühlingszwiebeln	1 EL Sesamöl
2 Stiele Koriander	1 EL Reissirup
4 EL Erdnusskerne (60 g)	1 EL Reissessig

1 Für den Teig Backpulver mit 250 g Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Mineralwasser ergänzen, alles gut verkneten und zugedeckt für 20 Minuten zur Seite stellen.

2 Pflaumen klein schneiden. Ingwer schälen, Chili putzen, waschen und beides fein hacken. Paprika und Möhre putzen, waschen, Möhre schälen. Paprika fein würfeln, Möhre raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und fein hacken. 2 EL Erdnüsse fein hacken, Rest zur Seite stellen. Sprossen verlesen, waschen und abtropfen lassen.

3 Für die Füllung eine Grillschale mit 1 EL Rapsöl einstreichen. Pflaumen, Ingwer, Chili, Paprika und Möhre darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Frühlingszwiebeln, Koriander, Sprossen und gehackte Erdnüsse zugeben, mit 1 EL Limettensaft, 1 TL Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und noch 2–3 Minuten grillen.

4 Arbeitsfläche mit restlichem Mehl bestäuben und den Teig darauf dünn ausrollen. Daraus 12 Kreise à ca. 8 cm Ø ausstechen. Je 2 TL Füllung daraufgeben, Ränder mit Wasser bepinseln und über der Füllung einklappen. Ränder andrücken, Samosas mit 2 EL Rapsöl bepinseln.

5 Für den Salat Chinakohl putzen, waschen und in Blätter zerteilen. Ananasfruchtfleisch in Scheiben schneiden. Beides mit 1 EL Rapsöl bepinseln und 2–3 Minuten auf dem Grill bei starker Hitze grillen. Kohlblätter anschließend klein schneiden. Salate waschen, trocken-schütteln. Aus Sesam- und restlichem Rapsöl, Sirup, restlichem Limettensaft, Essig und restlicher Sojasauce ein Dressing rühren.

6 Alle Salatzutaten auf einer Platte verteilen und das Dressing darüberträufeln. Mit übrigen Erdnüssen bestreuen. Samosas auf dem Grill 4–5 Minuten garen. Auf dem Salat anrichten und servieren.





Auberginen auf Orangen und Oliven

Orientalisch genießen

🕒 35 MIN 🌱 🌿 🌍

GESUND, WEIL:

- Mit vielen Ballaststoffen im Gepäck halten Auberginen uns satt und bringen den Darm in Schwung. Außerdem wirkt die Eierfrucht entzündungsfördernd.
- Orangen machen glücklich, denn die Zitrusfrüchte liefern B-Vitamine. Und die benötigen der Organismus, um das Glückshormon Serotonin herzustellen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Kurkumapulver
- Salz
- 5 EL Rapsöl
- 2 Auberginen
- 80 g grüne Oliven (entsteint)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll Brunnenkresse
- 1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)
- 1 Orange



AUSSERDEM:

- 1 Mörser
- 1 Grill mit Deckel

1 Koriander und Pfeffer in einem Mörser zerstoßen und mit Kurkuma, Salz und Öl verrühren.

2 Auberginen putzen, waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch rautenartig einschneiden. Rundherum mit 3–4 EL Würzöl bestreichen und auf einem heißen Grill auf beiden Seiten zugedeckt 15–20 Minuten bräunen lassen.

3 Inzwischen Oliven abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Kresse waschen und trocken schütteln.

4 Orange samt weißer Haut gründlich schälen und die Filets ausschneiden. Saft vom übrigen Fruchtfleisch ausdrücken und mit restlichem Würzöl verrühren.

5 Auberginen mit Kresse, Orangenfilets und Zwiebelstreifen auf einer Platte anrichten. Sonnenblumenkerne hacken, mit Oliven darüberstreuen und alles mit dem Dressing beträufeln.



Lilienblütensalat mit gegrillten Aprikosen und Hibiskus-Chili-Dressing

Salat mit fruchtiger Erfrischung

🕒 15 MIN 🌱 🌿 🌍

pro Portion
176
KCAL
Eiweiß: 3 g Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 8 g

GESUND, WEIL:

- Sekundäre Pflanzenstoffe aus Blattsalaten können Bluthochdruck, Diabetes und sogar manchen Krebsarten vorbeugen.
- Durch das vorkommende Provitamin A, welches bei der Zellteilung benötigt wird, helfen Aprikosen, Augen und Haut zu schützen.

FÜR 4 PORTIONEN:

6 Aprikosen
100 g gemischter Blattsalat
1 Handvoll Sprossen
4 EL Rapsöl
2 EL Balsamicoreme (40 g)
½ TL Hibiskussalz
½ TL Chiliflocken
2 EL Zitronensaft
6 essbare Lilienblüten
2 EL gehackte Pistazien (30 g)

1 Aprikosen, Blattsalat und Sprossen waschen und abtropfen. Aprikosen vierteln und entkernen. Salat und Sprossen waschen. Aprikosen mit 1 EL Öl bepinseln, auf einen heißen Grill legen und etwa 5 Minuten rundherum bei starker Hitze bräunen lassen.

2 Für das Dressing Balsamicoreme, ½ TL Hibiskussalz und Chiliflocken mit übrigem Öl und Zitronensaft verrühren und abschmecken.

3 Blütenblätter abzupfen und mit dem Blattsalat auf Tellern anrichten. Dazwischen die Aprikosen verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Mit Pistazien und Sprossen garnieren.

Brokkoli-Steaks mit Feta

Knackig-leichte Fleischalternative

🕒 20 MIN 🌱 🌿 🌍

pro Portion
296
KCAL
Eiweiß: 14 g Fett: 33 g
Kohlenhydrate: 8 g

GESUND, WEIL:

- Als wahres Superfood gilt Brokkoli. Das grüne Gemüse enthält jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, darunter massig Antioxidantien, die unsere Zellen vor oxidativem Stress bewahren.
- Feta ist nicht nur laktosearm, sondern birgt zudem viel Calcium, das sowohl für die Knochen- als auch für die Zahngesundheit von äußerster Bedeutung ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Brokkoli (1 kg)
6 EL Olivenöl
Salz
1 Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft
1 TL Chiliflocken
Pfeffer
120 g Feta
(45% Fett i. Tr.)

1 Brokkoli putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 2 EL Olivenöl bepinseln, salzen und auf einem Grill bei starker Hitze je Seite ca. 5 Minuten grillen.

2 Inzwischen Knoblauch schälen, fein würfeln und mit restlichem Öl und Zitronensaft verrühren.

3 Brokkoli-Steaks auf einer Platte anrichten, das Dressing darüber verteilen und mit Chiliflocken bestreuen. Mit Pfeffer übermahlen, den Feta darüberbröseln und servieren.





Hähnchen-
Wildreis-Salat
mit Möhren
Rezept auf Seite 118



HAPPY FOODS

Dauerregen, Stress oder Pech im Alltag: Es gibt viele Gründe, warum wir miese Laune haben. Oft hilft es schon, sich in diesen Momenten selbst etwas Gutes zu tun. Dafür eignet sich Kochen hervorragend. Wie wäre es mit Kakaopfannkuchen, Auberginen-Linsen-Eintopf oder Ofenkartoffeln mit Pfifferlingen und Sauerrahm? Hier kommen gezielt Lebensmittel auf den Teller, die für gute Stimmung sorgen. Probieren Sie es aus!

Hähnchen-Wildreis-Salat mit Möhren

Clean-Eating-Gericht zum Wohlfühlen

🕒 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Vollkornprodukte wie Naturreis stellen eine tolle Quelle für B-Vitamine dar. Die Mikronährstoffe halten Stoffwechsel und Nervensystem in Schwung und beugen mentaler Erschöpfung vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Rotweinessig
- Salz
- 2½ TL Honig
- 1½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 250 g Naturreis
- 250 g Zartweizen
- 250 g Hähnchenbrust
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Brokkolini
- je 1 grobe orange und gelbe Möhre (à 150 g)
- 1 Handvoll Babyspinat (40 g)
- 100 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 2 EL Limettensaft
- ½ TL Currypulver
- 1 Msp. Kurkumapulver
- 1 EL gehobelte Haselnusskerne (15 g; alternativ Mandelblättchen)

- 1 Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. 2–3 EL kochend heißes Wasser mit Rotweinessig, 1 Prise Salz, 1 TL Honig und Kreuzkümmel verrühren. Zwiebelringe dazulegen und bis zur Verwendung ziehen lassen.
- 2 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanleitung etwa 30 Minuten garen; anschließend auskühlen lassen.
- 3 Derweil in einem weiteren Topf Zartweizen in der doppelten Menge Salzwasser nach Packungsanleitung etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann bei Bedarf abgießen, abtropfen und auskühlen lassen.
- 4 Nebenher Hähnchenbrust trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten pro Seite anbraten. Deckel auflegen und bei kleiner Hitze weitere 8–10 Minuten garen. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 5 Inzwischen Brokkolini putzen, waschen und in kochendem Salzwasser in 3–4 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und längs in feine Streifen hobeln. Spinat putzen, waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- 6 Hähnchenfleisch klein zupfen. Reis und Zartweizen mit einer Gabel auflockern und in einer Schüssel mit dem Hähnchenfleisch mischen. Spinat und Brokkolini untermengen.
- 7 Für das Dressing Joghurt mit Limettensaft, Currypulver, Kurkuma, restlichem Honig sowie Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa ⅔ des Dressings zum Salat in die Schüssel geben und vermischen.
- 8 Salat auf Tellern anrichten. Möhrenstreifen darauf verteilen, mit restlichem Dressing beträufeln und mit marinierten Zwiebeln und gehobelten Nüssen toppen.



Kakaopfannkuchen mit Heidelbeeren und Schokoladensauce

Verwöhnen Gaumen und Seele gleichermaßen

🕒 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Neben Vitamin C, Eisen und Calcium punkten Heidelbeeren mit Anthocyanen. Die blauen Farbstoffe entfalten im Körper eine antioxidative Wirkung. Das heißt, sie fangen freie Radikale ab und verhindern damit, dass die zellschädigenden Moleküle uns schneller altern lassen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 EL Rohrohrzucker (15 g)
- 2 EL Kakaopulver (15 g; stark entölt)
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 2 EL flüssige Butter (30 g)
- 200 ml Milch (3,5 % Fett)
- 120 g Heidelbeeren
- 2 EL Walnusskerne (30 g)
- 100 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
- 150 g Schlagsahne
- 80 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 3 EL Rapsöl

- 1 Für die Pfannkuchen Mehl, Zucker, Kakaopulver, 1 Prise Salz, Eier, Butter und Milch mischen. Alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen.
- 2 Derweil Heidelbeeren waschen, waschen und trocken tupfen. Walnüsse hacken. Schokolade klein hacken und in eine Schüssel geben. Sahne in einen Topf geben, einmal aufkochen, über die gehackte Schokolade gießen und 3–4 Minuten stehen lassen. Sorgfältig verrühren.
- 3 Mineralwasser in den Teig einrühren und nacheinander insgesamt 8 Pfannkuchen backen. Dazu je etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, etwas Teig hineingeben, durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig darin verteilen und bei mittlerer Hitze pro Seite in 1–2 Minuten goldbraun backen. Pfannkuchen auf einem Teller stapeln und ggf. im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Restlichen Teig ebenso aufbrauchen.
- 4 Pfannkuchen von einer Seite mit etwas Schokoladensauce beträufeln und jeweils auf ¼ zusammenfalten. Mit ein paar Heidelbeeren auf Tellern anrichten, mit übriger Schokosauce beträufeln und mit Walnüssen bestreuen. Restliche Heidelbeeren separat dazu reichen.







Gegrillte Makrele auf Reissalat mit Kräutern und Trauben

Beschert maritimes Urlaubsfeeling

🕒 35 MIN 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Fehlt es uns an Vitamin D, droht ein Stimmungstief. Das Hormon wird nicht nur unter Sonneneinstrahlung in unserer Haut produziert, es ist auch in manchen Lebensmitteln zu finden, darunter in Makrele. Zudem glänzt die Meeresbewohnerin als Quelle für Jod, Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß.

1 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanleitung etwa 30 Minuten garen. Anschließend auskühlen lassen.

2 Inzwischen 4 EL ÖL in einer großen Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Knoblauch, Zitronenschale und -saft zum Öl in die Schüssel geben.

3 Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Walnüsse grob hacken.

4 Fischfilets abspülen und trocken tupfen. Restliches Olivenöl mit 1 Prise Salz und Ras el-Hanout verrühren und Makrelen auf der Fleischseite damit bestreichen. Fisch auf einem heißen Grill von jeder Seite 3–4 Minuten grillen. Alternativ in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite 3–4 Minuten bei starker Hitze braten.

5 Reis mit Trauben, Hälfte der Nüsse und Kräutern in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Auf Teller verteilen, die gegrillten Makrelenfilets darauf anrichten, alles mit den restlichen Walnüssen bestreuen und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g Basmati-Vollkornreis**
- Salz**
- 6 EL Olivenöl**
- Pfeffer**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Bio-Zitrone**
- 4 Stiele Minze**
- 1 Handvoll Korianderblätter**
- 200 g rote Weintrauben**
- 80 g Walnuskerne**
- 4 Makrelenfilets**
(à ca. 100 g; mit Haut)
- 2 TL Ras el-Hanout**
(arabische Gewürzmischung)

Chili-Ingwer-Haferflocken mit Eiern

Das herzhaftes Porridge sättigt ausgezeichnet

20 MIN  

pro Portion
288
KCAL
Eiweiß: 11 g ★ Fett: 18 g ★
Kohlenhydrate: 21 g ★

GESUND, WEIL:

- Haferflocken sind wahre Kraftpakete, denn sie bringen eine Vielzahl an nützlichen Inhaltsstoffen mit, darunter Ballaststoffe, B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Magnesium. Letzteres kann Stress mindern und dadurch beruhigend wirken.

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und beides sehr fein würfeln.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Chiliflocken, Paprikapulver sowie Kreuzkümmel zufügen. Alles unter Rühren 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Gewürze zu duften beginnen, dann bei kleiner Temperatur warm halten.

3 In einem Topf Wasser erhitzen und Eier darin in 6–7 Minuten wachweich kochen, anschließend kalt abschrecken, pellen und halbieren.

4 In einem weiteren Topf Brühe aufkochen. Haferflocken und Misopaste einrühren und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Porridge mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und auf Teller verteilen. Jeweils mit 1 EL Chili-Ingwer-Öl beträufeln und die Eihälften darauf anrichten, dann mit Chilipulver, Gomasio und Frühlingszwiebeln toppen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2** Frühlingszwiebeln
- 1** Stück Ingwer (20 g)
- 1** Knoblauchzehe
- 4** EL Olivenöl
- 1** TL Chiliflocken
- ½** TL edelsüßes Paprikapulver
- ½** TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4** Eier
- 500** ml Gemüsebrühe
- 120** g Haferflocken
- 1** EL helle Misopaste (15 g)
- Salz**
- Pfeffer**
- 1** Prise Chilipulver
- 2** TL Gomasio (Sesamsalz)





Bunter Couscoussalat mit Cranberrys und Cashewkernen

Exotische Rezeptidee aus dem Orient

🕒 25 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🌱 🌿 🍷

pro Portion
424
KCAL
Eiweiß: 12 g • Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 60 g

GESUND, WEIL:

- Cashewkerne bieten reichlich Pyridoxin. Das B-Vitamin kann die Laune heben und das psychische Befinden günstig beeinflussen, denn es ist an der Bildung von Serotonin, besser bekannt als Glückshormon, beteiligt.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL getrocknete Cranberrys (30 g)
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
1 kleine Zucchini (200 g)
4 Frühlingszwiebeln
2 Tomaten
1 Bio-Zitrone
250 g Couscous

1 Cranberrys ca. 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Parallel Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Zucchini putzen, waschen und beides in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen.

