

Eat Smarter!



A. HERRMANN



T. ROSE



D. HAY



B. FREITAG



C. POLETTO



C. HENZE



Z. KLIPP



J. FÄRBER

74 garantiert gesunde Rezepte

Alle einfach und schnell nachzukochen

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

Nr. 2/2023
4,90 €

Das Geheimnis der **ESSPAUSEN**

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die Sie unbedingt kennen sollten!

Ostern ohne Stress!

Mit unseren Ruckzuck-Ideen zum Brunchen

Ernährungs-Doktor

Dr. Matthias Riedls clevere Formel für einen fitten Darm

Immer wichtiger für Ihre Gesundheit:
INTERVALLFASTEN
So schaffen auch Sie den Einstieg



Das + Gute leben.

Schweizer Käse.
Gemacht, um Menschen zu verbinden.

Was zählt sind die einfachen Dinge im Leben.
Zusammen genießen und teilen, was gut ist.
Für diesen gemeinsamen Moment wird Schweizer Käse gemacht. Er verbindet Menschen seit Jahrhunderten mit seinem reinen, authentischen Geschmack.



Schweiz. Natürlich.



Kaufe Schweizer Käse
und gewinne!

150



Jetzt mitmachen auf
www.schweizerkaese.de

Teilnahmeschluss: 15.05.2023. Weitere Informationen
und Teilnahmebedingungen auf der Website.

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de



ZUALLERERST



„Eat Less Often“, ins Deutsche übersetzt also „Weniger häufig essen“, lautet eine Formel, die uns in den letzten Wochen und Monaten intensiv beschäftigt hat. Anerkannte Wissenschaftler aus aller Welt, darunter Prof. Dr. David Sinclair von der Harvard Medical School, sind sich sicher, dass regelmäßige Esspausen sehr gesund und lebensverlängernd sind – womit auch die Themen Intervallfasten und Fasten wieder an Aktualität gewinnen. Wir haben uns das Prinzip „Eat Less Often“ in der Redaktion genau angeschaut und Prof. Sinclairs wichtigsten Erkenntnisse für Sie zusammengefasst. Denn der Biologe und Genetikprofessor ist sich sicher: „Durch Fasten und die richtige Ernährung können Sie Altern nicht nur aufhalten, sondern die Uhr sogar zurückdrehen.“

Passend dazu warten in dieser Ausgabe 74 garantiert gesunde Rezepte darauf, von Ihnen entdeckt und nachgekocht zu werden. Da wären zum Beispiel 16 farbenfrohe Gerichte aus der *Frühlingsküche* zu probieren (ab Seite 42). Oder *f(r)isch Gefangenes* unserer TV-bekanntesten Starköche (ab Seite 84), rasante *30-Minuten-Rezepte* (ab Seite 100), raffinierte *One-Pot-Interpretationen* (ab Seite 122), Anregungen für eine *wohltuende Haferkur* (ab Seite 134) und nicht zuletzt neue *Leckereien für die kleinsten Gourmets* mit größtem Hunger (ab Seite 146). Schwerpunkt dieses Mal in unserem familienfreundlichen Kids-Special: Milch, Joghurt, Käse und Co.

Lehnen Sie sich mit dieser prall gefüllten Lektüre zurück und genießen Sie einen rundum gelungenen kulinarischen Frühling. EAT SMARTER wünscht Ihnen eine gute Zeit und beste Genüsse.



Am 9. und 10. April feiern wir Ostern – vielleicht gemeinsam mit lieben Freunden oder der Familie. Unsere Rezeptredaktion hat fleißig getüftelt und klasse Brunchideen für alle Fälle gezaubert (ab Seite 112), die sich wunderbar vorbereiten lassen. Praktisch, denn für Stress bleibt neben intensiver Eiersuche und ausgelassenen Gesprächen an üppig gedeckten Festtafeln definitiv keine Zeit.



Gewinnspiel

Der smarte Fasteneinstieg

BRAIN BODY BALANCE: Erleben Sie ein neues Körpergefühl mit TRYB® und etablieren Sie eine Fastenroutine ohne Hungerattacken oder Leistungsabfall. Das vegane TRYB®-Konzentrat lässt sich ganz einfach mit Wasser zum fertigen Drink mixen, ist laktose-, gluten- sowie allergenfrei und punktet mit 27 Vitaminen und Mineralstoffen. Mehr Informationen unter: www.get-tryb.com

Gewinnen Sie eins von zehn Limited Edition TRYB®-Starter Sets für die erste Woche, bestehend aus einer Flasche TRYB®-Konzentrat und einer Trinkflasche, **im Wert von je 59 Euro.**

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

FOTOS: PR



Jetzt bis
02.04.23
teilnehmen!

PRÄSENTIERT VON



134

Mehr als nur ein Frühstück

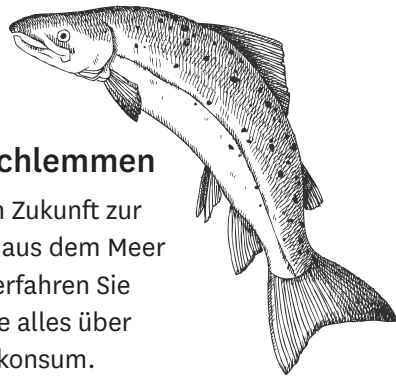


Hafer ist überraschend vielseitig und mit den richtigen Inspirationen werden die Hafertage zum absoluten Highlight.

18

Nachhaltig schlemmen

Damit Sie auch in Zukunft zur Nährstoffbombe aus dem Meer greifen können, erfahren Sie in dieser Ausgabe alles über bewussten Fischkonsum.



112

Achtung, Löffel gespitzt

Bei EAT SMARTER müssen Sie nicht lange nach Ideen für einen rundum gelungenen wie auch entspannten Osterbrunch suchen.



84

Ins Netz gegangen

Klassiker neu interpretiert: Unsere Starköche verleihen ihren liebsten Fischgerichten eine frische Brise.

Unsere flotten
Rezepte ab Seite
100 sind in maxi-
mal 30 Minuten
zubereitet.

74

Smarte Expressküche

Manchmal ist keine Zeit, lange am Herd zu stehen. Daher verraten wir, mit welchen Tricks das Essen im Nu servierfertig ist.





24 Weniger ist mehr

Snacks den Rücken zuzukehren und stattdessen feste Esspausen einzuhalten, schützt vor überschüssigen Kilos sowie Krankheiten, weiß Prof. Dr. David Sinclair. Wir decken auf, was sich hinter seiner „Eat Less Often“-Formel verbirgt und wieso diese so genial ist.



42 Aromakracher, die Sie aus dem Winterschlaf holen

Leckereien mit einer geballten Ladung an Farbpower und knackigen Zutaten läuten den Frühling in der heimischen Stube ein.

158

Hand aufs Herz

Vorsicht ist besser als Nachsicht: Gemeinsam mit unseren Experten erklären wir, wie Sie Ihre Pumpe widerstandsfähig und sich selbst vital halten.



THEMEN DIESER AUSGABE

- 22 Interview: Wie Repha mit Naturarznei Ihrem Wohlergehen unter die Arme greift
- 24 Warum Sie sich zwischen den Mahlzeiten unbedingt Esspausen gönnen sollten
- 74 Mit unseren Dos and Don'ts für die schnelle Küche hat Tiefkühlpizza keine Chance
- 132 So vorteilhaft sind Haferflocken
- 144 Tipps für gelungene Hafertage
- 156 Keine krummen Dinger: Fitfood Banane

REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 14 Belebender grüner Smoothie
- 42 Kulinarisches Frühlingserwachen
- 84 F(r)isch auf den Tisch: Unsere Starköche präsentieren abwechslungsreiches Seafood
- 100 Vitalstoffknüller für Eilige
- 112 Easy Hingucker auf der Ostertafel
- 122 Alles in einem – tolle One-Pot-Rezepte
- 134 Spannendes mit Hafer: 5-Zutaten-Küche
- 146 Einfach kochen für Kids

LIVE SMARTER

- 66 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: fit und munter dank guter Darmbakterien
- 158 Geben Sie den Takt für Ihre Herzgesundheit an
- 165 10 Expertentipps: mehr Bewegung für ein starkes Herz-Kreislauf-System

RUBRIKEN

- 8 Saisonkalender
- 10 Aktuelles aus der Forschung
- 12 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 16 Cornelia Polettos Kochschule: Hefeteig
- 18 Smart und nachhaltig: So gelingt verantwortungsvoller Fischgenuss
- 64 Starke Stücke
- 72 Produkt- und Branchennews
- 168 Buchtipps
- 170 Besser schlafen
- 173 One more thing
- 176 Impressum
- 178 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

FRÜHLING



54 Fladen mit grünem Gemüse



54 Möhren-Spitzkohl-Salat mit Rinderhack



55 Graupensalat mit pochierem Lachs



55 Bärlauchsuppe mit Garnelen



56 Roastbeef mit Kohlrabi-Sellerie-Vinaigrette



56 Erbsencremesuppe



57 Rote-Bete-Gazpacho mit Radieschen



57 Spinatpfannkuchen mit Ringelbete



58 Grüne Frühlings-Bowl



58 Kabeljau mit Bärlauchkruste



59 Kohlrabi-Carpaccio mit Couscous



60 Spinat-Shakshuka



60 Junge Möhren mit Grünkernbratlingen



62 Lila Kartoffeln mit grüner Sauce und Eiern



62 Brokkoliküchlein mit Curry-Hummus



63 Gurken-Minz-Salat mit Erdnüssen



86 Makrele mit Sauerkraut und Graupensalat



86 Blumenkohlcurry mit Zander



88 Ofen-Fischfilet mit Champignonbutter



89 Heringsstipp mit Gurkenstreifen



90 Kurkuma-Sellerie mit Garnelen



92 Lachs-Ceviche mit Orangen-Fenchel-Salat



93 Knusprige Kartoffelrösti mit Räucherforelle



95 Nuss-Risotto mit Saibling und Feldsalat



96 Grüner Hering mit Kartoffel-Gurken-Stampf



98 Krabbenbrot mit Spiegelei



SMART & SCHNELL



102 Kichererbsen-Curry mit Chutney



102 Kohlrabi- und Möhrensticks mit Sesam



104 Fenchelsalat mit Feta und Bohnen



105 Gebratene Quinoa mit Tofu



106 Pancakes mit warmer Tomaten-Salsa



107 Kräuter-Omelett mit Dill und Lachs



108 Thailändische Hühnersuppe



109 Spaghetti mit pochierem Ei



109 Kräuter-Gemüse-Puffer mit Joghurt-Dip



OSTER BRUNCH



116 Erbsen-Zucchini-Fritter mit Fetasaucen



117 Räucherlachs-röllchen mit Reis



114 Pikante Spinat-Frischkäse-Rolle



118 Ziegenfrischkäse-bällchen mit Aprikosen

114 Bruschette mit grünem Erbsenaufstrich



118 Möhrenküchlein mit Frischkäsecreme



119 Pikante Broccoli-Muffins



120 Ricotta-Brunnenkresse-Bällchen

ONE POT



124 Currynudeln mit Paprika



124 Pad Thai mit Garnelen



127 Fischpfanne mit Tomaten und Oliven



128 Bulgur mit Kohlrabi und Bohnen



126 Schneller Fried Rice mit Hähnchenbrust und Ei



128 Kräuter-Couscous mit Tofu



129 Reissuppe mit Huhn



130 Ramen-Suppe mit Gemüse



131 Lamm Biryani

5-ZUTATEN
KÜCHE



136 Hafer-Porridge mit Pilzen und Kräutern



136 Kurkuma-Hafer-Brei mit Pekannüssen



138 Apfel-Möhren-Porridge



139 Haferbrei mit Möhrensalat und Minze



140 Haferbrei mit gegartem Gemüse



141 Zucchini-Porridge mit Tomaten



141 Hafer-Gemüse-Suppe



142 Baked Oatmeal mit Beeren



143 Porridge mit Apfel und Granatapfelkernen

SMART KIDS



148 Vegetarische Pizzasuppe mit Soja



148 Kichererbsen-Gemüse-Fritter mit Dip



151 Röstbrote mit Quark und Süßkartoffeln



152 Möhrencremesuppe mit Pastinaken







153 Hähnchengeschnetzeltes mit Rahmgemüse



154 Bananen-Hafer-Porridge

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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

-  **VEGETARISCH** sind Speisen ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten. Übrigens: Einige Käsearten sind nicht vegetarisch, da sie mit tierischem Lab hergestellt werden.
-  **VEGAN** bedeutet, dass diese Kreationen aus rein pflanzlichen Zutaten bestehen. Dadurch sind sie automatisch auch für die vegetarische Ernährung geeignet.
-  **GLUTENFREI** beschreibt Gerichte mit Zutaten, die den Getreidekleber von Natur aus nicht enthalten. Werfen Sie bei Fertigprodukten immer einen Blick auf die Verpackung.
-  **LAKTOSEFREI** steht für Mahlzeiten mit weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm. So sind auch einige Ideen mit Hartkäse oder Butter als milchzuckerfrei deklariert.

TOP 10 IM MÄRZ UND APRIL

Endlich werden die Tage länger, die Temperaturen steigen und die ersten grünen Triebe sprießen aus dem Boden. Auch immer mehr gesunde Leckerbissen sind wieder regional erhältlich und versorgen Sie mit neuer Energie.

1 Apfel

Voller Vitamine und Antioxidantien glänzt das beliebte Obst auch in herzhaften Gerichten wie unserem Graupensalat mit Lachs auf Seite 55.



2 Duftveilchen

Eine wohlriechende Blume, die zu einem floralen Tee aufgegossen werden kann. Besonders appetitlich machen sich kandierte Blüten als feines Topping für Kuchen oder Bowls.



3 Flower Sprouts

Dieses nussig-milde, in Deutschland auch oft unter dem Namen Kalettes erhältliche Superfood ist eine Kreuzung aus Grün- und Rosenkohl. Darin stecken viel Eisen und Calcium sowie Vitamin K, C und B₆, die das Immunsystem stärken.



4 Himbeer-Rhabarber

Wird diese fruchtig-saure, rotstielige Sorte mit nicht zu viel Zucker zubereitet, ist sie sehr kalorienarm und nährstoffreich. Außerdem hält sie die Verdauung auf Trab.



5 Junger Spinat

Egal ob roh, im Smoothie oder gekocht wie in unserer Spinat-Shakshuka auf Seite 60 – das grüne Blattgemüse ist ein echter Alleskönner.



6 Knollensellerie

Das Multitalent überzeugt nicht nur klassisch in der Suppe, sondern auch solo als Gemüse, Püree oder paniert als vegetarische Alternative zu Schnitzel.



8 Rucola

Senföle verleihen dem auch Rauke genannten Liebling ein würziges, leicht scharfes Aroma. Sie hemmen das Wachstum verschiedener Bakterien, Viren und Pilze.



7 Porree

Platzieren Sie den Strunk in einem Wasserglas auf der Fensterbank und genießen Sie das stetig nachwachsende Grün mit zwiebeliger Note.



10 Wiesenkerbel

Zum Würzen von Salaten und Quark ist das herbe Kraut ideal. Kaufen Sie es jedoch lieber auf dem Markt, um eine Verwechslung mit seinen giftigen Doppelgängern zu vermeiden.



9 Shiitake-Pilze

Als eines von wenigen Lebensmitteln liefern die asiatischen Hutträger reichlich Vitamin D – eine klasse Sache vor allem in der noch sonnenarmen Jahreszeit.



Ein Leckerwissen

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

Immer besser – für dich.

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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

JULI 2022, CORNELL UNIVERSITY, USA

Pistazien schützen die Zellgesundheit

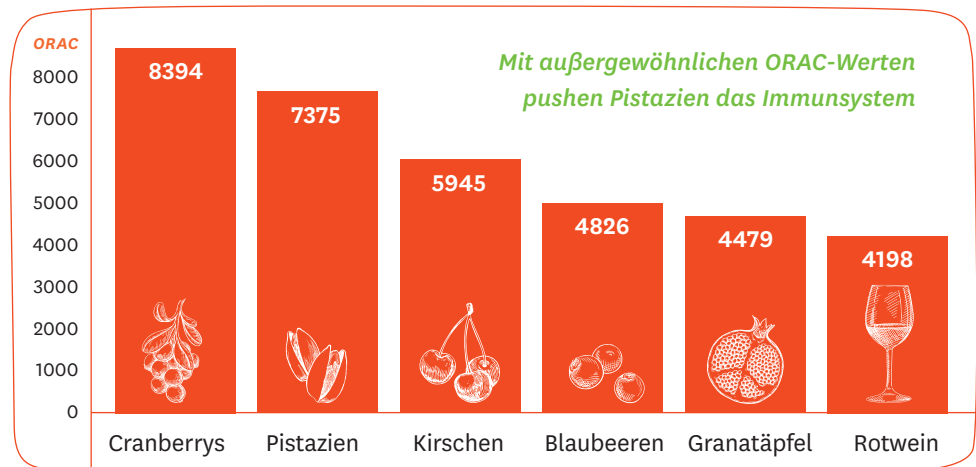
Die kleinen Knacker sind dank ihrer guten Fette und Eiweiße optimale Sattmacher sowie tolle Nährstofflieferanten. Darüber hinaus weisen Pistazien unter den meist verzehrten Nüssen die höchsten Konzentrationen an antioxidativen Polyphenolen, also bestimmten zellschützenden Substanzen, auf. Diesbezüglich gehören sie zu den Top-50-Lebensmitteln und liegen sogar noch vor den oft als Spitzenkandidaten angepriesenen Blaubeeren. Bei einer genauen Analyse erkannten Forschende, dass die Grünlinge eine bemerkenswerte antioxidative Gesamttätigkeit besitzen.

Diese wird durch die Oxygen Radical Absorbance Capacity, kurz **ORAC**, beschrieben und gibt das Potenzial von Nahrungsmitteln an,



freie Radikale unter Laborbedingungen unschädlich zu machen. Die Fähigkeit, oxidativen Stress zu bekämpfen, wirkt sich zum Beispiel positiv auf

die Abwehrkräfte aus, was wiederum zur Reduktion von Herz-Kreislauf-Problemen beitragen kann. Zudem hemmt die erstklassige Zusammensetzung der Nüsschen das Wachstum von Krebszellen.



QUELLE: AMERICAN PISTACHIO GROWERS

ZAHL DES MONATS

18%

der **25- bis 34-Jährigen** leben **vegetarisch** oder **vegan**. Bei den über **55-Jährigen** sind es dagegen nur **vier Prozent**.^{*} Rezepte, die begeistern, finden Sie zum Beispiel ab Seite 100.

^{*}QUELLE: „ANGERICHTET“ | RÜGENWALDER MÜHLE

NOVEMBER 2022, KYUNG HEE UNIVERSITY, SÜDKOREA

Hochwertige Veggiekost senkt das Krebsrisiko bei Männern

Dass eine pflanzenbasierte Ernährung die allgemeine Leistungsfähigkeit steigern und die Gefahr einer Krebserkrankung reduzieren kann, wurde bereits in einigen Studien festgestellt. Neu nachgewiesen haben Forschende jetzt, wie entscheidend die richtige Auswahl dabei ist. Denn die Wahrscheinlichkeit, Darmkrebs zu entwickeln, war bei männlichen Teilnehmern um ganze 22 Prozent höher, wenn sie größtenteils zu Unvorteilhaftem mit wenigen Nährstoffen und viel zugesetztem Zucker griffen, statt Naturbelassenes mit massig Mineralstoffen und Vitaminen zu bevorzugen.



**NEUE
STUDIEN**

JANUAR 2023, NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE, USA

Mehr trinken für ein langes Leben

Natrium beeinflusst den Flüssigkeitshalt sowie Blutdruck. Durch Wassermangel kann es zum Überschuss des Mineralstoffs und folglich zu gesundheitlichen Einschränkungen kommen. Dass viele daher von einem Extraglas Kraneberger profitieren, offenbart eine neue Studie. Personen mit erhöhtem Natriumspiegel waren bis

zu 64 Prozent häufiger von Leiden wie chronischen Lungenerkrankungen, Schlaganfällen, Herzinsuffizienz oder auch Demenz betroffen. Diejenigen mit den höchsten Werten starben außerdem in jüngeren Jahren. Damit es nicht zu einem Zuviel an Natrium kommt, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung mindestens 1,5 Liter ungesüßte Getränke täglich.



NOCH BESSER INFORMIERT

Weitere spannende Infos 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.

DEZEMBER 2022, CENTRAL SOUTH UNIVERSITY, CHINA

MIT INTERVALLFASTEN GEGEN TYP-2-DIABETES

Um die verbreitete Krankheit zu behandeln, hilft es, die Nahrungsaufnahme zeitlich zu begrenzen. Betroffene, die drei Monate lang im Wechsel für fünf Tage nur 840 Kalorien aufnahmen, gefolgt von zehn Tagen, in denen sie ohne Vorgaben ausgewogen aßen, verloren bis zu sechs Kilo. Zusätzlich erlebten 50 Prozent der Teilnehmenden einen Rückgang der Symptome, wodurch sie mindestens ein Jahr keine Medikamente mehr benötigten. Alles über die Vorteile von zeitbegrenztem Essen gibt es ab Seite 24.