3 Couscous mit Ras el-Hanout in eine Schüssel geben und mit der doppelten

2 TL Ras el-Hanout (arabische Würzmischung)
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 Stiele Petersilie
1 Stiel Minze
3 EL Cashewkerne (gesalzen und geröstet; 45 g)

Menge heißem Wasser übergießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

4 Derweil Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren sowie Zucchini darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Frühlingszwiebeln dazugeben und 1 Minute mitbraten. Zitronensaft ergänzen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Couscous auflockern und mit angebratenem Gemüse, Tomaten, Cranberrys, Kräutern, Cashewkernen sowie Zitronenschale mischen. Salzen, pfeffern und vor dem Servieren ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Auberginen-Linsen-Eintopf

Klasse One-Pot-Gericht

🕒 30 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌱 🌿 🍷

pro Portion
343
KCAL
Eiweiß: 18 g • Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 40 g

GESUND, WEIL:

- Scharf und gesund: Die ätherischen Öle aus Knoblauch, Frühlingszwiebeln sowie Zwiebeln helfen unserem Immunsystem auf die Sprünge. Zudem zählen die enthaltenen Ballaststoffe zu den Leibspeisen unserer Darmbakterien.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Auberginen
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln
4 EL Rapsöl
2 EL Paprika-Tomatenmark (40 g)

1 Auberginen putzen, waschen und längs vierteln, dann quer in Stücke schneiden, salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Auberginen gut trocken tupfen. Öl in einem Topf erhitzen. Auberginen darin unter Wenden bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Zwiebel, Knoblauch und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zufügen und 3–4 Minuten mitbraten. Dann Paprika-Tomatenmark unterrühren und 1 Minute mitbraten.

400 g stückige Tomaten (Dose)
500 ml Gemüsebrühe
250 g rote Linsen
1 Handvoll glatte Petersilie
1 Bio-Limette
Pfeffer

3 Stückige Tomaten untermischen, Brühe zugießen und ca. 10 Minuten einköcheln lassen. Linsen abspülen, abtropfen lassen, in den Topf geben und 12–15 Minuten mitgaren, bis sie weich sind. Nebenher Petersilie waschen, trocken schütteln, einige Blättchen beiseitelegen, übrige fein hacken. Limette heiß abwaschen und in Viertel schneiden.

4 Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und gehackte Petersilie unterrühren. Alles mit restlichen Frühlingszwiebeln sowie beiseitegelegten Petersilienblättchen bestreuen. Limettenviertel dazu reichen.



Curry-Zucchini-Wedges mit Linsen-Löwenzahn-Salat

Fruchtig-aromatischer Bauchschmeichler

🕒 35 MIN 🌱 🍷 🍴

pro Portion
533
KCAL
Eiweiß: 24 g Fett: 26 g
Kohlenhydrate: 49 g

GESUND, WEIL:

- Dank Linsen gelangt eine geballte Ladung an Ballaststoffen auf den Teller. Diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile dienen unseren Darmbakterien als Futter. Ist das Mikrobiom gesund, kann das ebenso unsere Stimmung aufhellen.
- Bitterstoffe verleihen Löwenzahn seine herbe Note und regen die Bildung von Magen- und Gallensäften an. Das hilft unserem Körper bei der Verdauung von Kohlenhydraten, Eiweiß sowie Fett.

FÜR 4 PORTIONEN:

180 g Belugalinsen	3 Zucchini (à ca. 300 g)
200 g Löwenzahn (alternativ Rucola)	4 EL Kichererbsenmehl (60 g)
8 EL Olivenöl	1 TL Currypulver
4 EL Reissessig	1 EL schwarzer Sesam (15 g)
2 EL Reissirup	1 Handvoll Thai-Basilikum
Salz, Pfeffer	1 Ei
6 Aprikosen	4 EL Hoisinsauce (glutenfrei)

1 Linsen abspülen und in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser bei kleiner Hitze 30–35 Minuten köcheln lassen. Parallel Löwenzahn waschen und trocken schütteln. Für das Dressing 4 EL Olivenöl, Reissessig und Reissirup verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Backblech mit Backpapier belegen und Früchte darauf verteilen. Mit etwas Dressing bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft nicht empfohlen; Gas: Stufe 2–3) mit der Grillfunktion 10 Minuten rösten.

3 Inzwischen Zucchini putzen, waschen und in Spalten schneiden. Kichererbsenmehl mit Currypulver, Salz und Sessamsamen mischen. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Hälfte davon hacken und unter die Mehlmischung rühren. Ei mit 2 EL Wasser in einem tiefen Teller verquirlen. Zucchinispalten nach und nach im Ei, dann im Mehl wenden und gut abklopfen.

4 Übriges Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchinispalten portionsweise hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 2–3 Minuten goldbraun braten.

5 Linsen abgießen, abtropfen lassen und mit Hoisinsauce sowie etwas Salz mischen. Linsen mit Löwenzahn, Aprikosen, Dressing und Zucchinispalten anrichten. Mit restlichem Basilikum bestreuen und servieren.





Ofenkartoffeln mit Pfifferlingen und Sauerrahm

Die Pilze sorgen für das gewisse Etwas

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Im Gegensatz zu Champignons stammen Pfifferlinge nicht aus der Dunkelzucht, sondern gedeihen im Freien und können unter dem Einfluss der UV-Strahlen Vitamin D bilden. Damit stellen die Kappenträger eine prima Quelle für den Mikronährstoff dar.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 mehligkochende Kartoffeln (à 200 g)

1 EL Rapsöl

½ Bund Schnittlauch (10 g)

1 Handvoll Petersilienblätter

250 g Schmand (30% Fett)

Salz, Pfeffer

2 TL Chiliflocken

1 TL Zitronensaft

350 g Pfifferlinge

2 EL Butter (30 g)



1 Kartoffeln gründlich waschen, rundherum einige Male mit einer Gabel einstechen und mit Öl bestreichen. In eine Backform legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 1 Stunde weich garen.

2 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schüttern und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Von der Petersilie einige Blättchen beiseitelegen, übrige Blätter fein hacken. Schmand mit Salz, Pfeffer, 1 TL Chiliflocken, Hälfte der Kräuter und Zitronensaft glatt rühren und abschmecken.

3 Pfifferlinge putzen, nur bei Bedarf kurz abbrausen und sorgfältig trocken tupfen. In einer Pfanne Butter erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Pfifferlinge mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Kartoffeln aus dem Backofen nehmen, kreuzförmig einschneiden und vorsichtig auseinanderdrücken. Etwas Schmand hineingeben, Pfifferlinge einfüllen und alles mit 1–2 EL Schmand toppen. Ofenkartoffeln mit übrigen Chiliflocken und Kräutern bestreuen, mit Pfeffer übermahlen und mit Petersilie garnieren. Restlichen Schmand separat dazu reichen.

Kokos-Pancakes mit Ananas

Von der thailändischen Küche inspiriert

🕒 30 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌿 🍷 🍴

GESUND, WEIL:

- Kokosmehl hat reichlich Proteine sowie Ballaststoffe im Gepäck. Dieser Mix lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, macht lang anhaltend satt – und beugt Heißhunger vor, der uns mitunter pampig (hangry) werden lässt.

FÜR 4 PORTIONEN:

60 g Reismehl
40 g Kokosmehl
1 TL Weinstein-Backpulver
50 g Kokosraspel
3 Eier
300 ml Kokosmilch

500 g Ananasfruchtfleisch
2 Bio-Limetten
3 EL Ahornsirup
2 Stiele Minze
2 EL Kokosöl (30 g)

1 Für die Pfannkuchen Reismehl, Kokosmehl, Backpulver, 40 g Kokosraspel, Eier und Kokosmilch mischen. Alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen.

2 Derweil Ananasfruchtfleisch in dünne Streifen oder Scheiben hobeln. Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Limetten halbieren und Saft auspressen. Limettensaft und -schale mit 2 EL Ahornsirup verrühren und mit Ananasfruchtfleisch mischen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter in sehr feine Streifen schneiden, unter die Ananas mischen und beiseitestellen.

3 Nacheinander insgesamt 8 kleine Kokos-Pancakes backen. Dazu je etwas Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Etwas Teig hineingeben, durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig darin verteilen und bei mittlerer Hitze pro Seite in 1–2 Minuten goldbraun backen. Kokos-Pancakes ggf. im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Restlichen Teig ebenso aufbrauchen.

4 Kokos-Pancakes und Ananasalat auf Tellern anrichten. Mit restlichem Ahornsirup beträufeln und mit übrigen Kokosraspeln bestreuen.

pro Portion
544
KCAL
Eiweiß: 11 g • Fett: 37 g
Kohlenhydrate: 42 g



Quarkspeise mit gebackenen Pflaumen und Brombeerkompott

Ein kalt-warmer Genuss

🕒 30 MIN 🌿 🍷 🍴

pro Portion
288
KCAL
Eiweiß: 13 g • Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 24 g

GESUND, WEIL:

- Nicht nur die Glückshormone im Gehirn sind für unser Gemüt verantwortlich, sondern auch unsere Darmflora. Probiotische Lebensmittel wie Joghurt bringen gute Bakterienstämme in unser Mikrobiom und sind daher echte Stimmungsmacher.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Pflaumen
1 EL Honig
3 TL Zitronensaft
2 EL Rohrzucker (30 g)
250 g Brombeeren

40 g Pekannüsse
(alternativ Walnusskerne)
250 g Magerquark
250 g griechischer Joghurt
¼ TL Vanillepulver

1 Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in eine ofenfeste Form legen. Pflaumen mit Honig und Zitronensaft beträufeln, mit 1 EL Zucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen; dabei während der ersten ca. 10 Minuten mit Backpapier abdecken.

2 Parallel für das Kompott Brombeeren waschen, abtropfen lassen und mit restlichem Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis der Saft austritt und sich

der Zucker aufgelöst hat. Brombeerkompott beiseitestellen.

3 Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Herausnehmen und hacken.

4 Quark mit Joghurt und Vanillepulver glatt rühren und in Schälchen geben. Gebackene Pflaumen und Brombeerkompott mitsamt Saft darauf verteilen und leicht unterziehen. Alles mit Pekannüssen bestreuen und servieren.

Melonen-Gurken-Salat

Rezept auf Seite 128





GESUND UND BUNT

Salate bilden eine wunderbare Möglichkeit, sich im Nu eine vollwertige Mahlzeit zusammenzustellen. Dank der Fülle an optionalen Zutaten gibt es unzählige Varianten für farbenfrohe Mixe, die sowohl lecker als auch nahrhaft sind. Hier kommen clevere Rezepte und Tipps für Ihre Schüssel.



Melonen-Gurken-Salat

Sommergenuss in Rekordtempo

🕒 15 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Melone wirkt sich positiv auf Muskelkraft und Regeneration nach dem Training aus – die enthaltene Aminosäure L-Citrullin verhindert Muskelschäden und mindert Entzündungen.
- Durch den hohen Kaliumgehalt reguliert Gurke den Blutdruck und löst einen beruhigenden Effekt auf den Kreislauf aus.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Salatgurke
- Salz
- 1 TL Honig
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 Charentais-Melone (oder Cantaloupe-Melone)
- ½ Handvoll Erbsensprossen
- 150 g Putenschinken (in dünnen Scheiben)
- 150 g Feta (45% Fett i. Tr.)
- 1 Handvoll Essblüten



- 1 Gurke putzen, waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit etwas Salz, Honig, Essig und Öl mischen und ziehen lassen.
- 2 Inzwischen Melone halbieren, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen.
- 3 Gurkenscheiben, Melonenspalten und Schinken dekorativ auf Tellern anrichten und Feta darüberbröseln. Mit Sprossen und Essblüten garnieren.

Zucchini Salat mit Pfifferlingen

Eine Mischung, die rundum fit macht

🕒 30 MIN 🌱 🌾 🥚

GESUND, WEIL:

- Der gesamte Organismus profitiert vom hohen Eisengehalt der Pfifferlinge, der die Blutbildung anregt und für einen optimalen Sauerstofftransport im Körper wichtig ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Zucchini
- 4 EL Rapsöl
- 4 EL heller Balsamessig
- Salz, Pfeffer
- 2 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Dill
- 2 Stiele Petersilie
- 3 EL Sonnenblumenkerne (45 g)
- 500 g Pfifferlinge



1 Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Jeweils in einer mit Öl ausgepinselten Grillpfanne auf beiden Seiten 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis sich Streifen zeigen. Herausnehmen, auf einen Teller legen und mit 2 EL Balsamessig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und etwa die Hälfte zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten.

3 Pfifferlinge gründlich putzen, falls nötig waschen und trocken tupfen. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Pilze darin in 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Gehackte Kräuter unterschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zusammen mit Zucchini auf einer Platte oder einem Teller anrichten, mit übrigem Essig und Öl beträufeln, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und mit den frischen Kräutern garnieren.

TIPP Dazu passt Dinkelbaguette.

EatSmarter! Info

Auf die Sauce kommt es an

Bereiten Sie das Dressing am besten immer selbst zu. Das geht so einfach: Für eine Essig-Öl-Vinaigrette können Sie vier Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Balsamessig, je einen Teelöffel Senf und Honig verquirlen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Mögen Sie es fettarm, dann schmecken Joghurt, Quark oder Buttermilch herrlich frisch. Ganz easy mit etwas Wasser, Zitronensaft, Senf sowie Gewürzen und Kräutern mischen – schon ist eine leichte Variante fertig.







Zoodle-Salat mit Räuchertofu und TahinisaUCE

Vegane Low-Carb-Köstlichkeit

🕒 25 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Das in Zucchini reichlich vorhandene Wasser spendet Feuchtigkeit, was sich letztendlich in praller Haut und einem frischen Teint bemerkbar macht.
- Tofu, der aus Sojabohnen hergestellt wird, hat viel Biotin zu bieten, das für die Zellbildung und eine gesunde Haarstruktur gebraucht wird.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Stiele Petersilie
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Räuchertofu
- 2 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tahini (Sesampaste; 45 g)
- 100 g Sojajoghurt
- 2 EL Sesam (30 g)



1 Zucchini, Paprika und Petersilie putzen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini mit einem Spiralschneider in feine lange Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und in Streifen schneiden.

2 Zucchininudeln in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Essig, Agavendicksaft, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und ziehen lassen.

3 Tofu würfeln. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Tofu darin in etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Anschließend mit der Sojasauce würzen.

4 Knoblauch schälen und fein hacken. Tahini, Sojajoghurt, übrigen Zitronensaft und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. TahinisaUCE in ein Schälchen füllen.

5 Die Hälfte der Petersilie unter die Zucchininudeln mischen und mit Tofu und Paprika auf Tellern anrichten; restliche Petersilie darüberstreuen. TahinisaUCE dazu reichen und alles mit Sesam garnieren.



Hähnchen-Spinat-Bowl mit roten Linsen und Champignons

Energiespender der Extraklasse

🕒 20 MIN 🍴

pro Portion
321
KCAL
Eiweiß: 37 g Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 24 g

GESUND, WEIL:

- In Geflügel findet sich neben reichlich Eiweiß, B-Vitaminen und Eisen auch viel Kupfer. Dieses Spurenelement spielt eine wichtige Rolle bei der Enzymbildung und im Eisenstoffwechsel.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g rote Linsen
400 g Hähnchenbrustfilet
1 rote Paprikaschote
150 g Champignons
120 g Babyspinat

2 EL Olivenöl
2 TL Currypulver
Pfeffer, Salz
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 EL Weißweinessig

1 Linsen in einem Sieb abspülen und in der doppelten Menge kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Dann abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Während die Linsen garen, Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken schütteln.

3 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Hähnchenstücke darin 7–8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit 1 TL Currypulver, Pfeffer und Salz würzen.

4 Für das Dressing Joghurt mit Essig, restlichem Öl und Salz verrühren und abschmecken.

5 Linsen mit allen vorbereiteten Zutaten in 4 Bowls anrichten. Das Dressing daraufgeben und mit restlichem Currypulver bestreut servieren.

Wassermelonen-Garnelen-Salat mit Rucola

Federleichter Mineralstoff-Booster

🕒 20 MIN 🍴

pro Portion
273
KCAL
Eiweiß: 18 g Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 15 g

GESUND, WEIL:

- Die Sommerfrucht Wassermelone punktet mit Pantothensäure, einem B-Vitamin, dem eine essenzielle Funktion für die mentale Leistungsfähigkeit zugesprochen wird.
- Rucolablätter stärken mit ihren Bitterstoffen die Leberfunktion und fördern die Blutreinigung. Zudem liefert das Kraut viel Vitamin C und Antioxidantien – toll für die Abwehrkräfte und den Zellschutz.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Garnelen (küchenfertig, geschält, entdarmt)
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1½ Bund Rucola (120 g)

4 Tomaten
500 g Wassermelonenfruchtfleisch
3 EL Weißweinessig
1 TL Honig
2 EL Pinienkerne (30 g)

1 Garnelen abspülen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

2 Rucola und Tomaten waschen. Rucola verlesen und trocken schütteln. Tomaten putzen, vier-

teln, Stielansätze herausschneiden, Tomaten entkernen und klein schneiden. Melonenfruchtfleisch ebenfalls würfeln.

3 In einer Schüssel restliches Öl mit Essig und Honig verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten lockermischen, auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.