**PowerX
System**



GEWINNSPIEL

PROTEIN-POWER BRINGT SIE ANS ZIEL

Dass eine bewusste Ernährungsweise und Sportlernahrung eine genussvolle Kombi sein können, beweisen die leckeren Proteinprodukte von Power System – von high protein über low sugar und lower carb bis hin zu – jetzt neu – vegan. Egal ob zum Muskelaufbau, für die Ausdauer oder zum Abnehmen: Power System unterstützt Sie und bringt Bewegung in Ihren Plan. Starten Sie jetzt durch! Mehr Informationen unter: www.power-system-shop.com

Gewinnen Sie eines von fünf Pakama Starter Tools Sets sowie ein tolles Proteinpaket von Power System im Wert von je 100 Euro.

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

FOTOS: PR



**JETZT BIS
02.04.23
TEILNEHMEN!**

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

HEILSTOFFE DER BEWEGUNG

Dass körperliche Aktivität als wirksames Mittel für ein gesundes und langes Leben gilt, wissen die meisten. Weniger bekannt ist dagegen die Rolle sogenannter Myokine. Ich erkläre, was es mit den molekularen Verbindungen auf sich hat und wie sie im Verborgenen dabei helfen, unseren Organismus dauerhaft auf schlank und vital umzustellen.

Die meisten Erwachsenen verbringen einen Großteil ihrer Zeit im Sitzen – ein Grund, warum das Risiko für weitverbreitete Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit sowie Verkalkungen der Herzgefäße zunimmt.

Wer sich dagegen regelmäßig bewegt, baut Anspannung ab, stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor.

Inzwischen weiß die Wissenschaft, dass die beeindruckenden Vorteile sportlicher Betätigung nicht zuletzt auf das wohl meistunterschätzte



Prof. Dr. Ingo Froböse

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

Organ zurückzuführen sind: die Muskeln. Denn diese können weitaus mehr, als ihrem Ruf als Stützen und Zugmaschinen nachzukommen. Tatsächlich sind sie ein Hormon produzierendes System, das bei intensiver Beanspruchung enzymähnliche Signalmoleküle in die Blutbahn sendet.

Myokine nennen sich die über 600 Substanzen, die als Botschafter zwischen den Zellen fungieren und damit positive Prozesse anstoßen.


Wir tragen sozusagen eine Hausapotheke in uns, die erst durch Bewegung, besonders Krafttraining, ihre ganze Wirkung entfaltet. Die Wunderwaffen helfen unter anderem, die Immunabwehr zu stärken, die Fettverbrennung zu optimieren, Entzündungen und Infekte zu hemmen sowie die Bildung von

Blutgefäßen zu fördern. Im Grunde stellen sie eine Reparaturwerkstatt dar, in der unser Körper immer wieder aufs Neue regeneriert wird. Am besten erforscht ist das Interleukin-6, kurz IL-6. Indem es dafür sorgt, dass Energiereserven mobilisiert und Zuckermoleküle aus der Nahrung besser in die Zellen geschleust werden, stabilisiert es den Blutzuckerspiegel und verhindert die Entstehung von Stoffwechselstörungen. Am Ende eines Work-outs kann sich die Menge des IL-6 im Blut sage und schreibe ver Hundertfacht haben.

Auch bei einem Spaziergang werden Myokine ausgeschüttet. Jede Muskelkontraktion lohnt sich, um den Turbo zu zünden.

Nicht weniger erstaunlich ist die Funktion des Irisins. Es unterstützt nicht nur die Umwandlung von weißem Speicherfett in braunes Fettgewebe, was den Kalorienverbrauch anregt, sondern soll auch bei Alzheimer von schützender Bedeutung sein. Mit den richtigen Reizen können wir also erfolgreich unseren Grundumsatz steigern sowie den Geist möglichst lange jung halten. Zum Glück braucht es dafür keine ausgeklügelten Übungen, schon einfache Alltagsbewegungen erzielen große Effekte. Legen Sie möglichst viele Strecken zu Fuß zurück, verabreden Sie sich zum Joggen, Radfahren oder Bouldern – nehmen Sie sich zwei- bis fünfmal die Woche 20 Minuten Zeit für die Art von Mobilität, die Ihnen Freude bringt. Fangen Sie am besten schon heute an, Ihre Selbstheilungskräfte zu stimulieren.



A man and a woman are climbing a red rock wall. The woman is on the left, wearing a black tank top and grey leggings, with her back to the camera. The man is on the right, wearing a white t-shirt and grey shorts, also with his back to the camera. Both are wearing climbing harnesses and shoes. The wall is covered in various colored climbing holds (blue, yellow, grey, orange). The background is a grey wall with more holds.

Gemeinsames
Klettern steigert die
Motivation und ist ein
effektives Ganzkörpertraining



AUFGEWACHT! MUNTERMACHER FÜR KÖRPER UND GEIST

Die dunkle Jahreszeit verabschiedet sich und die Natur erwacht langsam wieder zum Leben. Da kommt dieser Powerdrink voller Antioxidantien genau richtig, der jegliche Frühjahrsmüdigkeit vertreibt. Dank nährstoffreicher Zutaten unterstützt er perfekt dabei, sich wohlfühlen und geradezu aufzublühen.

Einmal Kraft tanken, bitte:

- **Immunstärker:** Zink und Vitamin C, die unter anderem in Kiwi und Honigmelone stecken, bilden essenzielle Bestandteile für ein reibungslos funktionierendes Abwehrsystem.
- **Bauchschmeichler:** Der Verdauung und der Darmflora kommen die Ballaststoffe aus Chiasamen zugute. Menthol, das ätherische Öl der Minze, wirkt darüber hinaus gegen Beschwerden wie Blähungen und Übelkeit.
- **Fitfood:** Kokoswasser lässt sich hervorragend als Sportgetränk genießen, da es nur wenig Zucker, aber viele Mineralstoffe liefert.
- **Zellschutz-Booster:** Mithilfe von Vitamin C und E aus Kiwis und Spinat können freie Radikale abgefangen und der Körper somit effektiv vor oxidativem Stress bewahrt werden.

Grüner Smoothie mit Minze

🕒 10 MIN 🌱 🌿 🥬 🥑

pro Glas
181
KCAL
Eiweiß: 5 g * Fett: 4 g *
Kohlenhydrate: 29 g *

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 2 Handvoll Spinat (80 g) | ½ Honigmelone |
| 1 Handvoll Minze | 4 EL Chiasamen (40 g) |
| 2 Kiwis | 400 ml Kokoswasser |
| 1 Banane | 2 EL Limettensaft |

- 1 Spinat waschen. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und einige davon beiseitelegen.
- 2 Kiwis und Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Melone halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch herausholen und in grobe Stücke schneiden.
- 3 Alles zusammen mit Chiasamen und Kokoswasser in einen Standmixer geben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Grünen Smoothie in 4 Gläser füllen und mit beiseitegelegten Minzblättern garniert servieren.

TIPP Wenn Sie den Smoothie als kleine Mahlzeit verzehren möchten, fügen Sie gern eine Handvoll Nüsse oder 6 EL Haferflocken hinzu. Für mehr Süße können Sie 1–2 Datteln zugeben.





SCHÖN LOCKER BLEIBEN

Von Osterzopf über Ciabatta bis hin zu Pizza: Selber backen ist angesagt! Mit meinen Tipps gelingen Ihnen fluffige Hefeteige ohne Probleme – inklusive herrlichem Duft in der Küche.

WAS IST EIGENTLICH HEFE?

Der lebende, einzellige Pilz kommt überall in der Natur vor. Beim Backen machen wir uns seine Fähigkeit, **Teige zu lockern**, zunutze. Hefe ernährt sich von den Zuckerbausteinen des Mehls, wobei Gase entstehen. Außerdem werden Aromastoffe gebildet, die vielen Broten sowie Kuchen den **typischen Geschmack und Geruch** verleihen.



DIE WICHTIGSTE ZUTAT IST ZEIT

Je länger die Fermentation dauert, desto mehr Nuancen am Gaumen. Lassen Sie Ihren Rohling rund eine Stunde bei circa 30 Grad Celsius ruhen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Nach dem Formen gehen Schnecken, Brötchen und Co noch ein zweites Mal.

Hefe ist so reich an Nährstoffen, dass sie selbst in kleinen Mengen unsere Versorgung mit B-Vitaminen, Zink und Kalium aufbessern kann.

FRISCH ODER TROCKEN?

Im 42-Gramm-Würfel Backhefe stecken keine weiteren Zusätze, sie hält sich aber nur zwei Wochen. Trockenhefe kann bis zu einem Jahr den Vorratsschrank hüten. Ein 7-Gramm-Tütchen davon entspricht etwa der Triebkraft eines frischen Würfels.



SO GELINGT DER TEIG


Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Damit frische Hefe richtig in Gang kommt, möchte sie in lauwarmer Flüssigkeit aufgelöst werden, bei der Trockenvariante ist das nicht nötig. Kneten Sie die Masse zudem mit der Küchenmaschine mindestens fünf, von Hand eher acht bis zehn Minuten durch, um ein glattes, elastisches Ergebnis zu erhalten.



SÜSSE FESTTAGSGRÜSSE AUS BELLA ITALIA

Kennen Sie Colomba? Dieser traditionell italienische Osterkuchen in Form einer Taube, was sein Name übersetzt bedeutet, ist saisonal im Spezialitätenhandel oder online zu finden. Ich verwandle ihn gern in Miniküchlein, serviert mit saftigen Früchten und weißem Schokoladeneis.





Beim Kneten sorgt
etwas Mehl für weniger
Klebrigkeit

SO GEHT FISCHKONSUM HEUTE

Klasse Nährwerte, feiner Geschmack und stete Verfügbarkeit: Fisch ist aus unserer Ernährung kaum wegzudenken. Die Folgen: umweltschädliche Fischereipraktiken, überfischte Meere. Ist der Verzehr also überhaupt noch vertretbar?

Pro und Contra im Überblick

➔ Kaum ein anderes Lebensmittel liefert eine solche Nährstoffkombination aus **guten Fetten, hochwertigem Eiweiß und Mineralstoffen**. Vor allem die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf **Blutfettwerte und Stoffwechsel** auswirken können, machen Fisch zum gesunden Genuss.