Panzanella mit gegrillten Pfirsichen, Tomaten und Ziegenkäse

Gaumenkitzel durch Röstaromen

🕒 20 MIN 🌿

pro Portion
385
KCAL
Eiweiß: 12 g * Fett: 21 g *
Kohlenhydrate: 35 g *

GESUND, WEIL:

- Dank der kurzkettigen Fettsäuren im Ziegenkäse vertragen ihn meist auch Menschen mit einem empfindlichen Magen.
- Pfirsiche punkten mit ihrem Gehalt an Provitamin A – ein Garant für schöne Haut und gutes Sehvermögen.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Pfirsiche
600 g bunte Kirschtomaten
1 rote Paprikaschote
2 Stiele Basilikum
2 Stiele Minze
1 rote Zwiebel

1 Pfirsiche, Tomaten, Paprikaschote und Kräuter waschen und trocken tupfen. Pfirsiche halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Tomaten putzen und ggf. kleiner schneiden. Paprika halbieren, putzen und würfeln. Kräuterblätter abzupfen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

4 Scheiben Dinkelbrot (à 50 g)
5 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
200 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)

2 Brotscheiben und Pfirsiche mit 1 EL Olivenöl bepinseln. In einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, bis sich Streifen zeigen. Brote in Stücke brechen.

3 Parallel für das Dressing Essig mit restlichem Olivenöl, Salz sowie Pfeffer verrühren.

4 Vorbereitete Zutaten bunt auf Tellern oder einer Platte anrichten. Käse zerpfücken, darübergeben und das Dressing darüberträufeln.

Linsen-Blumenkohl-Bowl mit Möhrennudeln

Sattmacher mit indischem Touch

🕒 30 MIN 🌿 🍷

pro Portion
332
KCAL
Eiweiß: 22 g * Fett: 5 g *
Kohlenhydrate: 41 g *

GESUND, WEIL:

- Das gelbe Gewürz Kurkuma unterstützt die Verdauungsorgane bei der Aufspaltung von Kohlenhydraten und bringt einen müden Kreislauf wieder auf Trab.
- Zu den besten pflanzlichen Eiweißquellen gehören Linsen. Die Hülsenfrüchte stabilisieren den Blutzucker und stärken die Muskeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 ml Gemüsebrühe
1 TL Kurkumapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
300 g rote Linsen
½ kleiner Blumenkohl (400 g)

1 Brühe in einem Topf aufkochen. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander würzen.

2 Linsen in einem Sieb abspülen. Blumenkohl putzen, waschen und in einem Blitzhacker krümelig zerkleinern. Beides in die Brühe geben und 10–15 Minuten bei kleiner Hitze garen; nach Bedarf noch etwas Brühe oder Wasser ergänzen. Mit Salz abschmecken.

3 Inzwischen Möhren putzen, schälen und längs in dünne Scheiben hobeln. Mit 1 Prise Salz, Honig und 2 EL Limettensaft mischen und ziehen lassen.

Salz, Pfeffer
2 Möhren
1 TL Honig
3 EL Limettensaft
1 Handvoll frischer Koriander
150 g griechischer Joghurt

4 Koriander waschen, trocken schütteln, ein paar Blätter zum Garnieren abzupfen, restliche Blätter klein schneiden und mit Joghurt und restlichem Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Blumenkohl mit Linsen auf 4 Bowls verteilen und darauf die Möhrennudeln setzen. Je 1 Klecks Joghurt dazugeben und mit Korianderblättchen garnieren. Restlichen Joghurt in Schälchen dazu reichen.





Möhren-Kichererbsen-Salat mit Aprikosen

Hier treffen sich zahlreiche Superfoods auf einem Teller

🕒 30 MIN 🌱 🍴 🥄

GESUND, WEIL:

- Stress lass nach: Das klappt gut mit Quinoa, denn das Magnesium aus den Körnchen bremst die Produktion des Hormons Cortisol. Zudem wird das Mineral für verschiedene Stoffwechselprozesse benötigt.
- Auch Möhren sind echte Nervennahrung. Die Wurzeln reduzieren durch ihre B-Vitamine innere Anspannung. Durch den Ballaststoff Pektin kommt zudem Ruhe in den Bauch, denn er schützt die Magenschleimhaut.

1 Quinoa in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Ggf. anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Möhren putzen, schälen und längs halbieren. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Möhren zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. 1 TL Honig darübergeben und in weiteren 3 Minuten karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein würfeln. Minze und Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

4 Für das Dressing restlichen Honig, übriges Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

5 Alle vorbereiteten Salatzutaten auf Tellern anrichten, die Kräuter darüber verteilen und mit dem Dressing beträufelt servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Quinoa

Salz

5 junge Möhren (500 g)

4 EL Olivenöl

2 TL Honig

Pfeffer

8 Aprikosen

1 Avocado

2 Stiele Minze

2 Stiele Basilikum

250 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)

4 EL heller Balsamessig

Salatküchen-Hacks

Ein buntes Gemüsepotpourri ist immer eine gute Idee. Geschickt gemischt macht die knackige Frischware richtig satt und liefert jede Menge wertvolle Nährstoffe. Damit das mühelos gelingt, präsentieren wir Ihnen praktische Infos und Tipps.

DER BOWL-BAUKASTEN

Eine prall gefüllte Schüssel mit allerlei Zutaten ist eine einfache Möglichkeit, eine ausgewogene Mahlzeit zusammenzustellen. Durch die Kombination verschiedener Komponenten kommen reichlich **Proteine, komplexe Kohlenhydrate, Vitamine und günstige Fette** auf den Tisch. Jede Kategorie bietet dabei viele Wahlmöglichkeiten, sodass der Mix jedes Mal anders zubereitet werden kann.

Weniger als ein Viertel: komplexe Kohlenhydrate

Buchweizen, Hirse, Kartoffeln, Mais, Quinoa, Süßkartoffeln, Vollkorn-Couscous, Vollkornnudeln, Vollkornreis

Mehr als ein Viertel: Protein- quellen

Eier, Garnelen, Lachs, Hähnchenbrustfilet, Putenbrustfilet, Tofu, gegarte Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Hüttenkäse, Quark, Skyr, Feta, Gouda, Halloumi, Parmesan

Zur Hälfte: Gemüse und Salate –

als Rohkost oder schonend gegart

Blumenkohl, Brokkoli, Feldsalat, Grünkohl, Gurke, Kopfsalat, Mangold, Möhren, Paprikaschoten, Pilze, Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini, Zuckerschoten

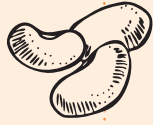
Zusätzlich: Toppings und Dressings

Avocado, Oliven, Beerenobst, saisonale Früchte, gesunde Pflanzenöle, Nüsse, Samen, Kerne, Nussmus, Sprossen, Kräuter, Kresse, Gewürze, eingelegter Ingwer, Zwiebeln



SUPER SATTMACHER

Besteht ein Salat nur aus Blättern, bildet er eine tolle Beilage, aber kein ganzes Gericht – er füllt zwar den Magen, ist aber schnell verdaut. Wenn es eine Hauptmahlzeit sein soll, setzen Sie auf ausreichend eiweißreiche Zutaten. Dieser wichtige Makronährstoff liefert nicht nur Nahrung für unsere Muskeln, sondern dient ebenfalls als Baustoff für unsere Zellen, Hormone und Enzyme.



Eat the rainbow

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe tragen dazu bei, dass wir fit bleiben und uns wohlfühlen. Deshalb sind mindestens drei Portionen Gemüse am Tag empfehlenswert, idealerweise in allen Farben des Regenbogens. Das garantiert eine breite Palette an verschiedenen Nährstoffen.

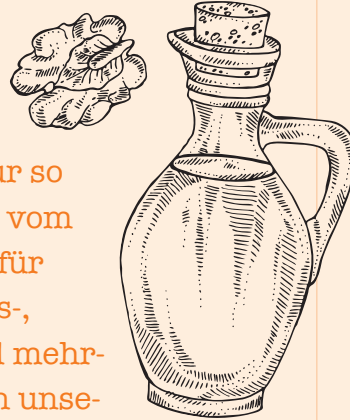


Der richtige Mix macht's

Wir kennen Nudel-, Kartoffel- oder Reissalat als beliebte Beilagen zum Grillen oder vom Büfett. Allerdings bestehen sie hauptsächlich aus Kohlenhydraten. Das Problem: Zu viele oder die falschen davon lassen den Blutzuckerspiegel schwanken und verursachen dadurch Heißhunger. Achten Sie deshalb auf die Art und Menge dieses Makronährstoffs. Die Kombination aus komplexen Kohlenhydraten, viel Gemüse und einer smarten Proteinquelle sorgt für Balance auf Ihrem Teller.

Ölwechsel

Ein gewisser Anteil an Fett ist wichtig, denn nur so können fettlösliche Vitamine wie E, D, K und A vom Körper aufgenommen werden. Verwenden Sie für das Dressing deshalb gute Pflanzenöle wie Nuss-, Lein-, Oliven- oder Rapsöl. Von den einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren darin profitieren unsere Zellen, das Herz sowie die Elastizität der Gefäße.



Vorsicht: versteckte Dickmacher

Passen Sie auf, dass Ihr Salat nicht zu einer Figurfalle wird: Vor allem gekaufte Fertigsaucen enthalten meist künstliche Zusatzstoffe, Verdickungsmittel, ungesunde Fette und große Mengen Zucker – wenn Sie viel davon zu sich nehmen, ist die täglich empfohlene Höchstmenge des Süßmachers schnell überschritten.

Quesadilla mit Süßkartoffelpüree

Rezept auf Seite 138





GEMÜSEKÜCHE FÜR DIE KLEINEN



Der Nachwuchs hegt oft Berührungsängste oder eine Abneigung gegenüber gesundem Grünzeug. Doch das muss nicht so bleiben: Wir zeigen Ihnen einfache, leckere und smarte Rezepte voller Pflanzenpower, die auch Kindern schmecken. Grüne Miniburger mit Avocado und Mozzarella, Zucchini-Quinoa-Schnitten oder Omelett auf persische Art werden garantiert die ganze Familie überzeugen.





Quesadilla mit Süßkartoffelpüree

Außen knusprig, innen würzig



🕒 40 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln sind vollgepackt mit komplexen Kohlenhydraten, die sensiblen Bäuchchen schmeicheln, lange sättigen und die Darmfunktion behutsam ankurbeln.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 1 kg Süßkartoffeln
- 3 EL Rapsöl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Milch (3,5% Fett)
- 1 EL Butter (15 g)
- 1 EL Limettensaft

1 Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen, klein würfeln und mit 2 EL Rapsöl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 10–12 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.

3 Milch mit Knoblauch in einem Topf erhitzen. Süßkartoffeln, Butter

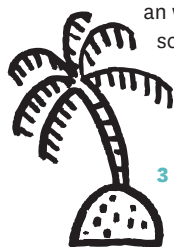
Salz

- 1 Prise Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 12 Mini-Vollkornortillas (ca. 20 cm Ø)

und Limettensaft zugeben und alles fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer, Koriander und Kreuzkümmel würzen und Püree abschmecken.

4 Tortillas auf einem Brett jeweils zur Hälfte mit Süßkartoffelpüree bestreichen, mit Frühlingszwiebelringen und Thymian belegen, zusammenklappen und außen leicht mit restlichem Öl bepinseln.

5 In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze nacheinander je 2 Quesadillas pro Seite je 1 Minute braten und leicht bräunen; ggf. im Backofen warm halten. Restliches Püree separat dazu reichen.



Auberginenkuchen mit Feta

Kleine Küchlein aus der mediterranen Küche



🕒 20 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Milchprodukte liefern reichlich Calcium: Für starke Zähne und feste Knochen ist der Mineralstoff essenziell.
- In Auberginen finden sich zellschützende Anthocyane. Diese Pflanzenfarbstoffe machen freie Radikale unschädlich.



FÜR 12 STÜCK:

- 1 große Aubergine (400 g)
- Salz
- 180 g Feta (45% Fett i. Tr.)
- 1 Zweig Rosmarin
- 5 EL Olivenöl
- 4 Eier
- 100 g Joghurt (3,5% Fett)

Pfeffer

- 1 Prise Kurkumapulver
- 300 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver

AUSSERDEM:

Backform mit 12 eckigen Mulden

1 Aubergine putzen, waschen, längs in Scheiben schneiden, mit ½ TL Salz bestreuen und ca. 15 Minuten trocknen lassen. Dann trocken tupfen, Scheiben in kleine Würfel schneiden und erneut trocken tupfen. Derweil Feta grob zerbröseln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken.

2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze in 4–5 Minuten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier geben.

3 Die Backform mit 1 TL Öl ausstreichen. Eier mit restlichem Öl, Joghurt, 1 Prise Salz, Pfeffer und Kurkuma verquirlen. Mehl mit Backpulver und Rosmarin mischen und unter die Eiermasse rühren, sodass ein zähflüssiger klebriger Teig entsteht. Auberginenwürfel und Feta unterheben.

4 Teig in die Mulden der Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 15–20 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe). Die Küchlein noch warm oder ausgekühlt servieren.

EatSmarter! Info

Clever backen mit Gemüse

Auch süßes Gebäck können Sie mit gegarten, fein pürierten Süßkartoffeln, roten sowie schwarzen Bohnen, geriebenen Möhren oder Zucchini zubereiten. Die darin enthaltenen Vitamine, Mineral- sowie Ballaststoffe machen Kuchen und Co smarter – und Gemüsemuffel schmecken die pflanzlichen Extras bestimmt nicht heraus.







Bavette mit Paprika-Cashew-Sauce

Das cremige Pasta-Topping kommt ganz ohne tierische Zutaten aus

 25 MIN  

GESUND, WEIL:

- Mit ihrer leuchtenden Farbe sehen Paprikaschoten nicht nur toll aus, sondern sie strotzen auch vor Vitamin C. Bekannt als Abwehrstärker bringt dieser Stoff das Immunsystem auf Trab.
- Miesepeter-Attitüden ade: Dank des L-Tryptophans in Cashews kann im Körper das Glückshormon Serotonin gebildet werden – das hebt die Laune und fördert das Wohlbefinden.



1 Alle Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben unter dem heißen Backofengrill ca. 10 Minuten rösten, bis die Haut schwarz wird. Anschließend Haut abziehen und Fruchtfleisch klein schneiden.

2 Während die Paprika rösten, Bavette in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 9 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

3 Derweil für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Beides in einem Topf im Olivenöl 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Paprika und Brühe zugeben, alles 3 Minuten aufkochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein zupfen.

4 Cashewmus zur Sauce geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Paprikapulver abschmecken. Pasta zugeben und durchschwenken. Auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 rote Paprikaschote
- 400 g Vollkorn-Bavette (alternativ Vollkorn-Spaghetti)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 Stiele Petersilie
- 3 EL Cashewmus (45 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver

Omelett auf persische Art mit Paprika und Kurkuma

Ein Frühstück aus dem fernen Osten, das junge Genießer überzeugt

35 MIN   

* BEI 6 PORTIONEN

pro Portion*
130
KCAL
Eiweiß: 6 g ★ Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 5 g

GESUND, WEIL:

- Grüne Paprika enthält gesunde Bitterstoffe, welche die Produktion von Verdauungssäften sowie Leber- und Gallenfunktion anregen. Dadurch werden Speisen leichter verdaulich und der Appetit wird geweckt.
- Lycopin ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der in großen Mengen in Tomaten vorkommt. Er kann unsere Körperzellen schützen und sorgt unter anderem dafür, dass die Haut mehr UV-Strahlung verträgt.

1 Schalotten schälen und fein würfeln. Beide Paprikaschoten putzen, waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln und ebenfalls fein würfeln.

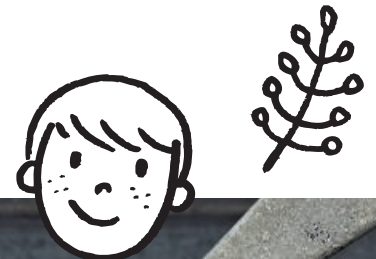
2 In einer Pfanne Öl erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze in 3 Minuten goldbraun anbraten. Kurkuma und Tomaten untermischen und 2 Minuten

mitdünsten. Paprikawürfel zugeben und 3–4 Minuten mitgaren. Butter unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Eier leicht verquirlen, über das Gemüse gießen und das Omelett bei kleiner Hitze 5–7 Minuten stocken lassen. Derweil Kräuter waschen, trocken schütteln, nach Belieben klein zupfen und das Omelett damit garnieren.

FÜR 4–6 PORTIONEN:

- 2** Schalotten
- 1** kleine grüne Paprikaschote
- 1** rote Paprikaschote
- 250 g** Tomaten
- 2 EL** Rapsöl
- ½ TL** Kurkumapulver
- 1 EL** Butter (15 g)
- Salz**
- Pfeffer**
- 4** Eier
- ½ Handvoll** Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch)





pro Portion
281
KCAL
Eiweiß: 16 g Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 20 g

Zucchini-Quinoa-Schnitten mit halb getrockneten Tomaten

Bunter Snack für unterwegs und zwischendurch

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Die zur Kürbisfamilie gehörende Zucchini liefert reichlich Kalium, ein Mineralstoff, der den Nieren hilft, unerwünschte Stoffe leichter auszuscheiden und den Wasserhaushalt in Balance zu halten.

FÜR 6 PORTIONEN:

70 g Quinoa
Salz
1 große Zucchini (350 g)
35 g halb getrocknete Tomaten
½ Handvoll Petersilie
100 g Cheddar-Käse
5 Eier

75 g Weizen-Vollkornmehl
1 TL Backpulver
250 ml Milch (3,5% Fett)
Pfeffer

AUSSERDEM:
Auflaufform (ca. 17 x 25 cm)

1 Quinoa mit der doppelten Menge Salzwasser in einen Topf geben und 10–12 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Vom Herd ziehen und auflockern.

2 Inzwischen Zucchini putzen, waschen und grob reiben. Tomaten hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Cheddar reiben.

3 Eier mit Mehl, Backpulver und Milch in einer großen Schüssel verrühren. Zucchini, Tomaten und Petersilie zusammen mit Cheddar und Quinoa untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und 25–30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) backen. Herausnehmen, mindestens 15 Minuten abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Hörnchennudeln mit Gemüsesauce und körnigem Frischkäse

Das Mittagessen gibt Kraft für den restlichen Tag

🕒 30 MIN

pro Portion
348
KCAL
Eiweiß: 14 g Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 55 g

GESUND, WEIL:

- Um eine einwandfreie Sehfunktion sicherzustellen, benötigen die Augen Vitamin A. Wie gut, dass Möhren mit einer ordentlichen Portion Betacarotin eine Vorstufe davon im Gepäck haben.
- Ätherische Öle aus Sellerie unterstützen sanft die Verdauung.

FÜR 6 PORTIONEN:

2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
2 EL Olivenöl
400 g geschälte Tomaten (Dose)

50 ml heiße Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
400 g Vollkorn-Hörnchennudeln
1 Stück Parmesan (30 g; 37% Fett i. Tr.)
80 g körniger Frischkäse
1 Kästchen Kresse

1 Möhren und Sellerie putzen, waschen und beides in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln.

2 In einer Pfanne Öl erhitzen. Sämtliche Gemüse darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Tomaten grob zerkleinern und mitsamt Saft sowie Brühe zufügen und aufkochen lassen. Salzen, pfeffern und 5–7 Minuten bei kleiner Hitze garen.

3 Inzwischen Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung in 9 Minuten bissfest kochen. Derweil Parmesan reiben und Kresse vom Beet schneiden.

4 Gemüsesauce abschmecken. Nudeln gut abtropfen lassen, mit der Hälfte der Sauce mischen und in tiefen Tellern anrichten. Frischkäse darüber verteilen, mit übriger Sauce bedecken und mit Parmesan und Kresse bestreuen.



Bohnen-Zucchini-Quiche

Echter Hingucker für kleine Schleckermäuler

🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Für lang anhaltende Sättigung sorgen die weißen Bohnen nicht nur mit ihren komplexen Kohlenhydraten, sondern auch mit pflanzlichem Protein.



FÜR 12 STÜCKE:

200 g Dinkel-Vollkornmehl

4 Eier

100 g Butter + 1 TL für die Form

Salz

2 Zucchini

200 g weiße Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)

½ Handvoll Schnittlauch

150 g Crème fraîche

100 g Schlagsahne

80 g geriebener Emmentaler

Pfeffer

Muskatnuss



AUSSERDEM:

1 Quicheform (ca. 24 cm Ø)

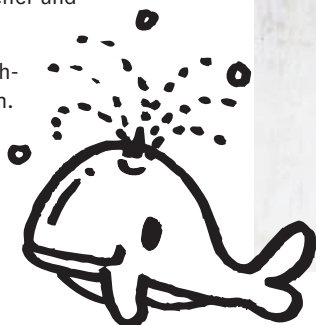
400 g trockene Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1 Für den Mürbeteig Mehl, 1 Ei, Butter in Stückchen und 1 Prise Salz glatt verkneten, bei Bedarf noch kaltes Wasser oder Mehl ergänzen. Zu einer Kugel formen und zugedeckt für mindestens 15 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Zucchini putzen und waschen. ½ Zucchini längs in dünne Streifen hobeln, leicht salzen, 2 Minuten Wasser ziehen lassen und trocken tupfen. Rest reiben, mit 1 TL Salz mischen und 5 Minuten Wasser ziehen lassen; dann in einem Sieb abspülen und gut ausdrücken. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken; 1 TL davon beiseitelegen.

3 Teig rund auf ca. 24 cm Ø ausrollen, in eine gebutterte Quicheform legen, Boden und Rand gut andrücken. Mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten blindbacken. Derweil Crème fraîche, Sahne, restliche Eier und Käse verquirlen. Zucchini raspel, Bohnen und Schnittlauch untermischen. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.

4 Hülsenfrüchte und Papier vom Teig nehmen. Eiermasse auf dem Boden verteilen. Zucchinistreifen einrollen und in die Masse drücken. Quiche im vorgeheizten Backofen in ca. 40 Minuten bei gleicher Hitze goldbraun backen. Quiche mit übrigem Schnittlauch garniert servieren.





Spinat-Pancakes

Farbenfrohe Sattmacher

🕒 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Mit knapp vier Milligramm Eisen pro 100 Gramm trägt Spinat zur Deckung des Tagesbedarfs bei. Das Spurenelement ist für die Blutbildung und somit den Sauerstofftransport unverzichtbar und gewährleistet unter anderem eine top Konzentrationsfähigkeit.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 100 g Babyspinat
- 220 ml Buttermilch
- 3 Eier
- 1 TL Honig
- Salz
- 125 g Dinkel-Vollkornmehl
- 50 g Buchweizenmehl
- ½ TL Natron
- ½ TL Backpulver
- Muskatnuss
- ½ TL Matchapulver (nach Belieben, zum Färben)
- 2 EL Rapsöl



1 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern; einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Rest in einem Topf bei starker Hitze in 1–2 Minuten unter Rühren zusammenfallen lassen. Dann abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken, grob hacken und mit Buttermilch fein pürieren.

2 Eier trennen. Eigelbe zusammen mit Honig mit der Spinat-Buttermilch in einer Schüssel verquirlen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen.

3 Dinkelmehl mit Buchweizenmehl, Natron, Backpulver, 1 Prise Salz und frisch abgeriebenem Muskat und nach Belieben mit Matchapulver vermengen, nach und nach in die Buttermilch-Eigelb-Mischung einrühren. Zum Schluss Eischnee unterheben.

4 In einer großen beschichteten Pfanne nacheinander die Pancakes backen. Dafür die Pfanne jeweils mit Öl austreichen und erhitzen. Pro Pancake etwa 2 EL Teig hineingeben, zu kleinen runden Fladen verstreichen und in 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Gesamten Teig nach und nach verbacken.

5 Die Pancakes auf einem Teller stapeln und warm oder kalt servieren.



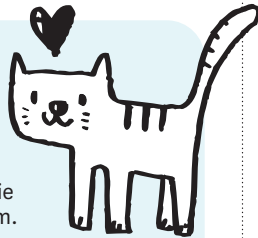
Grüne Miniburger mit Avocado und Mozzarella

Fingerfood mit Gesundheitsplus

🕒 25 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Avocados sind reich an bauchschmeichelnden Ballaststoffen, die Verstopfungen lösen können. Ihre ungesättigten Fettsäuren fördern außerdem die Gehirnentwicklung.
- Die milde Zucchini unterstützt durch Folsäure die Neubildung von Körperzellen und das Wachstum.



FÜR 6 PORTIONEN (12 MINIBURGER):

1 kleine Zucchini (ca. 150 g)
2 Avocados
2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
6 Mini-Mozzarellakugeln (ca. 100 g)

6 Scheiben Dinkel-Vollkorn-toastbrot

AUSSERDEM:

Ausstechring (3–3,5 cm Ø)

1 Zucchini putzen, waschen und fein reiben. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus den Schalen heben und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Zucchiniraspel untermischen.

2 Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und die Avocado-creme abschmecken. Mini-Mozzarella abtropfen lassen und hal-

bieren. Toastbrot hell tosten, daraus mit einem Ausstechring jeweils 4 Kreise ausstechen und großzügig mit Avocado-creme bestreichen.

3 12 Kreise mit je ½ Mini-Mozzarella belegen und die übrigen Toasts mit der Avocado-creme nach unten zu Miniburgern auf-türmen. Auf Tellern oder einer Platte anrichten.

🌱 Eiweiß: 6 g • Fett: 13 g
pro Portion
200
KCAL
Kohlenhydrate: 15 g



FOTOS: SHUTTERSTOCK



🌱 Eiweiß: 0 g • Fett: 0 g
pro Stück
23
KCAL
Kohlenhydrate: 5 g

Geeister Gurken-Ananas-Smoothie als Stieleis

Smarte Erfrischung für heiße Sommertage



🕒 15 MIN • FERTIG IN 5 STD 15 MIN 🌱 🍷 🌍

GESUND, WEIL:

- Bromelain ist ein Enzym aus Ananas, das Proteine spaltet und dadurch die Verdauung entlastet. Zudem ist es in der Lage, die Durchblutung anzuregen und Entzündungen zu hemmen.
- Bei leichten Blasenbeschwerden können Gurken einen lindernden Effekt haben, da ihr hoher Wassergehalt harntreibend wirkt.

FÜR 8 STÜCK:

200 g Babygurken
200 g Ananasfruchtfleisch
½ Handvoll Rucola (20 g)
½ Handvoll Babyspinat (20 g)
1 Stiel Zitronenmelisse
1 Stiel Minze

3 TL Ahornsirup
1 Prise Salz
150 ml Mineralwasser

AUSSERDEM:

8 Stieleisförmchen (ca. 80 ml)
8 Holzstiele

1 Gurken putzen, waschen, halbieren und in kleine Stücke schneiden. Ananasfruchtfleisch würfeln. Rucola, Spinat und Kräuter verlesen, waschen, trocken schütteln und bei Bedarf von den Stielen zupfen.

2 Vorbereitete Zutaten in einen Mixer geben, Ahornsirup und Salz

zufügen und alles fein pürieren. Nach und nach so viel Mineralwasser untermixen, dass die Konsistenz cremig ist.

3 Smoothie abschmecken, in 8 Stieleisförmchen füllen, Holzstiele einstecken und das Eis 4–5 Stunden im Tiefkühler durchfrieren lassen.





Ali Güngörmüs



Ralf Zacherl



Johann Lafer



Gordon Ramsay



Jörg Färber



Alex Wahi



Jamie Oliver



Zora Klipp

WIR SEHEN ROT

Denn auf den folgenden Seiten kommen viele Tomaten zum Einsatz, die aktuell zu den Saisonlieblingen unserer kreativen Starköche zählen. Natürlich aufgrund eines hervorragenden Aromas, der Wandelbarkeit, aber auch wegen ihres Wunderstoffes Lycopin, den Experten als Booster für den gesamten Körper schätzen.

Vegetarische Lahmacun

von Ali Güngörmüs, Rezept auf Seite 148



Ali Güngörmüs
**Vegetarische
 Lahmacun** 🌱

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN TEIG:

- 600 g Weizenmehl (Type 405)
- 15 g Backpulver
- 150 g Wasser
- 185 g türkischer Joghurt (10% Fett)
- 10 g Salz
- 25 g Olivenöl
- 50 g Mehl zum Ausrollen

FÜR DEN BELAG:

- 8 Fleischtomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Cayennepfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Feta
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Petersilie



FÜR DEN TEIG

1 Alle Zutaten außer dem Mehl zum Ausrollen mit einer Küchenmaschine 8 Minuten kneten. Den Teig mit Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten.

FÜR DEN BELAG

1 Die Fleischtomaten waschen. Mit der groben Seite einer Vierkantreibe die Tomaten reiben. Die Schale, die übrig bleibt, entsorgen. Das Tomatenmark zugeben und mit Zucker, Salz, Pfeffer, Cayenne und Olivenöl abschmecken. Die Tomatensauce beiseitestellen.

2 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

3 Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schleudern und grob hacken.

4 Den Teig in vier gleich große Stücke teilen. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche stäuben und die Teigstücke 5 mm dick ausrollen.

5 ¼ der Tomatensauce und der Zwiebel auf jeden Teigfladen geben. Jeweils 2 Lahmacun im vorgeheizten Ofen 12 Minuten goldbraun backen. Den Feta auf die knusprigen Fladen bröseln und mit den gehackten Kräutern bestreuen. Warm servieren.



Was gibt es Schöneres, als Essen mit lieben Menschen zu teilen? Ali Güngörmüs liefert mit „Meze vegetarisch“ mehr als 90 kombinierbare Rezepte aus der orientalischen Vorspeisenküche. *Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro*



Ralf Zacherl

Burrata

mit Tomate, Ananas und Rucola 🌱 🥚

FÜR 2 PORTIONEN:

- 400 g reife gemischte Tomaten
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 Bund Rucola
- 4–5 EL bestes Olivenöl (oder Leinöl)
- 150 g reife Ananas (fertig geputzt aus dem Kühlregal)
- 2 EL schwarze Oliven
- 2 Burrata-Kugeln (italienischer Frischkäse)
- 3 EL Aceto balsamico



1 Die Tomaten waschen, je nach Größe halbieren und vom Strunk befreien, würfeln oder in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

2 Vom Rucola das untere Drittel abschneiden, beide Teile separat verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Stiele mit etwas Meersalz und dem Olivenöl fein mixen und kaltstellen.

3 Die Ananas 1 cm groß würfeln und mit den Oliven unter die Tomaten heben. Den Rucola auf 2 Teller verteilen, die Tomaten darüber anrichten, die Burrata daraufsetzen und mit Pfeffer übermahlen. Am Schluss den Balsamico und das Rucolaöl darübergeben.

**Unbedingt
draußen essen!**



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*





Johann Lafer

Bunter Gemüsesalat

mit Zitronen-Vanille-Dressing   

FÜR 2 PORTIONEN:

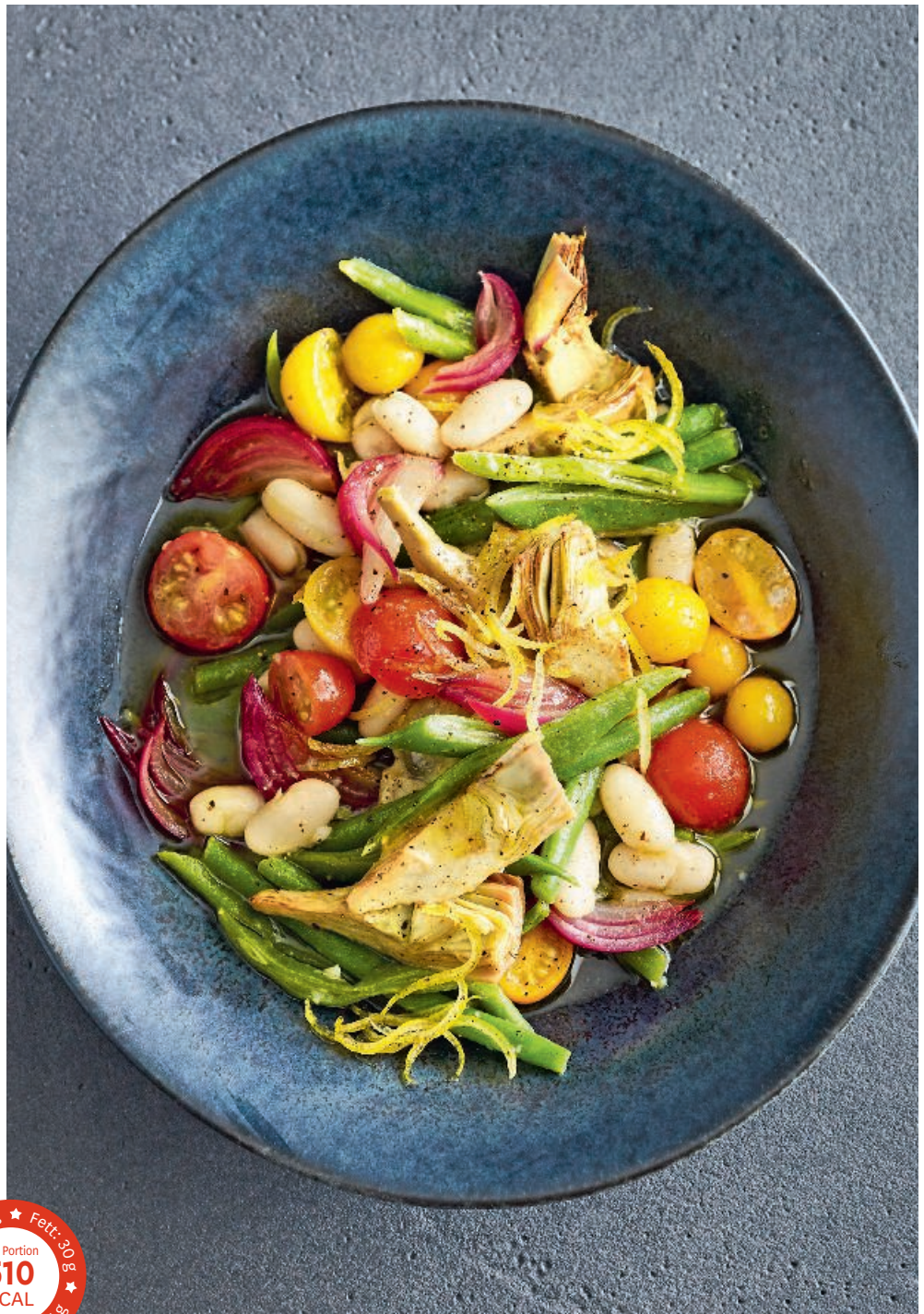
- 3 kleine Artischocken
- 1 rote Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- 1 saftige Bio-Zitrone
- 2 EL Zucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- Salz, Pfeffer
- je 6–8 rote und gelbe Kirschtomaten
- 100 g breite Stangenbohnen
- 100 g Buschbohnen
- 100 g gekochte weiße Bohnenkerne

1 Die Artischocken putzen und die Stiele schälen. Artischocken dann je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

2 In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die geputzten Artischocken hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten. Die Zwiebelstreifen zufügen und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Essig ablöschen und alles in eine große Schüssel geben.