➔ Fettarme Fischarten wie Kabeljau, Seelachs oder Scholle punkten mit **reichlich Protein** und sind leicht verdaulich. Vielfältige, **fixe Zubereitungsarten** machen die Wasserbewohner zu wahren Alltagshelden, die bei einer **hohen Nährstoffdichte** nur wenige Kalorien mitbringen – ideal für die schlanke Linie.

Blauflossen-Thunfisch wiegt bis zu 650 Kilogramm.

➔ Große Raubfische, etwa Lachs oder Thunfisch, können mit Schadstoffen wie **Mikroplastik oder Schwermetallen** belastet sein. Grund dafür ist ihre Position am oberen Ende der Nahrungskette: Die schädlichen Stoffe akkumulieren sich durch den Verzehr von Beutetieren. Daher sollten diese Fischarten **nur gelegentlich** gegessen werden.

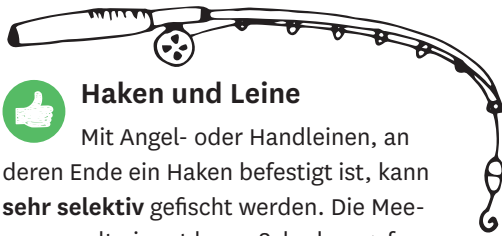
➔ Überfischung, im Meer umherschwebende, ausgediente Geisternetze und hohe Mengen Beifang: **In puncto Nachhaltigkeit schneiden viele Speisefische schlecht ab**. Um Fisch als nachhaltiges und gesundes Lebensmittel mit gutem Gewissen nutzen zu können, ist es also lohnenswert, sich zu informieren und beim Einkauf ganz genau hinzuschauen.



Welche Fangmethoden sind nachhaltig?

Lokal bedeutet nicht per se nachhaltig, denn auch einige heimische Sorten gelten heute als gefährdet.

In der heutigen Fischerei geht es häufig nur um einen möglichst hohen Ertrag – oft ohne Rücksicht auf Verluste. Welche Praktiken trotzdem zu empfehlen sind, lesen Sie hier.



Haken und Leine

Mit Angel- oder Handleinen, an deren Ende ein Haken befestigt ist, kann **sehr selektiv** gefischt werden. Die Meeresumwelt nimmt kaum Schaden, gefangene Fische weisen eine **hohe Qualität** auf.



Köderfallen

Die recht selektiven Netzkonstruktionen werden **mit Ködern bestückt** am Meeresboden befestigt. Tiere wie Lachs oder Hering **bleiben am Leben**, bis sie eingeholt werden. Teilweise verfangen sich auch andere Seebewohner darin.



Schleppnetze

Oft kilometerlang werden diese Netze durchs Wasser oder **über den Meeresboden gezogen** und nehmen alles mit, was dort lebt. Deswegen verfügt die kritische Methode über eine hohe Beifangquote und **schädigt die Meeresumwelt** enorm.



Kiemen- und Stellnetze

Fische bestimmter Größe schwimmen mit dem Kopf in die **senkrecht im Wasser** stehenden Netze, kommen aber nicht durch. Im Rückwärtsgang bleiben sie **mit ihren Kiemen hängen** – andere Meerestiere auch.



Treibnetze

An Bojen und Boden befestigte Netze schweben wie **eine Wand im Ozean**, in der sich auch Meeressäuger sowie Schildkröten wahllos verfangen und **qualvoll sterben**. Verlorene Exemplare treiben oft als Geisternetze lange weiter.

Fischkauf: Auf diese Zeichen sollten Sie setzen



ASC

Der Aquaculture Stewardship Council definiert unabhängige Standards zu nachhaltiger Zucht, die sowohl ökologische als auch soziale Anforderungen umfassen.



Bioland

Zertifiziert werden nur Karpfen aus Deutschland und Südtirol, die in natürlichen, naturnahen Gewässern aufgezogen werden.



Friend of the Sea

Ausgezeichnet werden Fische aus Wildfang sowie Aquakulturen. Neben ökologischen finden ebenso soziale Aspekte Beachtung.



MSC

Fisch aus nicht gefährdetem Bestand und nachhaltigen Fischereien trägt die Kennzeichnung des großen Marine Stewardship Councils.



Naturland Wildfisch

Die recht strenge Zertifizierung wird vorrangig an kleine, handwerkliche und besonders vorbildliche Fischereien vergeben, die in Meeren, Seen oder Flüssen agieren.



So geht verantwortungsbewusster Fischkonsum



✓ KENNZEICHNUNG ÜBERPRÜFEN

Vertrauenswürdige Umweltzeichen (siehe Seite 19) wie MSC oder Naturland Wildfisch helfen Ihnen dabei, beim Einkauf eine nachhaltigere Wahl zu treffen.



✓ AUF DIE FANGPRAKTIK ACHTEN

Entscheiden Sie sich idealerweise für Ware, die entweder mit selektiven Methoden, zum Beispiel mit der Leine, gefangen wurde oder für solche, die aus zertifizierter Bio-Aquakultur stammt.

✓ KLEINERE FISCHE BEVORZUGEN

Hering oder Sardelle sind weniger überfischt als Lachs und Thunfisch. Zudem sind große, ältere Fischweibchen am produktivsten und deshalb wichtig für den Fortbestand der Art.

✓ FRIEDFISCHE WÄHLEN

Vorrangige Pflanzenfresser wie Karpfen und Welse benötigen keinen Fischanteil im Futter, was wiederum den Druck auf dafür verwendete Wildbestände senkt.

✓ ALTERNATIVEN ETABLIEREN

Wasserbewohner sollten nicht täglich auf den Tisch kommen. Wer den Geschmack mag, kann zu vegetarischen Algenprodukten greifen. Es gibt inzwischen sogar Veggie-fisch aus Gemüse.

Empfehlenswerte Fischarten

Beim Blick in die Kühltheke großer Supermärkte erwartet uns eine Vielzahl an verfügbaren Fischarten. Diese Auswahl beliebter Speisefische können Sie ganz ohne schlechtes Gewissen genießen – wir verraten, worauf dabei zu achten ist.



Hering

Die Fangmethoden sind meist selektiv, sodass wenig Beifang entsteht. Als Fettfisch punktet Hering mit auffallend vielen wertvollen Omega-3-Fettsäuren.



Lachs

Beim beliebten Speisefisch sollte die Wahl auf eine zertifizierte Bio-Variante oder Wildlachs aus Alaska fallen, wo die Bestände sehr gut gehandhabt werden.



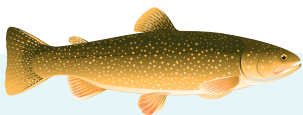
Makrele

Der fettreiche Raubfisch ist im Nordostatlantik nicht gefährdet. Makrelen aus dieser Region sollten in jedem Fall Tieren aus dem Mittelmeer vorgezogen werden.



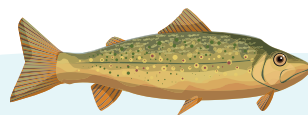
Matjes

Als Matjes bezeichnete, nicht geschlechtsreife Heringe aus der Nordsee gelten als nicht gefährdet, da ihre Vorkommen dort nachhaltig bewirtschaftet werden.



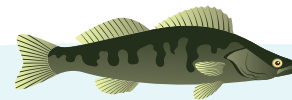
Meerforelle

Achten Sie hier besonders auf die Fangmethode: Langleinen sind okay, Wildfang aus Stellnetz, Kiemennetz oder Reusen werden hingegen besser gemieden.



Saibling

Die Süßwasserfische sind aus Aquakultur uneingeschränkt empfehlenswert. Beim Wildfang gilt: nur aus gesicherten Beständen der Schweiz kaufen.



Zander

Dänische, deutsche und niederländische Aquakultur produziert ihn nachhaltig. Bei weiteren Zuchten und Wildfängen lohnt ein Blick in den Fischratgeber.



Kochideen gefällig?

Raffinierte
Fischrezepte
von unseren
Starköchen
finden Sie
ab Seite 84.

Omega-3-Fettsäuren aus Algen – die Alternative?

Wer aufgrund von Ernährungsweise oder Nachhaltigkeit auf Fisch verzichtet, kann seinen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren über **Öl aus Mikroalgen** decken. Es ist in Kapselform oder auch in angereicherten Lebensmitteln wie Margarine erhältlich. Meist stammt es von den Zuchtsorten **Schizochytrium** oder **Ulkenia** und sollte nicht erhitzt werden.



Mithilfe des WWF-Fischratgebers können Sie sich online schnell und kostenlos über die Nachhaltigkeit zahlreicher Sorten informieren. Zu finden ist er unter:
[fischratgeber.wwf.de](https://www.fischratgeber.wwf.de)

WOHLBEFINDEN NACHHALTIG FÖRDERN

EIN GESUNDES FUNDAMENT

Zwischen Job und Alltagsstress kümmern sich viele zu wenig um ihren Körper. Im Gespräch mit Björn Bradtmöller ergründen wir, welche Unterstützung Naturarznei bieten kann – und warum auch das Mindset eine Rolle spielt.

Herr Bradtmöller, Sie leiten mit Repha ein Unternehmen mit besonderen Werten. Wie würden Sie diese zusammenfassen?

Als familiengeführter Mittelständler basieren unsere Werte auf einem soliden traditionellen Fundament. Repha repräsentiert Verlässlichkeit und Qualität auf Basis unserer fast hundertjährigen Geschichte. Unser Fokus liegt dabei auf der Verbindung erfolgreicher praktischer Erfahrungsmedizin mit moderner Forschung und Wissenschaft. Kurzum: Repha steht für evidenzbasierte Phytotherapie.

Was versteht sich darunter genau?

Wir wissen nicht nur aus Erfahrung, dass unsere Arzneimittel wirken, sondern wir untersuchen und beweisen ihre Wirksamkeit auch immer wieder durch wissenschaftliche Studien, wir generieren also die sogenannte klinische Evidenz. Evidenzbasierte Phytotherapie bedeutet somit, dass die Wirkung unserer pflanzlichen Arzneimittel (Phytotherapie) auf wissenschaftlichen Beweisen beruht (evidenzbasiert).



Welche Schwerpunkte setzt Repha in diesem Bereich?

Wir konzentrieren uns hier auf zwei Bereiche. Ein Schwerpunkt liegt auf Infekten und dem Immunsystem, also beispielsweise Atem- und Harnwegsinfekten, die mit unserem einzigartigen pflanzlichen Kombinationsarzneimittel ANGOCIN® *Anti-Infekt N* behandelt werden können. Der zweite wichtige Bereich sind Beschwerden im Verdauungstrakt wie Durch-



Björn Bradtmöller

Der Apotheker leitet das inhabergeführte Familienunternehmen Repha bereits in vierter Generation.

fall, Blähungen und Krämpfe, wo wir mit MYRRHINIL-INTEST® und NORTASE® zwei weitere Arzneimittel anbieten, die es in der Form kein zweites Mal auf dem Markt gibt.