3 Die Zitrone waschen und trocken reiben. Die Schale mit einem Sparschäler dünn herunterschälen und in feine Streifen schneiden. Dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Saft, Schalenstreifen, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Den Zitronen-Vanille-Sirup anschließend mit dem restlichen Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4 Die Tomaten waschen und halbieren. Stangen- und Buschbohnen putzen, waschen und je nach Größe in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser in ca. 5 Min. bissfest blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.



5 Die blanchierten Bohnen mit den Tomaten und den weißen Bohnenkernen zu den Artischocken in der Schüssel geben. Das Dressing zufügen und alles locker miteinander mischen. Den Salat vor dem Servieren noch einmal abschmecken.



Die revolutionäre vierwöchige Kur von Johann Lafer und Jürgen Vormann verspricht: Entgiftung für den Körper bei gleichzeitigem Genuss. „Detox Cuisine“, Gräfe und Unzer, 208 Seiten, 28 Euro



STAR
KÖCHE

Gordon Ramsay

Tanas Paprikasuppe

mit Ricotta-Tomaten-Bruschetta 

„Hier habe ich mir eines von Tanas* Familienrezepten ausgeliehen und so angepasst, dass es tatsächlich in zehn Minuten fertig ist. Die Zubereitung ist schneller als beim Original, aber das Ergebnis schmeckt genauso intensiv und köstlich. Sie können auch Ihr eigenes Rezept für eine gehaltvollere und noch aromatischere Suppe kreieren, indem Sie nach dem Mixen noch einige weitere Zutaten untermischen – versuchen Sie es einmal mit Cannellini-Bohnen, gekochter Chorizo oder gegrillten Tomaten. Frischer Oregano lässt sich problemlos durch Basilikum, Thymian oder Minze ersetzen.“

FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Olivenöl plus zusätzliches Öl zum Beträufeln
- 1 rote Zwiebel, geschält
- 4 Knoblauchzehen, abgezogen
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL süßes geräuchertes Paprikapulver
- 200 g geräucherte Piquillo-Paprika, aus dem Glas
- 120 g gemischte Freilandtomaten
- Meersalz und schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 EL frische Oregano-, Thymian- oder Basilikumblätter
- 2 Scheiben Sauerteigbrot
- 3 EL Ricotta

pro Portion
720
KCAL

Eiweiß: 13 g Fett: 60 g
Kohlenhydrate: 34 g



GORDON RAMSAYS TIPP

FrISChe Tomaten nicht im Kühlschrank aufbewahren! Bei Raumtemperatur entwickeln sie ein sehr viel intensiveres Aroma.

1 Die Gemüsebrühe in einen Topf gießen, diesen auf hoher Stufe erhitzen und die Gemüsebrühe zum Kochen bringen.

2 In der Zwischenzeit einen zweiten Topf auf hoher Stufe erhitzen und das Olivenöl hineingeben.

3 Mit einer Vierkantreibe die rote Zwiebel grob und den Knoblauch fein reiben. Beides in das heiße Öl geben und unter ständigem Rühren 3 Minuten anbraten.

4 Das Tomatenmark und das geräucherte Paprikapulver in den Topf geben und 1 Minute kochen lassen.

5 Die Piquillo-Paprika abtropfen lassen, grob hacken und in den Topf geben, dann die kochende Brühe zugeben und 4 Minuten kochen lassen.

6 Die Tomaten je nach Größe in Scheiben oder Viertel schneiden, in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oreganoblätter beziehungsweise die Thymian- oder Basilikumblätter darüberstreuen und alles gut mischen.

7 Mit einem Pürierstab die Suppe cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Das Brot toasten oder rösten, mit Ricotta bestreichen und mit ein paar Tomatenstückchen belegen.

9 Die Suppe in vorgewärmte Schüsseln geben und mit den Bruschette servieren.



Alle 100 neuen Gerichte in „Meine 10-Minuten-Rezepte“ sind von Gordon Ramsays YouTube-Serie inspiriert, die weltweit Millionen wissbegierige Foodies begeistert. Südwest, 256 Seiten, 29 Euro

* Gordon Ramsays Ehefrau





Jörg Färber

Tomaten aus dem Ofen

mit Gewürzsaibling



„Bei diesem schnellen und einfachen Rezept treffen Rosmarin und Wacholder auf fruchtige Tomaten und frischen Fisch. So gelingt ein herrliches Sommergericht.“

FÜR 4 PORTIONEN:

- 6 Stängel glatte Petersilie
- 6 Stängel Dill
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pfefferkörner
- 2 EL Kapern (aus dem Glas)
- Salz
- 80 g weiche Butter
- 100 g Semmelbrösel
- 700 g Kirschtomaten
- 5 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Obstessig
- 1 EL Honig
- Pfeffer
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Zitronenthymian
- 4 Saiblingfilets (à 170 g)

JÖRG FÄRBER'S TIPP

Wenn Sie keinen Saibling bekommen, verwenden Sie stattdessen Hecht-, Lachsforellen- oder Zanderfilets.

1 Für den Saibling Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln. Blätter und Spitzen abzupfen und in einen hohen Rührbecher geben. Wacholder und Pfeffer zufügen und alles mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Kapern und 1 Prise Salz unterrühren. Butter und Semmelbrösel mit den Händen unterkneten, bis eine Paste entsteht. Diese bis zur Verwendung kühlen.

2 Für die Tomaten den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Tomaten und Knoblauch in eine Auflaufform geben. Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer untermischen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und dazwischenlegen. Die Tomaten im Ofen (Mitte) 10–12 Min. garen.

3 Inzwischen den Saibling kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Filets salzen und mit der Hautseite nach unten auf einen Teller legen. Die Kräuterpaste darauf verteilen und leicht andrücken.

4 Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Die Saiblingsfilets mit der Kräuterpaste nach oben darauflegen. Die Ofentemperatur auf 230 °C erhöhen und Tomaten und Fisch im Ofen (Mitte) in 8–10 Min. fertig garen.

5 Saibling und Tomaten aus dem Ofen nehmen und in der Form servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.



Wenn Jörg Färber kocht, dann so, dass es der ganzen Familie schmeckt. Ein Beweis dafür ist „Grüne Hausmannskost“, das modern interpretierte Klassiker bietet. Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 24 Euro

Alex Wahi

Kirsch-Lammlachse

mit warmem Granatapfel-Tomaten-Salat 🌱 🐟



FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DAS FLEISCH:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz
- 1 EL Kirschkonfitüre
- 2 Lammlachse (ausgelöste Kotelettstücke; à ca. 150 g)
- 1 EL Olivenöl

FÜR DEN SALAT:

- 1 Granatapfel
- 150 g Cherrytomaten
- 1 EL Honig
- Saft von ½ Limette
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle



1 Für das Fleisch die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch und Rosmarin mit Pflanzenöl und einer Messerspitze Salz in einem Mörser zerstoßen. Rosmarinpaste in eine flache Schüssel geben, mit der Konfitüre verrühren, Lammlachse darin einlegen und 60 Minuten marinieren.

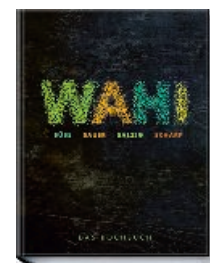
2 Für den Salat den Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen und in eine Schüssel geben. Die Cherrytomaten waschen und hinzufügen.

3 Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Lammlachse darin von beiden Seiten je etwa 3 Minuten braten. Vom Herd nehmen, Granatapfelkerne und Tomaten hinzugeben und mit dem Fleisch etwa 3 Minuten in der Pfanne ziehen lassen.

4 Die Lammlachse aus der Pfanne nehmen und auf zwei vorgewärmte Teller geben. Die Cherrytomaten mit einer Messerspitze einstechen, damit sie ihre Flüssigkeit abgeben. Vom Herd nehmen, Honig und Limettensaft über die schlotzige Tomaten-Granatapfel-Mischung geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

5 Die Lammlachse aufschneiden, den Granatapfel-Tomaten-Salat daneben anrichten und servieren.

ALEX WAHIS TIPP Dazu passen Bratkartoffeln, Kartoffelgratin oder gegarter Reis und als Geschmackskick Kimchi. Dieses Gericht funktioniert auch mit anderen Konfitüren. Nehmen Sie einfach eine Sorte nach Geschmack!



Auf der Suche nach etwas Besonderem auf dem Teller bietet Alex Wahi mit „Wahi – süß, sauer, salzig, scharf“ überraschende Ideen. Becker Joest Volk Verlag, 192 Seiten, 28 Euro



Jamie Oliver

Tomaten-Gnocchi

Frisches Spinat-Haselnuss-Pesto,
Grüner Spargel & Oliven 🍷

**FÜR 2 PORTIONEN MIT EINEM
REST PESTO | FERTIG IN 18 MINUTEN**

- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 400 g Kartoffelgnocchi
- 20 g blanchierte Haselnusskerne
- 100 g Babyspinat
- 20 g Parmesan
- 1 Dose Eiertomaten (400 g)
- 250 g grüner Spargel
- 4 schwarze Oliven mit Stein

1 Eine beschichtete Pfanne (30 cm Ø) bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das meiste davon mit 1 Schuss Olivenöl und den Gnocchi in die Pfanne geben, 5 Minuten anbraten und gelegentlich durchschwenken. Inzwischen den restlichen Knoblauch mit den Haselnüssen in einem großen Mörser zerstoßen. Mit dem Stößel den Spinat einarbeiten (portionsweise, falls nötig) und das Pesto mit etwas nativem Olivenöl extra geschmeidig rühren. Den größten Teil des Parmesans dazureiben und das Pesto sorgfältig abschmecken.



2 Die Tomaten mit den Fingern zerdrücken und in die Pfanne geben, die Dose zur Hälfte mit Wasser füllen, ausschwenken und in die Pfanne ausleeren. Das Ganze einige Minuten eindicken lassen und sorgfältig abschmecken. Die holzigen Enden des Spargels abbrechen, die Stangen in zwei Portionen in

die Sauce legen und zugedeckt 5 Minuten dämpfen; die Pfanne ab und zu schwenken. Die Oliven zerdrücken und entsteinen. Auf jede Spargelportion 1 Klecks Pesto geben und die Oliven daraufzupfen. Das Ganze vor dem Servieren mit dem restlichen geriebenen Parmesan bestreuen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
470 kcal	8,5 g	1,8 g	14,7 g	83,1 g	11,1 g	1,6 g	5,2 g




Minimaler Vorbereitungsaufwand, kaum Abwasch und maximale Entspannung: Mit Jamie Olivers „ONE“ wird das Realität in der heimischen Küche. Dorling Kindersley, 312 Seiten, 29,95 Euro



Zora Klipp

Tofu-Bällchen

aus dem Ofen 



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DAS GEMÜSE:

1 Zucchini
1 Aubergine
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
etwas Öl
1 EL Tomatenmark
1 Dose ganze, geschälte Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker
ein kräftiger Schuss dunkler Balsamico

FÜR DIE BÄLLCHEN:

400 g Tofu (natur)
200 g Parmesan
25 g Panko
2 Eier (Größe M)
1 EL Stärke
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 EL Hefeflocken

1 Für das Gemüse die Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Aubergine in der Länge vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfelchen schneiden. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Nach 2–3 Minuten das Tomatenmark unterrühren und anschließend mit der Dose Tomaten ablöschen. Die Dose bis zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses ebenfalls zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, den Balsamico dazugeben und auf kleiner Stufe leicht köcheln lassen.

2 Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Bällchen den Tofu in einer Schüssel mit den Händen zerbröseln. Den Parmesan reiben. Die restlichen Zutaten (bis auf die Hälfte des Parmesans) für die Bällchen hinzufügen und zu einem Teig verkneten. Aus dem Teig 8 gleichmäßige Bällchen formen. Das köchelnde Gemüse in eine Auflaufform geben, die Bällchen daraufsetzen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Die Form wandert nun für ca. 20 Minuten in den Ofen, bis die Bällchen schön gratiniert sind.



Zora Klipp weckt mit ihren 80 bodenständigen Speisen die Lust auf ein fixes grünes Mahl, für das es nur wenige günstige Zutaten braucht. „Koch's einfach – Vegetarisch“, EMF Verlag, 176 Seiten, 20 Euro

ZORA KLIPPS TIPP

Sie können die Bällchen auch in kleineren Größen formen und backen. Als Sauce eignet sich zum Beispiel auch ein Pilz-Rahm oder anderes Gemüse. Sie können die Bällchen auch noch mit Schafskäse oder anderen Käsesorten füllen.

Zu diesem Gericht passen Reis oder eine schöne Pasta.



SMARTE WARENKUNDE



Die mild-feinen Artischockenherzen sind eine beliebte Zutat auf Pizza

Artischocke ...

+ ... schützt die Gefäße

Extrakte aus Artischocken können einen erhöhten Cholesterinspiegel senken, Einlagerungen in Gefäßwandzellen verhindern und sogar bestehende Plaques auflösen.

+ ... stoppt Heißhunger

Der Ballaststoff Inulin unterstützt einen stabilen Blutzuckerspiegel. Zudem werden süße Gelüste durch Bitterstoffe wie Cynarin und Cynaropikrin natürlicherweise gebremst.

+ ... ist ein Entgiftungshelfer

Ihre herben Substanzen fördern die Bildung von Gallensäften, was die Verdauung von Fetten sowie die Entgiftungsarbeit der Leber erleichtert. Zugleich wehren enthaltene Flavonoide zellschädigende Stoffe ab.

+ ... beruhigt den Bauch

Unangenehme Blähungen, Verstopfungen sowie Völlegefühl haben dank der Bitterstoffe, welche die Darmmuskulatur ordentlich in Schwung bringen, ebenfalls keine Chance.



KALORIEN
43
PRO 100 G

BRENNWERT: 43 kcal **EIWEISS:** 2 g
KOHLHYDRATE: 3 g, davon Zucker: 3 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 11 g

+ ... boostet die Darmflora

Präbiotische Ballaststoffe dienen den nützlichen Bakterien als Futter. Ein auf diese Weise ausgeglichenes Mikrobiom hat zahlreichen Erkrankungen etwas entgegenzusetzen.

+ ... mindert Schwellungen

Mit 353 Milligramm Kalium pro 100 Gramm sorgen Artischocken dafür, dass unerwünschte Wasseransammlungen im Körper schneller ausgeschieden werden können.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ... kann gelagert werden

Bewahren Sie Artischocken in ein feuchtes Küchentuch geschlagen im Kühlschrank auf und lassen Sie bis zum Zubereiten den Stiel dran. So bleibt das Sommergemüse bis zu sieben Tage lang genießbar.

- ... macht die Hände schmutzig

Obacht gilt bei ihrer Verarbeitung, denn die Blütenköpfe färben dunkelbraun ab. Einweghandschuhe sorgen hier für schnelle Abhilfe.

WEITERE VEGGIE-STARS DER MEDITERRANEN KÜCHE



Aubergine

Ihre wirksamen Anthocyane regulieren einen hohen Blutdruck



Olive (eingelegt)

Natürlich vorkommende Milchsäure schmeichelt dem Verdauungstrakt



Paprika

Reichlich Vitamin C wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus



Tomate

Im Körper zu Vitamin A umgewandeltes Beta-carotin hilft den Augen



Zucchini

Wird zur kohlenhydratarmen Alternative für herkömmliche Pasta



Wir machen keine „Hot Girl Walks“.
Aber wir zählen gerne deine Schritte.

Bonuspunkte für deine Bewegung.

Wir sind nicht wie du, aber gut für dich.

tk.de/gutfuerdich

Die Techniker. Immer besser – für dich.



TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



Ernährung der Zukunft: Es wird bunt, smart, digital

Wie prägen aktuelle Entwicklungen die Teller von morgen? Lässt sich eine ausgewogene Gestaltung unseres Speiseplans mit der ressourcenschonenden Erzeugung von Lebensmitteln verbinden? Welche Rolle spielen heranwachsende Generationen dabei? Wir wagen einen Blick in die Glaskugel.

Als eines der prägendsten Ereignisse dieses Jahrzehnts hat die COVID-19-Pandemie unsere Welt in vielerlei Hinsicht verändert. Das Essverhalten der Menschen ist da keine Ausnahme, was ganz konkret an Zahlen sichtbar wird. „Im Vorpandemiejahr 2019 lag der Fleischkonsum pro Kopf in Deutschland bei 58 Kilogramm, 2022 waren es 52. Gleichzeitig hat sich die Verzehrmenge von Gemüse von 106 auf 111 Kilogramm erhöht“, berichtet Prof. Dr. Katja Lotz. Doch während einige Menschen mehr zu Frischem gegriffen und öfter den Kochlöffel geschwungen haben, sind andere auf Convenience-Produkte und Lieferdienste umgestiegen. „Leider nehmen Übergewicht und Adipositas stetig weiter zu“,



mahnt die Expertin. Mittlerweile sind über 40 Prozent der Frauen und 60 Prozent der Männer übergewichtig oder fettleibig. „Ich wünsche mir für die Zukunft, dass die Menschen verstehen, dass Ernährung einen wesentlichen Bestandteil von Lebensqualität ausmacht. Dazu gehört, sich damit zu beschäftigen, wie sie sich gesund gestalten lässt.“ Heute spielen die digitalen Medien eine entscheidende Rolle dabei. „Immer mehr junge und auch ältere Personen informieren sich ausschließlich online. Da wäre ein Zukunftsmodell, viel stärker über digitale Direktangebote zu gehen, die sich auf gesunde Ernährung beziehen.“ Unter anderem daran forscht Prof. Dr. Lotz aktuell gemeinsam mit ihrem Team. →



5 geniale Trends der Ernährung von morgen

Manch vermeintliche Modeerscheinung ist im Begriff, sich einen festen Platz auf unseren Esstischen zu sichern:

1 Fermentieren

Dieser Vorgang macht Lebensmittel länger haltbar und wirkt so Foodwaste entgegen. Aber auch die Gesundheit profitiert davon. Enthaltene Mikroorganismen erhöhen die Vielfalt der Darmflora und reduzieren so das Risiko für Krankheiten.

2 New Glocal

Ein neues Verhältnis von global importierten und lokal produzierten Waren steckt hinter dem Begriff. Regionale Produkte, die zur tatsächlichen Saison geerntet werden, punkten mit vollem Aroma und jeder Menge Vitalstoffen.

3 Veganizing

Ob mithilfe von Fleisch- und Fischalternativen oder aus natürlichen Zutaten wie Obst, Gemüse, Tofu und Nüssen: Rein pflanzlich interpretierte Traditionsgerichte, etwa Bolognese oder Braten, werden Teil unserer Esskultur.



4 Regenerative Food

Nachhaltige Landwirtschaft und der Schutz von Ökosystemen stehen im Mittelpunkt. Dazu kommen naturbelassene Düngemittel und Schädlingsbekämpfung zum Einsatz, was Böden und Umwelt schont.



5 Alternative Proteine

Das global agierende Good Food Institute (GFI) möchte mit dem „Alt Protein Project“ die Herstellung von pflanzenbasierten Fleisch-, Ei- und Milchprodukten vorantreiben, um Nutztierhaltung schließlich obsolet zu machen.

Helfer in der Hosentasche

Ihr Projekt beschäftigt sich mit dem Erreichen der Konsumenten über personalisierte Empfehlungen für Lebensmittelgruppen, deren gesundheitsförderliche Wirkung nachgewiesen ist – Gemüse und Obst zum Beispiel. „Das geht nur, indem Sie die Menschen individuell abholen“, betont die Professorin. „Erreichen möchten wir das über digitalisierte Tools, etwa Einkaufs-Apps, die Ihnen zugeschnittene Empfehlungen direkt am Point of Sale geben.“ Eine Möglichkeit, sich Tipps passend zu persönlichen Ernährungszielen zu holen, bietet die Techniker Krankenkasse ihren Versicherten über den interaktiven TK-ErnährungsCoach (www.tk.de, Suchbegriff 2011448), der auch unterwegs über die GesundheitsCoach-App nutzbar ist (www.tk.de, Suchbegriff 2143958). Darin finden sich jede Menge kreative Rezeptideen, zum Beispiel für vegetarische Gerichte. „Personalisierte Ernährung lässt sich nämlich auch prima mit Klimaschutz vereinbaren, indem Sie den Fokus auf pflanzenbasierte Lebensmittel mit wenig tierischem Anteil setzen“, regt Prof. Dr. Katja Lotz an. →



Insekten essen: yay oder nay?

Lassen wir unsere kulturell bedingte Skepsis beiseite, bieten Insekten ein enormes Potenzial als Quelle für essenzielle Nährstoffe, darunter etwa Proteine, Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und Mineralien. Dabei brauchen die kleinen Krabbler weniger Platz und Ressourcen als Rinder, Schweine oder Hühner. Möglich wäre im ersten Schritt, unsere Nutztiere damit zu füttern oder Produkte wie etwa Burgerpattys, Nuggets und Würstchen mit Insektenmehl anzureichern.

Der essbare Anteil ist bei Insekten rund doppelt so hoch wie beim Rind. Gleichzeitig sparen die Minis eine Menge Wasser, Platz und CO₂ ein.



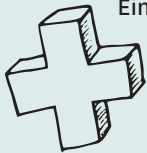
Weitere tolle Vorteile und spannende Facts über Insekten als Nahrung gibt es hier: www.eatsmarter.de/insektenessen

Superfood gleich supergut?

Sie versprechen vielfältige positive Wirkungen auf den Organismus und gewinnen stetig an Beliebtheit. Allerdings handelt es sich oft um ausgefallene Exoten, die mit dieser Bezeichnung assoziiert werden.

Was bedeutet Superfood?

Etwa Chiasamen, Açaí- und Goji-Beeren, roher Kakao und Spirulina-Algen sollen uns fit, schön und gesund machen. Superfoods enthalten unbestritten smarte Wirkstoffe, Allheilmittel sind sie deshalb aber nicht.



Eine ausgewogene Ernährung können sie nicht ersetzen, sondern nur ergänzen.










Was ist daran problematisch?

Oft handelt es sich um Produkte aus fernen Ländern, die einen langen Weg zu uns zurücklegen. Durch den Transport entstehen Emissionen, zugleich wird aufgrund der hohen Nachfrage vielerorts auf schnell wachsende Monokulturen gesetzt, die Böden auslaugen und den Einsatz von Pestiziden benötigen. Unter all dem leidet vor allem die Umwelt.



Heimische Alternativen

Für den idealen Speiseplan braucht es zum Glück kein weit gereistes Superfood. Sowohl regionales Obst als auch Gemüse weisen ebenfalls viele der Eigenschaften auf, die gehypte Exoten so begehrt machen.

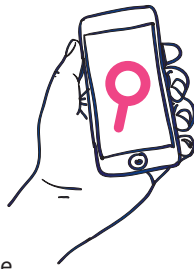
Exotisches Superfood	Heimische Alternative	Identische Eigenschaften
Chiasamen 	Leinsamen 	Liefern Ballaststoffe, Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Calcium
Matcha 	Kamille, Fenchel plus Löwenzahn und Hagebutten als Tee	Blutdrucksenkend, stoffwechsel- und verdauungsanregend, stressreduzierend 
Açaí-Beeren 	Schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren, Holunder	Enthalten Anthocyane und verbessern die Fettverbrennung, krebsvorbeugend, vitaminreich
Goji-Beeren	Hagebutten, Sanddorn 	Hoher Vitamin-C-Gehalt
Quinoa 	Hirse 	Reich an Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen 
Weizengras	Brokkoli, Spinat, Grünkohl	Chlorophyll entgiftet, fördert die Wundheilung und unterstützt die Darmflora

So ernährt sich Generation Z

Zu dieser auch Zoomer genannten Gruppe gehören alle, die zwischen 1997 und 2012 geboren wurden. Aber was landet auf den Tellern der 18- bis 26-Jährigen und wie prägen sie schon heute die Ernährung der Zukunft?

...digital

Junge Konsumierende informieren sich über Lebensmittel sowie Essweisen vor allem im Internet und tauschen sich via Social Media aus. Darin liegt eine große Chance, denn in der Gesundheits- und Ernährungswelt von morgen können über das World Wide Web alle auf das gleiche, umfassende Wissen zugreifen.



...ganzheitlich

Zoomer legen nicht nur auf das physische Wohlbefinden Wert, sondern auch das psychische. Dabei wird über die individuelle Perspektive hinaus in großen ökologischen Kontexten gedacht. Sie möchten im Hinblick auf ihre Ernährung nicht nur mit sich, sondern auch mit der Welt, soweit wie möglich, im Reinen sein.



...nachhaltig

Gut heißt für Gen Z umfassend gut: Dazu gehört der Blick auf Nähr- und Inhaltsstoffe, Frische, Geschmack, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, ebenso wie die Berücksichtigung des ökologischen Fußabdrucks sowie von ethischen, sozialverträglichen Produktionsbedingungen.



...individuell

Heranwachsende sind heute mit einer breiten Fülle an Geschmäckern und vielseitigen Länderküchen vertraut. Gleichzeitig ist Essen zu einem Mittel geworden, der eigenen Persönlichkeit Ausdruck zu verleihen und Verbundenheit unter Gleichgesinnten zu schaffen.

...snackaffin

Der Trend geht bei den unter 30-Jährigen Richtung Snackification. Das äußert sich im Zwischendurchgenießen vieler Kleinigkeiten oder der Kombination von Beilagen zu einem Hauptgericht. Ganz ähnlich der mediterranen Esskultur oder den Mezze der Levante-Küche.



...empfehlungsgesteuert

Generation Z orientiert sich an Bewertungen und Kommentaren, die sie bei Snapchat, Instagram sowie Twitter sucht und findet. Gleichzeitig inszenieren viele junge Menschen ihre Speisen gern auf eben diesen Social-Media-Kanälen, als Form der Selbstdarstellung oder Inspirationsquelle.



...vor allem pflanzlich

Fleisch verliert für viele Heranwachsende an Bedeutung, zeigt der aktuelle „Fleischatlas“ des Bundes für Umwelt und Naturschutz Deutschland und der Heinrich-Böll-Stiftung. Schon 10,4 Prozent der 15- bis 29-Jährigen ernähren sich vegetarisch, weitere 2,3 Prozent sogar vegan.



Rund ein Viertel der 15- bis 29-Jährigen zählt sich zu den Flexitariern.

(Fleischatlas 2021)



Sein oder Schein?

Dabei handelt es sich um eine Maßnahme, die ernährungswissenschaftliche Gesellschaften schon seit Jahren fordern: nur wenige Tage in der Woche Fleisch essen. Die Expertin ist sich allerdings nicht sicher, ob wirklich ein eindeutiger Trend in diese Richtung geht oder es sich hier um Wunschdenken von Insidern handelt. „Sie recherchieren gerade für eine Zeitschrift, die sich intensiv mit gesunder Ernährung beschäftigt, ich unterrichte und forsche in diesem Bereich – wir bewegen uns in einer Blase, in der gefühlt alle ausgewogen, nachhaltig und klimafreundlich essen.“ Die Realität sehe aber oft anders aus. „Es wird am meisten im Einzelhandel und durch unbewusste Impulse gesteuert eingekauft.“ Als Beispiel nennt die Professorin Bio-Lebensmittel. „Die erlebten starken Zuwachs während Corona, der jetzt wieder nachgelassen hat.“ Woran das liegt? „Am Preis!“, gibt sie zu bedenken. „Ist der Fleischkonsum also vielleicht nur gesunken, weil es teurer geworden ist?“ Dennoch: In Befragungen stachen die Jüngeren beim Thema pflanzliche Ernährung deutlich hervor, die Sensibilität für endliche Ressourcen wächst. Auch was digitale Lösungen zur Unterstützung eines gesunden Lifestyles betrifft, sind Heranwachsende offen – wozu die Techniker Krankenkasse viele Möglichkeiten bietet. Infos finden Sie im Kasten auf der nächsten Seite oder online unter: www.tk.de/gutfuedrich →

Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung

Ob flexitarisch, vegetarisch oder vegan – wer mehr frische Pflanzenkost aufischt, profitiert von tollen Benefits.

✓ **Bessere Verdauung**
Unverdauliche Faserstoffe dienen den nützlichen Darmbakterien als Futter, die dann zum Beispiel schleimhautpflegende Stoffe bilden.

✓ **Gestärktes Immunsystem**
Ein hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt garantiert, dass die Körperpolizei alle notwendigen Bausteine zur Verfügung hat.

✓ **Gesundes Gewicht**
Großes Volumen und üppig Ballaststoffe halten uns lange satt, während der Stoffwechsel dank vieler Vitalstoffe einwandfrei arbeitet.

✓ **Fitte Zellen**
Antioxidantien und andere schützende sekundäre Pflanzenstoffe bewahren unsere Zellen vor Mutationen und vorzeitiger Alterung.

✓ **Vitaler Kreislauf**
Herz und Gefäßen kommen diese Substanzen ebenso zugute. Zudem beugt ein normales Körpergewicht Herzproblemen vor.

✓ **Gute Laune**
Etwa in Obst, Gemüse, Getreide und Nüssen finden sich stimmungsaufhellende Substanzen. Einige Beispiele gibt es auf Seite 65.



Flexi ist das neue Veggie

Eine perfekte Möglichkeit, Umweltbewusstsein, Gesundheit und Genuss zu verbinden, bietet die flexitarische Ernährung. „Ein hoher Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln und nur wenig Tierisches, das dafür wertschätzend konsumiert wird, zeichnet diese Essweise aus“, erklärt Prof. Dr. Katja Lotz. Wie Sie das in die Tat umsetzen, lesen Sie auf der rechten Seite. „Sich keine Verbote aufzuerlegen, sondern über die positiven Effekte nachzudenken, die gesunde Lebensmittel auf unser Wohlbefinden haben: Das ist mein Nummer-eins-Tipp“, motiviert die Forscherin. Vielleicht könnten Digitalangebote Sie bald dabei unterstützen. „Eine App, die Sie anstupst und zu ernährungsbewusstem Verhalten inspiriert. Etwa mit dem Text: Wie wäre es bei dem warmen Wetter mit einer leckeren Melone? Das ist für mich die Zukunft.“

HELENA JACOBY



Warum sich Digital Natives für die TK entscheiden

→ **TK-Doc:** SymptomChecker und Chatfunktion sind 24/7 einsatzbereit. www.tk.de, Suchbegriff 2073986

→ **HautcheckOnline:** Erhalten Sie zu akuten Beschwerden easy und schnell Rückmeldung über Ihr Smartphone. www.tk.de, Suchbegriff 2094806

→ **TK-App:** Bonuspunkte sammeln, Kosten erstatten lassen und Bescheinigungen anfordern war nie einfacher. www.tk.de, Suchbegriff 2027886

→ **TK-Safe:** Damit haben Sie Impfpass, Zahnbonusheft, Termine und Diagnosen stets in der Hosentasche. www.tk.de, Suchbegriff 2028798

→ **YouTube:** Kurzweilig, facettenreich, informativ – schauen Sie rein bei „Gesundheit unter 4 Augen“. www.tk.de, Suchbegriff 2110988

→ **Podcast:** Im Audioformat „Ist das noch gesund?“ gibt's Fakten aufs Ohr. www.tk.de, Suchbegriff 2073416



DR. ALEXA IWAN

10 Tipps unserer Expertin: ausgewogen flexitarisch essen

Frisch, hochwertig, überwiegend pflanzlich – ein solcher Speiseplan tut sowohl Körper als auch Umwelt gut. Ernährungswissenschaftlerin, Moderatorin und Autorin Dr. Alexa Iwan verrät, wie das mühelos gelingt.