Was kann jeder Einzelne tun, um sein Immunsystem zu pushen, und welche Hilfe bekommt er dabei von Ihnen?

Da sind ganz vorn die Klassiker zu nennen: gesund ernähren, regelmäßig bewegen, viel frische Luft, ausreichend schlafen und Stress möglichst vermeiden. All das trägt zu einem starken Immunsystem bei. Unterstützen können wir mit unserem Kombinationsarzneimittel ANGOCIN® *Anti-Infekt N* aus Kapuzinerkresse und Meerrettich. Es kann, längerfristig eingenommen, die Erkältungshäufigkeit um fast 50 Prozent verringern

und auch bei akuten Atem- sowie Harnwegsinfekten effektiv eingesetzt werden.

Magen-Darm-Probleme sind für viele immer noch ein Tabuthema. Was muss passieren, damit sich das ändert?

In vielen Gesprächen mit Ärzten, Heilpraktikern, Apothekern und Betroffenen, besonders Reizdarmpatienten, haben wir gelernt, wie wichtig es ist, offen über seine Krankheit und die damit verbundenen Probleme zu sprechen. Das erleichtert den Alltag und fördert das Verständnis sowohl im Familien- und Freundeskreis als auch beim Arbeitgeber. Daher engagieren auch wir uns seit Jahren in der öffentlichen Aufklärung zu diesen Krankheiten, um so einen Beitrag zu leisten, sie aus der Tabuzone herauszuholen.

Mit welchen Maßnahmen können sich Menschen besser um ihren Darm kümmern und wie unterstützt Repha dabei?

Entscheidend ist, dass jeder, der dauerhaft an Magen-Darm-Beschwerden leidet, zu einem Therapeuten seiner Wahl geht und sich untersuchen lässt. Denn erst mit der richtigen Diagnose können Sie die passenden individuellen Maßnahmen ausarbeiten und umsetzen. Repha hilft dabei besonders Patienten, die unter häufigem Durchfall, Blähungen und Krämpfen leiden (mit MYRRHINIL-INTEST®), als auch Menschen, die eine schwache Bauchspeicheldrüse haben (mit NORTASE®) und so bei ihrer Verdauung eingeschränkt sind.

„Offen über seine Krankheit zu sprechen, ist ein wichtiger Schritt.“

„Wir bevorzugen Rohstoffe aus der Region.“

Was ist der Unterschied zwischen Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln?

Rechtlich betrachtet gehören Nahrungsergänzungsmittel (NEM) zu den Lebensmitteln. Sie sollen die Ernährung gesunder Personen ergänzen. Arzneimittel hingegen dienen aufgrund ihrer belegten Wirksamkeit dazu, Krankheiten zu behandeln und Beschwerden zu lindern, um so wieder zu mehr Gesundheit zu verhelfen. NEM müssen daher nur beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittel angemeldet werden, während Arzneimittel ein langwieriges Zulassungsverfahren durchlaufen, bevor sie vermarktet werden dürfen. Somit sind die anfallenden Kosten bis zur Marktreife bei NEM deutlich geringer und auch in der Bewerbung gelten weniger Einschränkungen.

Welche Besonderheiten gibt es bei Ihren Präparaten?

Fast alle unsere Produkte sind Eigenentwicklungen, die es in dieser Zusammensetzung nur einmal gibt. So bietet zum Beispiel nur Repha die beiden pflanzlichen Kombinationsarzneimittel ANGOCIN® *Anti-Infekt N* aus Kapuzinerkresse und Meerrettich sowie MYRRHINIL-INTEST® mit Myrrhe, Kamille und Kaffeebohle. Die Wirksamkeit und Sicherheit unserer Arzneimittel wird kontinuierlich durch Studien in Deutschland überprüft und weiterentwickelt.

Worauf achten Sie bei der Auswahl von Bezugsquellen für die Rohstoffe?

Im Fokus steht die langjährige und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit verlässlichen Partnern, die aus jahrzehntelanger Erfahrung wissen, wie sich hochwertige Arzneipflanzen mit starkem Wirkstoffgehalt züchten, anbauen, ernten und verarbeiten lassen. Idealerweise kommen diese Partner aus der Region, je näher, desto besser. Wo das nicht möglich ist, etwa bei Myrrhe, die in Afrika wächst, verknüpfen wir die Sammlung des Harzes mit einer Zusammenarbeit mit der lokalen Bevölkerung und fördern internationale Kooperationsprojekte, zum Beispiel in Äthiopien.

Welche Meilensteine konnten Sie in Sachen Nachhaltigkeit bisher erreichen?

Um den Myrrheanbau in Afrika ökologisch-nachhaltig zu fördern, die Biodiversität zu erhalten und damit die hiesigen hohen Qualitäts- und Sicherheitsstandards zu gewährleisten, unterstützt Repha das Projekt „Myrrhe in Pharmaqualität – Neue Einkommensperspektiven für die Einheimischen“. Koordiniert und durchgeführt wird diese Initiative via developPPP.de von der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH (GIZ) und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ), die nachhaltige Unternehmensinitiativen in Entwicklungsländern fördern. Dabei werden äthiopische Frauen und Männer in der Myrrhernte geschult und weitergebildet.

Welche Vorhaben werden Sie 2023 verfolgen?

Unser Ziel ist es, den bisherigen Weg mit unseren zuverlässigen Partnern beständig weiterzugehen, um so die „phytopharmazeutische Erfolgsgeschichte aus Langenhagen“ kontinuierlich fortzuschreiben. Wenn das gelingt, werden immer mehr Therapeuten, Apotheken und Patienten unsere pflanzlichen Arzneimittel kennenlernen und so von ihrer Wirksamkeit und Sicherheit profitieren können. Kurz gesagt ist unsere Absicht: gesundes Wachstum für gesunde Menschen.

Was ist Ihr Nummer-eins-Tipp für ein rundum vitales Leben?

Wenn wir die Welt um uns herum anschauen, wird schnell klar, dass es nicht jeder so gut hat wie wir in Deutschland. Daher lautet mein Tipp: Lassen Sie sich nicht vom oft hektischen Alltag hierzulande stressen, sondern halten Sie immer mal wieder inne und machen Sie sich bewusst, wie gut es uns im Allgemeinen geht. Das relativiert so manches Problemchen, senkt den Stresslevel und fördert positive Gefühle sowie Zufriedenheit, was unterm Strich ein wichtiges Fundament für nachhaltige Gesundheit darstellt.

INTERVIEW: HELENA JACOBY



Über Repha

Spezialisiert auf **natürliche Arzneimittel** steht das Unternehmen mit Sitz in Langenhagen seit über 90 Jahren für deren nachhaltige Erforschung. Dabei trifft medizinisches Erfahrungswissen vergangener Generationen auf ein wissenschaftliches,

evidenzbasiertes Fundament, das bereits heute wie auch in Zukunft den hohen Ansprüchen moderner Forschung erfolgreich standhält. Die **Wirksamkeit und Sicherheit** der Präparate wird kontinuierlich durch Studien überprüft und weiterentwickelt.

DAS GEHEIMNIS DER

ESS



Prof. Dr. David Sinclair

Der Biologe und Professor für Genetik an der Harvard Medical School in Boston hat sich auf die Erforschung des Alterns spezialisiert. Als Speaker, Autor und Gründer mehrerer Biotechnologiefirmen wurde er international bekannt und stand bereits 2014 auf der „TIME 100“-Liste der einflussreichsten Menschen unseres Planeten.



FOTOS: SHUTTERSTOCK, BRIGITTE LACOMBE

PAUSEN

- Anerkannte Wissenschaftler aus aller Welt wie Prof. Dr. David Sinclair kommen immer mehr zu der Überzeugung, dass es sehr gesund ist, regelmäßig **Esspausen** einzulegen.
- Wir zeigen Ihnen, wie der Körper profitiert, wenn wir eine Zeit lang keine Nahrung zu uns nehmen. Und warum so die Themen **Intervallfasten** und auch **Fasten** an neuer Bedeutung gewinnen.
- Vermutlich werden auch Sie nach dem Lesen dieser Titelstory über die Formel „**Eat Less Often**“ nachdenken. Sie werden Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.



Prof. Dr. David Sinclair ist überzeugt:

„Durch Fasten und die richtige Ernährung können Sie Altern nicht nur aufhalten, sondern die Uhr sogar zurückdrehen.

Aber es geht nicht nur darum, länger zu leben, sondern vor allem während seiner Lebenszeit gesund zu bleiben.“

SEIN BUCH:
„DAS ENDE DES ALTERNS“

Prof. Sinclair erforscht, wie sich die richtigen Gene aktivieren lassen, um Gesundheit und Lebensdauer zu steigern. In der deutschen Fassung des Originaltitels „Lifespan“ macht der Biologe seine Einblicke der breiten Öffentlichkeit zugänglich. Dumont, 528 Seiten, 26 Euro



Warum es nach neuen Erkenntnissen wichtig ist, regelmäßig Esspausen einzulegen

Wer seinem Körper die Gelegenheit gibt, in den Reparatur- und Recyclingmodus zu schalten, die sogenannte Autophagie, der profitiert von zahlreichen Vorteilen für die Gesundheit:

➔ Schutz vor Krankheiten

Fasten begünstigt ein normales Gewicht sowie einen idealen Blutdruck und boostet die Fähigkeit des Körpers, Schäden am Erbgut auszubessern, ehe daraus gesundheitliche Folgen resultieren. All das vermindert das Krankheits- und Sterberisiko.

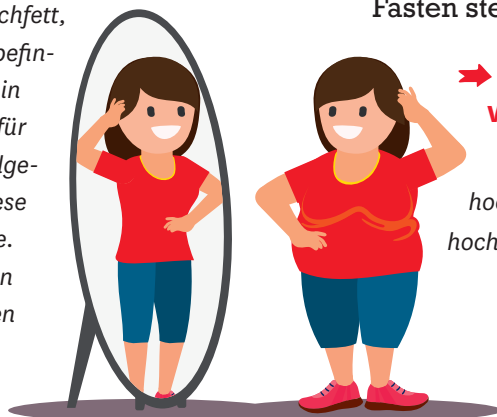


➔ Volle Immunpower

Während längerer Esspausen können alte Immunzellen ab- und neue aufgebaut werden. Damit stärkt Fasten die Abwehrkräfte und macht Sie weniger anfällig für Infektionen, darunter zum Beispiel Grippe oder Erkältung.