1. Inspiration holen



Ohne Fleisch fühlen sich Hauptgerichte für Sie unvollständig an? Nutzen Sie vegetarische Kochbücher oder Internetseiten, um neue Rezepte und Ideen zu entdecken.

2. Mahlzeit einteilen



Mindestens zwei Viertel Gemüse, bis zu einem Viertel komplexe Kohlenhydrate wie Getreide oder Hülsenfrüchte plus ein Viertel Proteinreiches sollte auf dem Teller landen.

3. Einmal Eiweiß, bitte!



Ausreichend Proteine sind ein echtes Muss. Bevorzugen Sie hierbei pflanzliche Quellen, denn Nüsse, Linsen, Hanf, Soja, Quinoa und Co bringen viele positive Begleitstoffe mit.

4. Machen Sie Tierisches zur Ausnahme



Stichwort Sonntagsbraten: Ergänzen Sie Ihre Ernährung nach Bedarf mit kleinen Mengen Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten bester Qualität. Durch den höheren Preis schränken Sie sich automatisch in der Menge ein, wovon die Gesundheit, Umwelt und das Tierwohl gleichermaßen profitieren.

5. Alternativen abchecken



Bei Fleischersatzprodukten gilt es, einen kritischen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Häufig stecken viel Salz, künstliche Aromen und weitere Zusatzstoffe darin.

6. Drink smarter



Durch das Reduzieren von Milchprodukten kann Calcium zur Mangelware werden. Das lässt sich jedoch leicht verhindern, indem Sie calciumreiches Mineralwasser trinken.

7. Clevere Küchenhelfer



Das richtige Equipment erhöht die Freude am Kochen enorm. Essenziell ist zum Beispiel ein scharfes Messer. Geräte wie Mixer oder Küchenmaschinen können Ihnen aber auch einiges an Schnippelarbeit abnehmen.

8. Vorratskammer aufstocken



Wer selbst Gemüse fermentiert, hat immer hochwertigste pflanzliche Lebensmittel auf Lager. Neben den Klassikern Sauerkraut und Gurken eignen sich ebenso Möhren, Rettich, Rote Bete und viele weitere Sorten.

9. Versorgung im Auge behalten

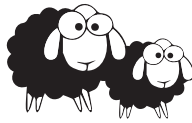


Nutzen Sie die vegetarische Ernährungspyramide vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), um Ihre Gewohnheiten auf eventuell fehlende Komponenten – und somit lebenswichtige Nährstoffe – zu überprüfen.

10. Gezielt ergänzen



Vitamin B₁₂, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Selen, Eisen und Jod sind typische Vertreter, bei denen eine Zufuhr über Supplemente nach ärztlicher Absprache sinnvoll sein kann.



GUT SCHLAFEN BEI HITZE: 10 TIPPS FÜR DEN SOMMER

Steigt das Thermometer auf Rekordwerte, ist an Erholung oft nicht zu denken. Wer in tropischen Nächten schlecht zur Ruhe kommt, kann jetzt erleichtert aufatmen. EAT SMARTER verrät zehn praktische Tricks.



1 Den Dunst der Stunde nutzen

Ein vor das Fenster gehängtes feuchtes Laken wirkt wie eine Klimaanlage, nur um einiges nachhaltiger. Während der Bezug allmählich trocknet, entzieht er einströmender Luft die Wärme und kühlt den Raum dadurch spürbar ab. **Das funktioniert umso besser, je trockener die Umgebung ist.** Denn diese vermag je nach Grad Celsius nur eine bestimmte Menge Wasserdampf aufzunehmen. Alternativ dazu kann auch ein nasses Handtuch über eine Stuhllehne gelegt und vor einen Ventilator platziert werden.

In dünne Stoffe hüllen

Viele Menschen strampeln sich frei, sobald es ihnen zu stickig wird. Doch der Komfort einer Decke macht das eigene Bett erst richtig gemütlich. In der sonnigen Saison empfehlen sich deshalb atmungsaktive Textilien, die Feuchtigkeit vom Körper gut ableiten. Dazu gehören **luftdurchlässige Varianten aus Naturmaterialien wie Baumwolle, Leinen und Lyocell**, einer Faser aus Eukalyptusholz. Mit der passenden Wahl verhindern Sie zudem, dass Sie zu frieren beginnen und Verspannungen entwickeln.



2

3 Coole Matratzentopper

Wie bei der Bettwäsche sollen speziell für die Matratze entworfene Auflagen unterschiedliche Wetterlagen optimal ausgleichen. Dank innovativer Materialien und großflächigem Körperkontakt nehmen sie **extra viel überschüssige Hitze** auf und vermindern dadurch übermäßiges Schwitzen. Übrigens muss unsere Körpertemperatur um etwa ein Grad abfallen, damit Herzfrequenz und Blutdruck sinken, was die Regeneration einläutet.



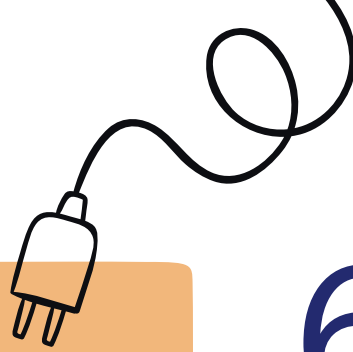
4 Durst löschen

Ausreichend zu trinken ist für den Organismus essenziell, gerade an drückend heißen Tagen. Denn bis zu zwei Liter Flüssigkeit verlieren wir durch Schweiß und Atmung über Nacht. **Ein großes Glas Wasser oder ungesüßter Tee**, wahlweise aromatisiert mit Minze oder Zitrone, füllt den Speicher vor dem Schlafengehen optimal auf. Bevorzugt lauwarm, denn sehr kalte Getränke belasten den Kreislauf und führen mitunter zu Bauchschmerzen oder Durchfall.

Stecker ziehen

Elektrogeräte wie Laptop, Smartphone und Co sind **heimliche Wärmequellen**, die auch im Stand-by-Modus Strom verbrauchen und Energie abstrahlen. Am besten laden Sie diese in einem

5 anderen Raum auf. Ohne störende Ablenkungen bleibt Ihr Schlafzimmer ein Rückzugsort vom stressigen Alltag.



6 Eisbeutel

Einen Segen bringt die Wärmflasche, die sich kurzerhand **zu einem Kühlelement umfunktionieren** lässt. Füllen Sie den Beutel dafür bis zur Hälfte mit Wasser und legen Sie ihn für zwei Stunden in den Kühlschrank. In den Gefrierer gehört er allerdings nicht, denn dann wird das Material porös und birgt die Gefahr zu platzen.



Hitze aussperren

Direkt zur Morgendämmerung sowie nach Sonnenuntergang sind ideale Zeitpunkte, um jeweils für **20 Minuten querzulüften**. Über den Tag sollten die Vorhänge dagegen zugezogen und die Jalousien unten bleiben.



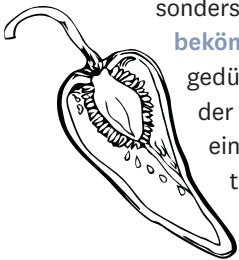
Clever duschen

Wer sich im Sommer mit einer eiskalten Brause retten will, schwitzt danach noch mehr als zuvor. Klüger ist es, den **Regler auf lauwarm** zu stellen. Dadurch erweitern sich die Gefäße, die Poren öffnen sich und Hitze kann besser entweichen. Ätherische Öle wie Eukalyptus, Melisse oder Bergamotte im Bad wirken ausgleichend auf die Sinne.

8

9 Leichte und spicy Kost

Ein voller Bauch schläft nicht gern und üppiges Essen liegt besonders schwer im Magen. Setzen Sie am Abend daher lieber auf **bekömmliche, proteinhaltige Speisen** wie Fisch oder Tofu mit gedünstetem Gemüse. Für einen zusätzlichen Frischekick sorgt der Scharfmacher Chili. Obwohl die Schote dem Stoffwechsel einheizt, generiert sie einen kühlenden Effekt. Das enthaltene Capsaicin steigert die Durchblutung und fördert auf diesem Weg die Wärme von innen nach außen.



Outdoorschlummern

Nutzen Sie die Jahreszeit für ein kleines Abenteuer und quartieren Sie Ihr Nachtlager doch mal nach draußen in den eigenen Garten oder in speziell dafür ausgelegte (Wild-) Campingplätze. Das Übernachten im Zelt oder unter freiem Sternenhimmel **macht glücklich und erfordert erfreulich wenig Equipment**, ein guter Schlafsack und Isomatte reichen aus. Das Erlebnis in der Natur entschleunigt und belohnt Sie mit einzigartigen Erinnerungen.

10





FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöcker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



Genuss satt

Kulinarische Hommage an eine der schönsten Regionen

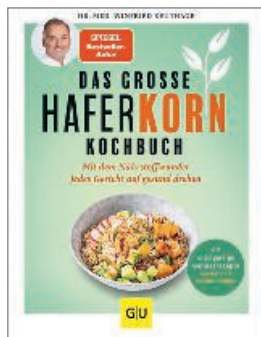
Von gefüllten Zucchini-Blüten bis Anisreis mit Ziegenkäse: Die Tochter eines Kochs, Catherine Roig, entführt uns mit ihrem Sammelband „Provence“ auf stimmungsvoll bebilderten Seiten in die provenzalische Küche. Traditionelle wie moderne Kreationen rühmen die Farben und Aromen des Südens und lassen uns erahnen, was es heißt, aus den Vollen der Natur zu schöpfen. **ZS, 368 Seiten, 39,99 Euro**



Zwei Augenschmäuse, die auch den Gaumen verwöhnen: Kirschsuppe mit Thymian und Fenchel sowie Aprikosen mit Frischkäse-Rosmarin-Füllung

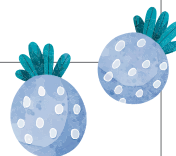
Effizient: gewusst wie!

Unterhaltsam erklärt Haushaltsexpertin Yvonne Willicks in „Meine besten Küchentipps“, wie wir dank der richtigen Ordnung, optimalen Lagerung sowie genialer Lifehacks in jeder Hinsicht ressourcenschonend wirtschaften können. Inklusive Entscheidungshilfe für den Neukauf von Geräten. **Becker Joest Volk Verlag, 208 Seiten, 30 Euro**



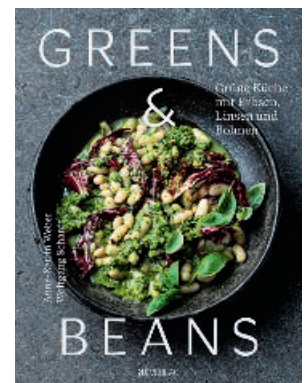
Heimisches Superfood

Ob Taboulé, Bauernomelett oder Rübliorte, mit Haferkörnern heben Sie jedes Gericht auf ein neues Level. 60 innovative Rezepte stellt Bestsellerautor Dr. Winfried Keuthage in seinem neuen Werk „Das große Haferkorn-Kochbuch“ vor. Erscheint am 5.7. **Gräfe und Unzer, 176 Seiten, 24 Euro**



Hits aus Hülsenfrüchten

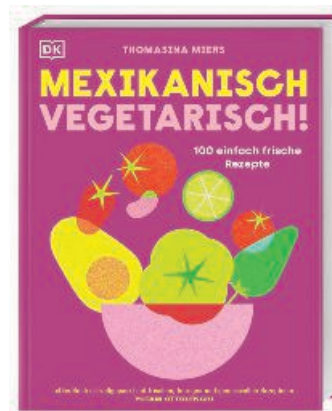
So vielseitig haben Sie Erbsen, Bohnen und Co noch nie erlebt. In kreativem Gewand bringt Bloggerin Anne-Katrin Weber die unterschätzten Eiweißquellen in „Greens & Beans“ frisch zur Geltung. Sei es als sättigende Bowl, knackigen Salat oder gratiniert aus dem Ofen, jedes Mal vegetarisch. Durch wunderschön gestaltete Reportagen gewinnt der Leser zudem Einblick in Anbau, Sortenvielfalt sowie Auswirkungen auf die Umwelt. **AT Verlag, 200 Seiten, 34 Euro**





Keep it simple

Worauf wir gut und gerne verzichten können, ohne geschmackliche Abstriche zu machen, veranschaulicht Nachhaltigkeitsikone Lina Jachmann in „Einfach leben, einfach kochen!“. **Knesebeck, 192 Seiten, 28 Euro**



So geht Fiesta Vegetariana

Wer von Enchiladas, Tacos und feuriger Salsa gar nicht genug bekommen kann, findet in „Mexikanisch vegetarisch!“ mehr als 100 vielfältige, fleischlose Ideen von Mexiko-Foodie Thomasina Miers für jeden Tag oder die nächste Gartenparty. Erscheint am 4.7. **Dorling Kindersley, 256 Seiten, 24,95 Euro**



Echt griechisch

Lazaros Kapageorglou weiß, was die Esskultur am Mittelmeer ausmacht. In „Sonne und Meer auf dem Teller“ bietet er authentische, überwiegend pflanzenbasierte Inspirationen zum Teilen und Genießen. **AT Verlag, 320 Seiten, 37 Euro**



Für Groß und Klein

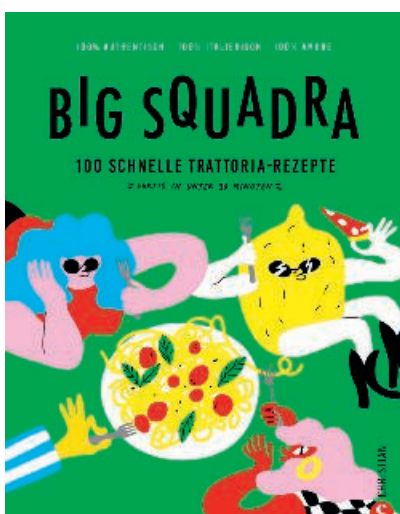
Die besten Rezepte, um im Alltag Zeit und Nerven zu sparen, präsentiert die vierfache Mama Nina Bott in „Ninas easy-peasy Familienkochbuch“. Dank verstecktem Gemüse sowie blitzschnellen Zubereitungen wird ausgewogenes Essen zum Kinderspiel. **Becker Joest Volk Verlag, 160 Seiten, 28 Euro**



Direkt aus Italien

100 Prozent Amore...

...stecken in den 100 schnellen Trattoria-Rezepten, die in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch stehen. Federführend gibt das Team der Big Mamma Restaurants in Deutschland rund um Gründer Victor Lugger und Tigrane Seydoux preis, worin das Geheimnis ihres Erfolgs liegt. „Big Squadra“ enthält eine Vielzahl von leckeren originalen

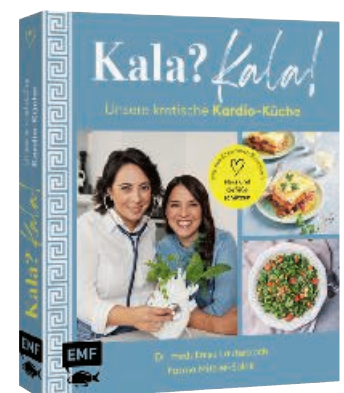


Pasta-, Pizza-, Fleisch- und Fischgerichten sowie süßen Desserts, die zum Schlemmen einladen. Ergänzt durch herausragende Foodfotografie und persönliche Kniffe und Anekdoten der Profis ein erlesenes Fundstück. Wir wünschen „buon appetito“! **Christian, 320 Seiten, 39,99 Euro**

Know-how für langes Leben

Dass die mediterrane Kost Gefäße und Herz schützen kann, war den Schwestern Dr. Enise Lauterbach und Fatma Mittler-Solak bereits an dem hohen Alter ihrer kretischen Großverwandschaft aufgefallen. Aus dem Wunsch heraus, den Erfahrungsschatz aufs Papier zu bringen, entstand „Kala? Kala!“. Hierin vereinen sich die Leidenschaft zum ursprünglichen Essen mit medizinischem Wissen. Viel grünes Gemüse, Wildkräuter sowie Olivenöl finden ihren Weg in die Kochtöpfe und werden zu Speisen mit Schutzeffekt.

EMF Verlag, 176 Seiten, 28 Euro





„KULINARISCHE REISE DURCH ASIEN“:

Unser Kochkurs für September

Sie wünschen sich, gesundheitsbewusster zu kochen, und sind noch auf der Suche nach passenden Inspirationen? Dann sind unsere EAT SMARTER-Kochkurse für eine moderne, genussvolle Ernährung genau das Richtige für Sie!