➔ Überschüssige Kilos schmelzen

Dutzende Studien zeigen, dass Fasten adipösen Menschen nützt. Nicht nur weil sie abnehmen, sondern auch weil die oben genannten Abwehrsysteme des Organismus gepusht werden, die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin steigt und sich der Blutzucker normalisiert. Insbesondere der Abbau von hormonell aktivem Bauchfett, das sich um die Organe herum befindet, und von Fetteinlagerungen in der Leber bringt große Benefits für die Gesundheit mit sich. Normalgewichtigen Personen kommen diese Effekte übrigens genauso zugute. Denn auch bei Schlanken können diese inneren Fettansammlungen Probleme verursachen.



➔ Besser aussehen, sich vitaler fühlen

Durch regelmäßiges Fasten wird Zellschrott entsorgt und wiederverwertet, die Gewebestrukturen verjüngen sich. Das wird etwa im Hautbild sichtbar. Zusätzlich produzieren Sie mehr Serotonin, ein Glückshormon, das gute Laune macht und entspannt. Mögliche Erklärung: Unsere Vorfahren durften bei Nahrungssuche nicht die Motivation verlieren.

➔ Leistungsfähigkeit steigt an

Fasten macht fit! Durch die längeren Pausen zwischen den Mahlzeiten übt sich die Muskulatur darin, schnell zwischen Zucker- und Fettstoffwechsel hin- und herzuschalten. Ausdauersportler, die beispielsweise laufen, schwimmen oder Rad fahren, werden den Unterschied schnell spüren. Das Gleiche gilt tatsächlich auch für unser Oberstübchen: Das Konzentrationsvermögen sowie die Gedächtnisleistung gehen durch Fasten steil nach oben.



➔ Langlebigkeitssysteme werden aktiviert

Esspausen fahren verschiedene, hochwirksame Schutzschilde des Körpers hoch, mehr dazu lesen Sie auf Seite 32.

Das sollten Sie über Fasten, Intervallfasten und zeitbegrenztes Essen wissen

Bei keiner dieser Methoden geht es darum, den Körper verhungern zu lassen. Stattdessen gilt es, alle Nährstoffe aufzunehmen und trotzdem die Vorteile der Pausenzeiten zu genießen.

➔ Finden Sie Ihre Methode

Jeder von uns ist ein Individuum, dessen Lifestyle, Mikrobiom sowie Toleranz für Schmerz und Hunger sich von anderen unterscheidet. Das sind wichtige Faktoren, die Einfluss auf die Gestaltung eines gesunden Lebens haben. Daher gilt es, etwas herumzuprobieren, um Ihre Fahrspur zu finden.



➔ Totales Fasten

Bei der sogenannten Nulldiät wird über einen längeren Zeitraum keine feste Nahrung aufgenommen. Lediglich Wasser, Brühe und Kräutertees stehen auf dem Tagesplan. Der Körper verliert dabei schnell an Gewicht, da er auf das Muskel- und Fettgewebe zurückgreift, um seinen Energiebedarf zu decken. Empfehlenswert ist dieses Vorgehen allerdings nur in Form einer fachkundig angeleiteten Kur.

➔ Fastenimitierende Diät

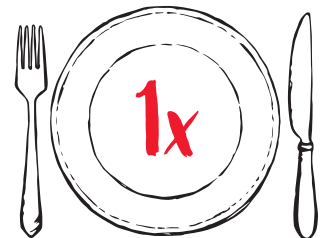
Bei der von Alternsforscher Valter Longo entwickelten Methode sind nur moderate Fastenzeiten nötig, weil die Nahrung selbst fastenähnliche Effekte auslöst. Durch die pflanzenbasierte Kost denkt der Körper, er bekäme nicht genug Aminosäuren, wodurch er lebensverlängernde Mechanismen anschaltet.

➔ Intermittierendes Fasten

Ein bis drei Tage pro Woche oder bis zu einer Woche am Stück wird die Energiezufuhr stark verringert, auf 800 bis 1000 Kilokalorien. Das bekannte 5:2-Intervallfasten gehört also auch in diese Kategorie. Mittels solch langer Esspausen wird die Autophagie angeregt und eine echte Tiefenreinigung kommt in Gang. Von mehr als einer Woche verminderter Kalorienaufnahme ist allerdings abzuraten, da sonst vermehrt Muskelmasse abgebaut wird.

➔ Zeitbegrenztes Essen

Dazu gehört die Variante, die Prof. Sinclair durchführt: nur eine Mahlzeit am Tag zu essen. Das wird auch Warrior-Diät genannt oder 23:1-Intervallfasten. Aber bereits die beliebte 16:8-Variante, bei der Sie 16 Stunden pausieren und dann in 8 Stunden ein oder zwei Mahlzeiten aufnehmen, sorgt für ein ausreichend langes Verzichtfenster, um wünschenswerte Effekte zu erzielen. Es dauert ein paar Wochen, bis der Stoffwechsel sich daran gewöhnt hat, dann lassen Hungergefühle nach.





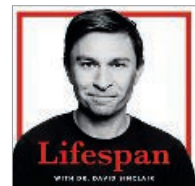
Prof. Dr. David Sinclairs Philosophie:

Der Harvard-Wissenschaftler legt extreme Esspausen ein: **Er verzehrt nur noch eine Mahlzeit am Tag.**

Er verzichtet auf Frühstück und Mittagessen und gönnt sich lediglich ein üppiges Abendmahl.

**SEIN PODCAST:
„LIFESPAN“**

Spotify, Apple Podcasts, Audible – auf allen bekannten Plattformen gibt es die erste Staffel von Prof. Sinclairs Audioformat in englischer Originalsprache zu hören. Vom Größten bis ins Kleinste erläutert er, was wir über das Altern wissen, welche Vermutungen er darüber hinaus hat und wie wir diesen Prozess aufhalten können.





Prof. Dr. David Sinclairs Geheimtipp für den Einstieg:

„Füllen Sie Ihren Körper mit Flüssigkeit. Ungesüßter Kaffee, Tee und Wasser über den ganzen Tag lassen den Hunger verschwinden.

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie müssen jetzt unbedingt etwas essen, wählen Sie eine kleine Handvoll Nüsse.“

**SINCLAIR AUF
TWITTER:**

Jede Menge Aktuelles aus der Forschung wie Studien und wissenschaftliche Artikel, aber auch Interaktion mit Kollegen sowie anderen bekannten Persönlichkeiten können Sie auf dem Twitterkanal @davidasinclair verfolgen.



Eat Less Often: So schaffen auch Sie es, weniger häufig zu essen

Aller Anfang ist schwer, keine Frage. Aber mit etwas Grundwissen, ein paar cleveren Tricks und einer Prise Willpower können Sie Ihre Fastenvorhaben ohne Probleme wuppen.

➔ Signale richtig deuten

Während Appetit im Kopf entsteht, ist Hunger ein physiologischer Reflex, der das Überleben sichert. Letzterer zeigt sich, indem der Magen knurrt, wir frieren, uns schlapp fühlen oder gereizt sind. Der Körper kommuniziert, dass wir Nahrung brauchen. Aber aufgepasst: Sie können Lust haben zu essen, ohne hungrig zu sein. Vor einem Dessert etwa sind wir meist schon satt. Appetit hängt eng mit Sinneseindrücken zusammen. Wenn wir ein cremiges Eis sehen, den Duft einer Bratwurst riechen oder das Rascheln einer Chipstüte hören, möchten wir genau das haben.

➔ Warum esse ich?

Sind Gefühle der Auslöser für den Griff in den Kühlschrank, wird von emotionalem Essen gesprochen. Viele Menschen tun dies, wenn sie gestresst, wütend oder traurig sind. Daher ist es sinnvoll, sich vor jeder Mahlzeit zu fragen: Wie fühle ich mich gerade? Habe ich wirklich Hunger?

➔ Es lohnt sich!

Wer lernt, Appetit und Hunger zu unterscheiden, dem werden Esspausen leichter fallen.

➔ Strategien entwickeln

Machen Sie sich auf eines gefasst: Ihre Disziplin wird anfangs auf die Probe gestellt. Ablenkung ist nun enorm hilfreich. Während Sie in ein spannendes Projekt vertieft sind oder mit Freunden etwas spielen, rücken die Gedanken ans Essen in den Hintergrund. Weihen Sie Ihr Umfeld ein, damit kein Knabberkram auf dem Tisch steht. Zeitig schlafen zu gehen sorgt dafür, dass Sie am nächsten Tag gut ausgeruht sind, und verhindert Snacking zu später Stunde.

➔ Neuer Normalzustand

Hat sich der Stoffwechsel an die Fastenzeiten gewöhnt, werden nicht nur die Gedanken ans Essen weniger. Der Spiegel des appetitanregenden Hormons Ghrelin normalisiert sich und der Körper reagiert wieder sensibler auf Leptin, das den Appetit zügelt und zugleich die Fettverbrennung anregt.

➔ Durchhalten

Nach ein paar Wochen Gewöhnungsphase wird das Fasten zum Selbstläufer. Versprochen.



Jetzt wird's kompliziert: Wie Sirtuine, mTor und AMPK Ihr Leben verlängern

Es gibt drei entscheidende Mechanismen, die maßgeblichen Einfluss auf das Maximieren unserer Lebenszeit haben. Und sie alle werden durch ein und dieselbe Maßnahme angeregt: Fasten.

➔ Lange fit dank Sirtuinen

Es ist buchstäblich die Rolle dieser Enzyme, unsere Verweildauer auf diesem Planeten zu verlängern. Bei einer geringen Energiezufuhr wird ein bestimmtes Gen angeschaltet, das Treibstoff für die Sirtuine bereitstellt und so ihre Leistung erhöht. Dabei handelt es sich um Nicotinamidadenindinukleotid, kurz NAD. Die Sirtuine machen sich nun an die Arbeit, beschützen unsere DNA und garantieren, dass die richtigen Gene ausgelesen werden. Neben dem Fasten kann die Sirtuinaktivität ebenfalls durch bestimmte Lebensmittel gesteigert werden, Sirtfoods genannt (siehe Seite 36), oder durch Supplemente

mit sekundären Pflanzenstoffen, die als NAD-Booster fungieren.