Menüfolge für den September-Kochkurs:

- **Vorspeise:** Sushi-Sandwiches mit Möhre und Kurkumacreme
- **Hauptspeise:** Soba-nudeln mit Garnelen und Ingwerdressing
- **Hauptspeise:** Fruchtiges Thaicurry mit Tofu und Reis
- **Dessert:** Kokosmilch-Gelee mit Pistaziencrunch

Unsere Cooking Classes werden unterstützt von:



Herbaria
Nachhaltig genussvolle
Bio-Gewürzspezialitäten



**Ahornsirup aus
Kanada**
Das reine Naturprodukt

Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

- | | |
|--|--|
| 1 Berlin
Koch- & Grillakademie Berlin
www.kochundgrillakademie.de | 7 Herten
Kochwerkstatt Ruhrgebiet
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de |
| 2 Bielefeld
Kochstudio Pöschel
www.dermeisterkoch.de | 8 Kerpen
Kochschule Uwe Hemm
www.kochschule-uwehemm.de |
| 3 Braunschweig
Winzerküche
www.winzerkueche.de | 9 München
Koch Dich glücklich
www.kochdichgluecklich.de |
| 4 Cottbus
KOCHKULTUR Cottbus
www.kochkultur-cottbus.de | 10 Schwerin
Krömer Weinhandel & Kochschule
www.kroemer-schwerin.de |
| 5 Düsseldorf
Kochschule Düsseldorf
www.kochschule-duesseldorf.de | 11 Stuttgart
Ilzhöfer's Event-Kochschule
www.ilzhoefers.tritschler.com |
| 6 Hamburg
Kochschule Hamburg
www.kochschule-hamburg.de | |

www.eatsmarter.de/kochkurse

Hier anmelden: Tel.: 040 228 60 69-0 • E-Mail: kochkurse@eatsmarter.de



ONE MORE THING

An dieser Stelle öffnet das EAT SMARTER-Team sein Notizbuch und gibt die besten Tipps und Ratschläge für eine optimale Ernährung, ein gesundes Leben sowie einen guten Schlaf.

EatSmarter!



VON
KATRIN
LAMMERS

Hilft Betacarotin aus Nahrung oder Kapseln gegen Sonnenbrand?

• Eincremen statt futtern – auch mit Provitamin A

Dass die Haut durch den Konsum von Betacarotin (Provitamin A) zum Beispiel aus Möhren, Aprikosen und Co einen wirksamen Schutz vor Sonnenschäden aufbaut, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Dennoch werben gerade Firmen für Nahrungsergänzungsmittel mit einem schönen Teint oder gar mit Hautschutzkapseln, die vor schädlichen UV-Strahlen bewahren.

• Viel hilft viel: aber nicht bei Supplementen

Bei einigen kleinen Studien konnte der erwünschte Nutzen des Provitamins zwar geringfügig gezeigt werden, jedoch nur bei einer zehnwöchigen Einnahme von mehr als 20 Milligramm täglich. Das ist jedoch wesentlich mehr als die maximale Empfehlung von 3,5 Milligramm pro Tag.



• Risikosteigerung durchs Rauchen

Personen, die häufig zum Glimmstängel greifen, müssen mit Nach- statt Vorteilen rechnen, wenn sie entsprechende Mittel im Übermaß aufnehmen. Denn im Zusammenhang mit exorbitanten Betacarotin-Dosen ergab sich ein Anstieg der Lungenkrebsrate und eine Erhöhung bestehender Herz-Kreislauf-Probleme.

FAZIT Weder Lebens- noch Nahrungsergänzungsmittel können eine Sonnencreme mit geeignetem Lichtschutzfaktor ersetzen, sondern sie höchstens darüber hinaus ergänzen.

EatSmarter!



VON
ANNA-MARIA
ELMERS

Warum ein Glas Wasser nach dem Aufstehen so genial ist

• Begehen Sie den Tag nicht mit einem Defizit

Ist der Flüssigkeitshaushalt unausgeglichen, fehlt es merklich an Tatkraft. Nicht nur Erschöpfung macht sich breit, sondern die Konzentrationsfähigkeit schwindet ebenfalls. Wir sind gereizt, bekommen Kopfschmerzen oder gar Kreislaufprobleme.

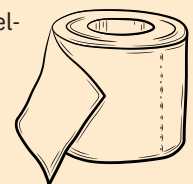
• Sie fühlen sich erfrischt und sofort wacher

Wenn Sie zu jenen gehören, die schwer aus dem Bett kommen, sind circa 250 Milliliter des natürlichen Getränks eine smarte Wahl, um fixer aus den Laken zu springen. Zudem ist es ein top Morgenritual, über das sich Ihr gesamter Organismus freut.

• Ein vitaler Geist belebt einen fitten Körper

Sie haben Probleme mit Ihrer Verdauung und vergessen häufig, genügend zu trinken? Deponieren Sie einfach ein Glas Wasser auf dem Nachttisch – so können Sie dem schon in der Früh entgegenwirken. Vor allem auf leeren Magen konsumiert, wird nämlich der Darm besonders effektiv mobilisiert.

FAZIT Eine gute Ladung Flüssigkeit unmittelbar nach dem Aufwachen bringt uns auf Hochtouren und wappnet uns für alles Bevorstehende. Übrigens: Auf dem stillen Örtchen klappt es dadurch auch besser.



LiveSmarter!



VON
HELENA
JACOBY

Mit einem Wärmestift im Nu gegen Insektenstiche vorgehen

- **Die Gefahr lauert im Sommer quasi überall**

Vor allem in der Natur, am Wasser sowie in den Abendstunden ist es nahezu unmöglich, den kleinen Angreifern zu entkommen. Und es ist immer das gleiche Spiel: Es beginnt mit Schwellung, Rötung, Juckreiz und wird von dem Versuch begleitet, die Finger davonzulassen. Denn wird die Stelle gerieben und gekratzt, verschlimmert sich das Ganze und dauert obendrein länger.

- **Anti-Insektenmittel sind kein Nonplusultra**

Sprays halten in der Regel nicht allzu lange vor. Speziell Menschen, die besonders oft von den Blutsaugern gepikst werden, haben oft nur wenig Vorteile von den eher unschön riechenden Flüssigkeiten. Und auch die Cremes und Gels, welche Linderung nach einem Stich versprechen, wirken keineswegs lückenlos.

- **Manche mögen's heiß – Mückenstiche nicht**

Elektronische Heiler arbeiten mit hohen Temperaturen von circa 50 Grad. Die Kontaktfläche an der Spitze wird auf dem Stich oder Biss platziert und aufgrund der sogenannten lokalen Hyperthermie fängt es gar nicht erst an zu jucken. Umso schneller der Stick nach dem Mückenangriff verwendet wird, desto effektiver ist seine Wirkung. Da er sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern Verwendung findet, ist er eine praktische und handliche Alternative zu den herkömmlichen Methoden.

FAZIT Ähnlich groß wie ein Stift kann der Stichheiler easy mitgeführt und bei kleinen Notfällen direkt angewandt werden. Innerhalb weniger Sekunden ist so das sonst oft langwierige Prozedere bei der ganzen Familie abgehakt.



SleepSmarter!



VON
CLAUDIA
SCHLEGER

Können CBD-Öle dabei helfen, entspannter einzuschlafen?



- **Vermeintliches Superfood ohne Nachweis**

Anders als das THC (Tetrahydrocannabinol) der Hanfpflanze besitzt CBD (Cannabidiol) keine berauschende Wirkung und soll vor allem bei Stress wahre Wunder sowie schmerzlindernd, entzündungshemmend und angstlösend wirken. Doch außer individuellen Erfahrungsberichten finden sich dafür kaum Belege.



- **Nebenwirkungen statt Placeboeffekt?**

Auch unzählige unerwünschte und vor allem ernst zu nehmende Risiken wie Ermattung bis hin zu Benommenheit, Schlaflosigkeit und -störungen sowie innere Unruhe stehen im Raum. Unwohlsein, Durchfall, Appetitlosigkeit oder Hautausschläge sind ebenso denkbar wie sogar eine Erhöhung der Leberenzyme.

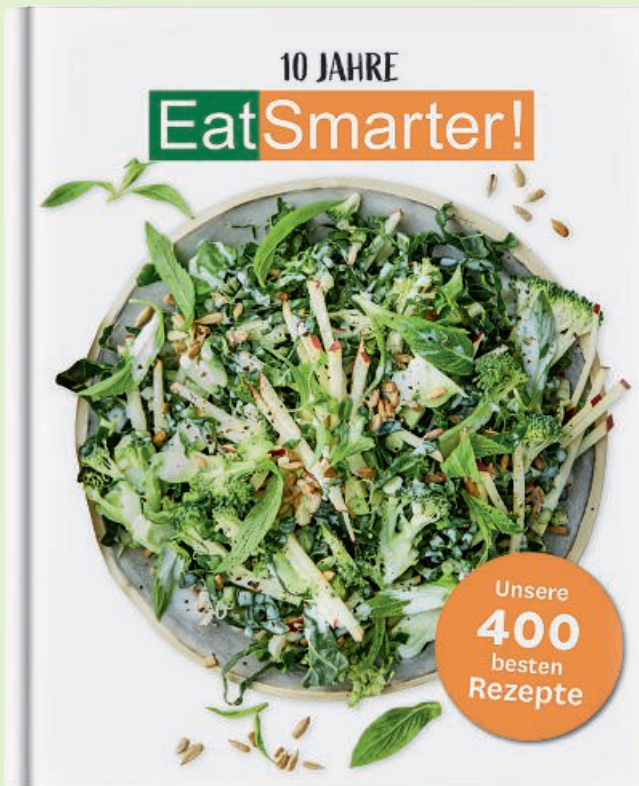
- **CBD-Produkte nicht als Lebensmittel zugelassen**

Hierzulande müssen verkäufliche Nahrungsmittel als sicher eingestuft sein. Das trifft laut Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit auf CBD-haltige Waren jedoch nicht zu. Da sie somit nicht verzehrsfähig sind, nutzen viele Hersteller nun die Kosmetikbranche als Schlupfloch zur Vermarktung.

FAZIT Da eine Zulassung als (neuartiges) Lebensmittel derzeit noch nicht vorliegt und die Öle Gefahren bergen können, sollten Sie diese aktuell noch meiden. Speziell zur Entspannung und zum mühelosen Einschlummern sind sie sehr fraglich, da häufig sogar gegenteilige Mechanismen eintreten.

Gesund essen kann so einfach sein!

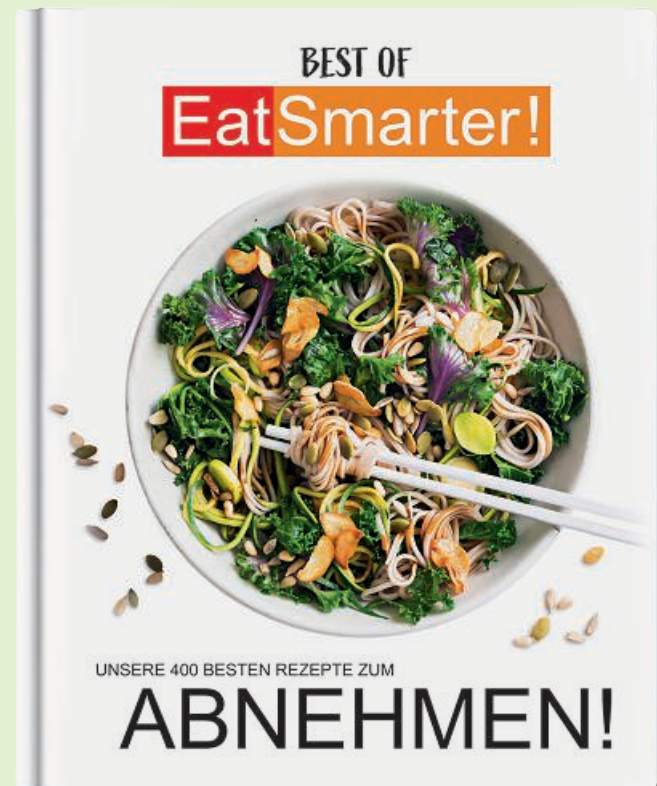
Unsere beiden Bestseller



DAS JUBILÄUMSBUCH

Anlässlich unseres großen Jubiläums „10 Jahre EAT SMARTER“ haben wir ein Buch mit unseren besten **400 Rezepten** herausgebracht.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.



DAS ABNEHMBUCH

Gewicht reduzieren, aber mit Genuss!
In diesem Buch haben wir für Sie unsere **400 besten Rezepte zum Abnehmen** zusammengestellt.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.

Bestellen Sie jetzt unsere Kochbücher unter
www.eatsmarter.de/buecher





Herausgeber
Dirk Manthey (V. i. S. d. P.)



Head of Editorial & Content
Anna-Maria Elmers



Redaktionsleiterin
Helena Jacoby



Head of Food & Nutrition
Iris Lange-Fricke



Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabochnik-Ihla



Schlussredakteurin
Karin Schanzenbach



Schlussredakteurin
Kathrin Kunterding



Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder



Editor Food & Nutrition Specialist
Wenke Gürtler



Editor Food
Alina Wohldorf



Junior Crossmedia Redakteurin
Katrin Lammers



Junior SEO Redakteurin
Daniela Neu



Volontärin
Claudia Schleger



Geschäftsführer
Martin Fischer



Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser



Head of Marketing & Distribution
Annabelle Nieß



Head of Sales
Alexander Adler



Senior Crossmedia-Managerin
Antje Gutberlet



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



„Feelgood-Manager“
Percy & Felix



Head of Digital Products
Sophie Jentz



Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher



Editor Brand Communication
Milena Schwindt



Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger



Online-Redakteurin
Marieke Dammann



People & Culture Managerin
Claudia Wieler



Business Development Managerin
Sophia Pistorius



Social Media Managerin
Madeline Küppers



Werkstudentin Business Development
Helena Vogelsang



Werkstudentin Campaign-Management
Hannah Feldt



Head of Video
Lisa Weddehage



Videograf
Maximilian Gold



Leiter Entwicklung
Alexander Bentz



Web-Entwickler
Michael Weist



Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth

Weitere Mitarbeiter:

Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Praktikantinnen: Victoria Antonio, Dana Gohlke; Aushilfen: Johanna Schelt, Franziska Schmidt, Kira Tessel, Leontine Hächstenbach

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke, Alina Wohldorf; Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg
info@eat-smarter.de
www.eat-smarter.de

© 2023 EAT SMARTER!

VERLAG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG,
vertreten durch die
EAT SMARTER
Verwaltungsgesellschaft mbH,
Verlagsanschrift
wie Redaktionsanschrift
Sitz und Registergericht
Hamburg
HRB 59771

VERMARKTUNG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Kontakt
anzeigen@eat-smarter.de
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

DRUCK UND REPRO

Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de

VERTRIEB

Press Impact GmbH
Neuer Höltigbaum 2
22143 Hamburg
www.press-impact.de

EAT SMARTER-Abo-Service

Postfach 10 40 40
20027 Hamburg
eat-smarter@primaneo.de
Tel. +49(0)40-236 703 26
Fax +49(0)40-236 703 01

EINZELPREIS: PRINT 4,90 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt., DIGITAL E-Paper 3,99 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.

ABONNEMENTPREIS: PRINT 29,40 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt. + Versandkosten

DIGITAL E-Paper-Abo: 21,00 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.



Beim Druck dieses Produkts wurde durch den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich zum herkömmlichen Energieeinsatz bis zu 52% weniger CO₂ emittiert.





Und nicht vergessen!

Jetzt unbedingt unsere neue App mit den besten 10.000 Rezepten von EAT SMARTER downloaden.





Tolle neue Rezepte mit Zucchini, Kürbis, Möhren und Gurken

Die gesündesten Nudeln der Welt

So viel Pasta essen, wie Sie möchten? Das ist möglich! Wir verraten Ihnen, warum Sie öfter zu Gemüsenudeln greifen sollten, weshalb Zoodles und Co für mehr Vitalität sorgen und wie einfach sie in den Speiseplan integriert werden können.

Unsere Experten analysieren

Was ist gesünder – Kaffee oder Tee?

Das sollten Sie über Kaffee und Tee jetzt wissen: EAT SMARTER hat die wichtigsten Fakten zu den beliebten Wachmachern zusammengestellt und zeigt, wieso beide Heißgetränke zu Recht als Gesundheitswunder gefeiert werden.

Das neue Heft kommt am **23. August**



Low-Carb-Zoodles mit
Tomatensauce

Ein Leckerwissen

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

Immer besser – für dich.