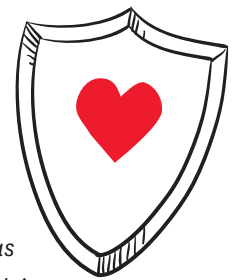


➔ Bremsen Sie mTor

Dabei handelt es sich um einen Proteinkomplex, der Aminosäuren registriert. Wenn Sie viel Eiweiß essen, besonders tierisches, kommt mTor so richtig in Gang und erlaubt den Zellen, Dinge zu bauen. Das führt aber nicht zu einem längeren Leben – im Gegenteil. Bei einer niedrigen mTor-Aktivität hingegen kann die Autophagie ablaufen. So werden alte Proteine recycelt und in frische, funktionelle Zellbestandteile umgewandelt. Und das scheint laut aktueller Forschung für die Lebensdauer sehr wichtig zu sein. Bloß mTor zu hemmen hat in Fliegen und Mäusen einen erstaunlichen Anstieg der Lebenserwartung von rund 30 Prozent zur Folge.

➔ Hero AMPK

Eine der Hauptaufgaben dieses Enzyms ist es, die Zahl der Mitochondrien zu erhöhen. Das sind mikroskopisch kleine Kraftwerke, die Energie für unsere Zellen bereitstellen. Mit zunehmendem Alter wird die Menge dieser Power-spender immer geringer. Aber wenn Sie durch Fasten für die Bildung von AMPK sorgen und infolgedessen wieder mehr Mitochondrien zur Energieerzeugung bereitstehen, fühlen Sie sich rasch besser, haben mehr Kraft und bekämpfen außerdem effektiv das Älterwerden. Übrigens: Durch Sport lässt sich die Anzahl der Zellkraftwerke ebenso wirksam erhöhen wie mithilfe von AMPK.





Prof. Dr. David Sinclairs Vision:

Prof. Sinclair sagt, er hätte dank Fasten wieder den Körper bekommen, den er mit 20 Jahren hatte.

Er ist heute 53, sieht deutlich jünger aus und will **150 Jahre** alt werden.

**SINCLAIR AUF
YOUTUBE:**

Alle Podcastfolgen von „Lifespan“ sind auf dem Kanal @DavidSinclairPodcast auch als Videoaufnahme zu finden. Die hier verfügbare Untertitelfunktion kann das Verstehen und eventuelle Nachschlagen englischer Begriffe erleichtern.





Prof. Dr. David Sinclairs Helferlein:

Neben dem Fasten nimmt Prof. Sinclair täglich Supplemente ein, um die Nährstoffzufuhr zu sichern.

Dazu gehören ein Superfood-Komplex sowie verschiedene **Polyphenole**, also zellschützende Substanzen.

**SINCLAIR AUF
INSTAGRAM:**

Wer dem Wissenschaftler einmal bei der Arbeit über die Schulter schauen und auch das ein oder andere Private erfahren möchte, der kann auf dem Instagramaccount [@davidsinclairphd](https://www.instagram.com/davidsinclairphd) hautnahe Eindrücke erhaschen.



Was wir laut Prof. Dr. Sinclair essen sollten und was nicht

Sobald die Fastenphase vorbei ist, wird ungehemmt zugeschlagen? Besser nicht. Jetzt heißt es schließlich, den Organismus mit allen essenziellen Nährstoffen zu versorgen.

➔ Die Esspausen sind das A und O

Wenn Sie heute nur eine Sache mitnehmen, dann sollte dies das Prinzip „Eat Less Often“ sein: weniger häufig essen. Beginnen Sie damit, eine Mahlzeit am Tag wegzulassen und arbeiten Sie sich von dort aus vor. Verzichten Sie auf Snacks sowie gezuckerte Getränke und Lebensmittel.

➔ Schluss mit Naschen

Hier gibt es aus wissenschaftlicher Sicht keinerlei Zweifel: Zucker ist schädlich. Wenn es ohne Süße nicht geht, können natürliche Alternativen wie Stevia oder Erythrit einen Ersatz bieten. Besser ist es jedoch, sich das Verlangen abzugewöhnen. Falls Sie ausnahmsweise doch mal Zucker essen möchten, richten Sie die Reihenfolge der Nahrungsmittel günstig aus, indem Sie mit Protein sowie Fett starten und das Süße ans Ende der Mahlzeit stellen. So steigt der Blutzuckerspiegel weniger stark an.

➔ Zeit für ein Umdenken

Wenn Sie länger leben möchten, reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum. Pflanzliches sollte den größten Anteil Ihrer Ernährung ausmachen. Speziell rotes Fleisch und verarbeitete Produkte zu verringern, fördert die Gesundheit und schützt vor Krebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



➔ Knackig-buntes Tellervergnügen

Statt Fleisch und Wurst durch Stärkebeilagen wie Kartoffeln oder Nudeln zu ersetzen, sollte mehr Gemüse auf dem Tisch landen. Das sättigt durch sein hohes Volumen trotz geringer Energiemenge prima und versorgt Sie zudem mit Vitaminen, Mineral-, Ballast- sowie sekundären Pflanzenstoffen.



➔ Mittelmeergenus

Die mediterrane Diät bietet ein Topvorbild für artgerechte Ernährung: viel Gemüse, ein bisschen Fisch und Olivenöl als Basisöl in der Küche. Die darin enthaltene Ölsäure aktiviert ebenfalls die Sirtuine. Laut Experten ist diese Essweise in der westlichen Kultur relativ einfach umzusetzen, mit dem gleichzeitig größtmöglichen positiven Einfluss. Es gibt viele Studien, die ihren Nutzen untersucht haben.

➔ Es ist nie zu spät!

Auch bei Älteren hat eine Ernährungsumstellung massive Effekte. Lange hieß es, für Senioren sei es besser, ein paar Polster als Reserve zu haben, aber das wurde inzwischen widerlegt. Normalgewicht anzustreben lohnt sich in jedem Lebensstadium.

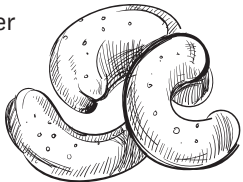
Klüger essen, länger leben: 21

Sirtfoods können neben Fasten ebenfalls dazu beitragen, die Sirtuinaktivität zu erhöhen (siehe Seite 32) und somit die Schutzschilde unseres Körpers gegen Umwelteinflüsse und Genschäden hochfahren. Setzen Sie die frischen Helden regelmäßig auf den Speiseplan, um von der geballten Power sekundärer Pflanzenstoffe zu profitieren.

SIRT-FOODS

CASHEWKERNE

Mit Anacardsäure aus der Nusschale wehrt die Pflanze Schädlinge ab. Spuren davon finden sich auch in den Kernen, deren Genuss fiesen Bakterien das Leben schwer macht.



HEIDELBEEREN

Zum Naschen eignen sich die blauen Kügelchen ideal: Sie enthalten nur wenig Zucker, dafür aber den Sirtuinaktivator Piceatannol, der die Bildung neuer Fettzellen blockieren kann – und so unliebsamen Speckröllchen keine Chance lässt.

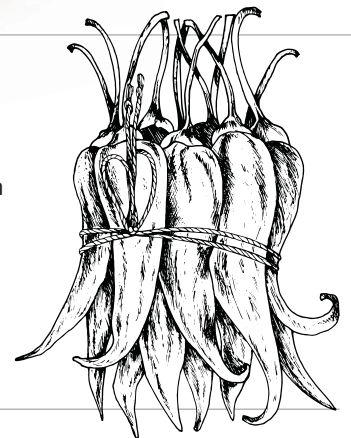


ÄPFEL

Ihr Quercetin hält den Stoffwechsel auf Trab und senkt das Diabetesrisiko. Um sich die tollen inneren Werte der Frucht zunutze zu machen, essen Sie die Schale mit und bevorzugen Sie weniger gespritzte, alte Sorten aus Bio-Anbau.

CHILI

Heiße Sache: Capsaicin verleiht den Schoten die charakteristische Schärfe. Gleichzeitig bremst der Stoff aber auch das Wachstum von Tumorzellen und verringert außerdem krankhaft erhöhte Cholesterinwerte.



KAFFEE

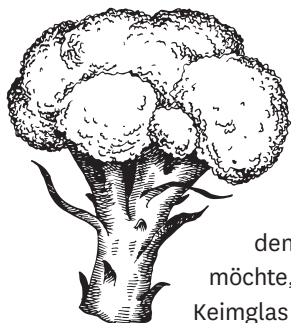
Am besten schwarz, lautet die Devise. Denn Milch lässt die Antioxidantien, die den Muntermacher so gesund machen, zum Teil unbrauchbar werden. Wenn Sie süßen, riskieren Sie unerwünschte Extrakilos.

KNOBLAUCH

Ob die Knolle wirklich Vampire vertreiben kann, wissen wir nicht. Sicher ist, dass Knoblauch ein exzellentes Sirtfood darstellt, denn sein Alliin und dessen Abbauprodukt Allicin killen garstige Keime und halten die Blutgefäße blitzsauber.



geniale Sirtfoods



BROKKOLI

Noch mehr Sulforaphan als das Gemüse selbst enthalten Brokkolisprossen. Wer von den krebshemmenden Eigenschaften profitieren möchte, kann die Pflänzchen in einem Keimglas aus Samen heranziehen.



BUCHWEIZEN

Herzproblemen setzen die Körner mit ihrem Rutin etwas entgegen. Das Flavonoid mindert Entzündungsprozesse und schützt vor einer Verklumpung der Blutplättchen, die zu Gefäßverkalkung, Infarkten sowie Schlaganfällen führen kann.

ERDBEEREN

Die Minis stehen in der Anti-Aging-Medizin hoch im Kurs, denn sie bergen Fisetin. Dieser Sirtuinaktivator hilft, seneszente Zellen, auch Zombiezellen genannt, abzubauen. Sie sind eigentlich schon so gut wie tot, scheiden aber noch Stoffe aus, die umliegendes Gewebe infizieren. Fisetin kann diese Zellen endgültig ins Jenseits befördern.



GRÜNKOHL

Das Wintergemüse weist eine enorme Dichte an Vitaminen und Mineralien auf. Darüber hinaus verhindern seine Senfölglycoside ungünstige Zellveränderungen, aus denen sich Krebs entwickeln kann.



GRÜNTEE

Im Gegensatz zu Rotwein oder Kaffee verursacht das traditionelle chinesische Getränk kaum Verfärbungen an den Zähnen. Sein Genuss beugt sogar Karies vor und stärkt die Beißer durch Catechine und Fluorid.



PETERSILIE

Das beliebte Küchenkraut hat einiges zu bieten: Seine ätherischen Öle helfen gegen Sodbrennen, machen Schluss mit schlechtem Atem und lindern, äußerlich angewendet, den Juckreiz bei Insektenstichen.



KURKUMA

Kaum ein Lebensmittel bekämpft Entzündungen und Schmerzen so wirksam wie die gelbe Wurzel. Dafür ist das Antioxidans Curcumin verantwortlich. In Kombination mit schwarzem Pfeffer können wir dieses besonders gut verwerten.



OLIVENÖL

Wer dieses Allroundtalent als Basisfett in der Küche nutzt, wird mit genialen herz- und zellschützenden, immunstärkenden und anti-rheumatischen Effekten belohnt. Greifen Sie beim Kauf bevorzugt zur höchsten Güteklasse namens „natives Olivenöl extra vergine“.

SIRT-FOODS

RUCOLA

Nicht jeder schätzt den scharf-herben Geschmack der Salatpflanze. Aber genau jene Senföle, die diesen verursachen, sorgen auch für die Aktivierung der Sirtuine in unseren Zellen. Wilde Rauke hat davon übrigens mehr vorzuweisen.



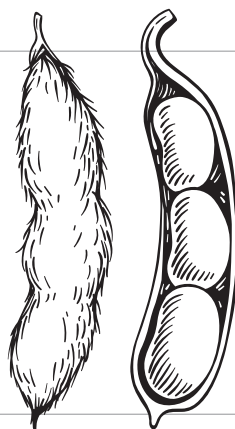
TOMATEN

Die Deutschen haben Glück, dass ihr Lieblingsgemüse so gesund ist und daher ruhig täglich auf dem Teller landen darf. Ein Grund dafür ist der natürliche Farbstoff Lycopin, der schädliche freie Radikale abwehrt.



ZARTBITTER-SCHOKOLADE

Durch Polyphenole hält uns die zart schmelzende Versuchung jung, schön und schlank. Das gilt allerdings nur für die dunkle mit mindestens 75 Prozent Kakao.



SOJA

Da die Bohne alle essenziellen Aminosäuren mitbringt, ist sie eine klasse pflanzliche Eiweißquelle. Ihre Isoflavone schalten darüber hinaus Sirt1 an, das auch als Langlebigkeitsenzym bekannt ist.

WALNÜSSE

Gehirn, Nerven und Muskeln – sie alle profitieren von den herben Nüssen. Das aus ihnen gepresste Öl schmeichelt mit seiner Linolsäure zusätzlich dem Blutdruck und den Gefäßen.



ZITRUSFRÜCHTE

In der spritzigen Obstfamilie kommt eine ganze Reihe von Sirtuinaktivatoren vor, darunter Hesperidin, Naringenin und Diosmin. Schwellungen, Stauungen und Wasseranlagerungen gehören damit der Vergangenheit an.

ZWIEBELN

Insbesondere in den äußeren Ringen des Würzgemüses sind entzündungshemmende Polyphenole verborgen. Entfernen Sie daher beim Schälen nur die dünne Haut.





Prof. Dr. David Sinclairs Fazit:

„Es ist niemals zu spät, Ihre Ernährung umzustellen. So können Sie Krankheiten vermeiden und möglichst **lange gesund leben.**“

NEUER
ONLINEKURS

EatSmarter!

Fasten & Intervallfasten

Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können!

Immer mehr Ernährungswissenschaftler aus aller Welt kommen zu der Überzeugung, dass Sie gesünder leben, wenn Sie weniger häufig essen. Die geniale Formel lautet: Eat Less Often. Die Vorteile des Fastens und Intervallfastens sind vielfältig:



Konzentration verbessern

Erleben Sie selbst, wie Ihre Leistungsfähigkeit ansteigt



Gewicht verlieren

Lassen Sie die Fettverbrennung auf Hochtouren laufen



Gut für den Darm

Pausen entlasten das Organ – das fördert Ihr Wohlbefinden



Entzündungen hemmen

Fasten hilft, entzündliche Prozesse im Körper zu stoppen



Diabetes vorbeugen

Die Zellen werden wieder empfindlicher für Insulin



Hormone regulieren

Botenstoffe, die den Muskelaufbau fördern, werden ausgeschüttet



Immunsystem stärken

Der gesamte Organismus profitiert, inklusive der Abwehrkräfte



Alterungsprozesse bremsen

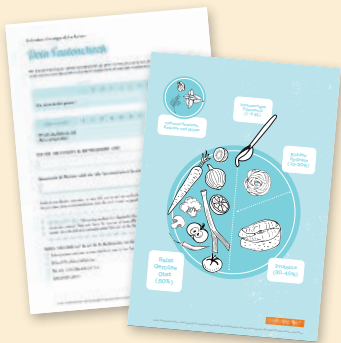
Bleiben Sie jung durch das zell-eigene Reinigungsprogramm

EatSmarter!

Unser großer Online-Einsteigerkurs

Lernen Sie jetzt, weniger häufig zu essen!

Der Online-Einsteigerkurs unserer EAT SMARTER-Experten zeigt Ihnen, wie Sie mit Fasten und Intervallfasten lernen können, weniger häufig zu essen. Wir verraten Ihnen Tipps und Tricks, wie auch Sie nachhaltig Ihre Gesundheit verbessern können.



Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Tests, Checklisten und vieles mehr



Hilfreiche Erklärvideos

Unsere Ernährungsexpertin begleitet Sie durch den Kurs und gibt wertvolle Tipps



Über 130 Rezeptideen

Für gesundes, abwechslungsreiches Fasten (inklusive Ernährungsplänen)


Einsteigerkurs

**nur
69 Euro**



Hier bestellen Sie:

www.eatsmarter.de/fastenkurse



Fladen
mit grünem
Gemüse
Rezept auf
Seite 54



HALLO FRÜHLING

Endlich zielt die Stände auf dem Markt wieder frisches, zartes Grün. Da ist natürlich Zugreifen angesagt! Hier gibt es 16 geniale Inspirationen, mit denen Sie sich die tolle Jahreszeit auf der Zunge zergehen lassen können.



Möhren-Spitzkohl-Salat mit
Rinderhackfleisch und Apfel
Rezept auf Seite 54



Graupensalat
mit pochiertem
Lachs
Rezept auf
Seite 55



FRÜHLING

Bärlauchsuppe mit Garnelen
Rezept auf Seite 55





Roastbeef mit
Kohlrabi-Sellerie-
Vinaigrette
Rezept auf Seite 56



Erbсенcremesuppe
Rezept auf Seite 56



Rote-Bete-Gazpacho mit Radieschen
Rezept auf Seite 57

Spinatpfannkuchen mit
Ringelbete
Rezept auf Seite 57



FRÜHLING

Grüne Frühlings-Bowl
Rezept auf Seite 58



Kabeljau mit Bärlauchkruste

Rezept auf Seite 58



FRÜHLING

Kohlrabi-Carpaccio
mit Couscous

Rezept auf Seite 59





Spinat-Shakshuka
Rezept auf Seite 60

Junge Möhren mit
Grünkernbratlingen
Rezept auf Seite 60



FRÜHLING



Lila Kartoffeln
mit grüner Sauce und Eiern
Rezept auf Seite 62



Brokkoliküchlein
mit Curry-Hummus und
Romanosalat
Rezept auf Seite 62



Gurken-Minz-Salat
mit Erdnüssen
Rezept auf Seite 63

REZEPTE

ab Seite 42



Fladen mit grünem Gemüse

PRO PORTION: **603 KCAL** · Eiweiß **31 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **59 g**

🕒 20 MIN · FERTIG IN 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Pflanzenstoffe wie Sulforaphan und Quercetin aus Brokkoli wirken Entzündungen entgegen und bewahren unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Kürbisfruchtfleisch
(z. B. Hokkaido)

1 kleiner Brokkoli (400 g)

100 g Erbsen
(frisch gepalt)

Salz

1 kleine Zucchini (150 g)

1 Stück Parmesan

(60 g; 30% Fett i. Tr.)

200 g Ricotta

3 EL Schmand (60 g)

Pfeffer

½ TL edelsüßes Paprikapulver

250 g Dinkelmehl Type 1050

+ 2 EL zum Bearbeiten

2 TL Backpulver

250 g Joghurt (3,5% Fett)

1 Ei

je 1 Handvoll Erbsensprossen
und Basilikumblätter

4 EL Pesto (60 g)

1 Für den Belag Kürbisfruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und mit den Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Nebenher Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Parmesan fein reiben. 40 g davon mit Ricotta und Schmand verrühren, mit etwas Pfeffer und Paprikapulver würzen und abschmecken.

3 Für den Teig Mehl, Backpulver, ½ TL Salz, Joghurt und Ei zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Teig in 4 Portionen teilen, auf einer bemehlten Fläche zu ovalen Fladen ausrollen und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen. Alle Fladen mit Ricottacreme bestreichen und mit Kürbisspalten, Zucchinis Scheiben und Brokkoliröschen belegen.

4 Fladen auf beiden Backblechen zusammen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 12 Minuten backen. Erbsen darauf verteilen und noch 3 Minuten weiterbacken.

5 Erbsensprossen und Basilikum waschen und trocken schütteln. Fladen mit etwas Pesto beträufeln, mit Erbsensprossen und Basilikum garnieren und mit restlichem Parmesan bestreuen.



Möhren-Spitzkohl-Salat mit Rinderhackfleisch und Apfel

PRO PORTION: **368 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **36 g**

🕒 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Kohl hat viele tolle Eigenschaften: Eine davon ist sein Anteil an Vitamin C, das dabei helfen kann, Fett im Körper schneller zu verbrennen.
- Vitamin A und Carotinoide aus Möhren halten unsere Schleimhäute geschmeidig und feucht. So können wir uns gegen krankmachende Eindringlinge besser wehren.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Spitzkohl (500 g)

2 Möhren

1 Apfel

150 g Joghurt (3,5% Fett)

2 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer

250 g Rinderhackfleisch

2 EL Rapsöl

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

2 Stiele Minze

4 Scheiben Sauerteigbrot
(à 50 g)

1 Kohl putzen, waschen, Strunk herausschneiden, Kohl in feine Streifen hobeln. Möhren putzen, schälen und ebenfalls fein stifteln. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und Viertel in schmale Spalten schneiden.

2 In einer Schüssel Joghurt mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Kohl mit Möhren und Apfel untermischen und ziehen lassen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin in 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze krümlig braun braten. Dann mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

4 Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Hackfleisch unter den Salat mengen, abschmecken und mit den Brotscheiben servieren.



Graupensalat mit pochiertem Lachs

PRO PORTION: **412 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **32 g**

🕒 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank der Omega-3-Fettsäuren aus Lachs wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Besonders geeignet und nachhaltig ist MSC-zertifizierter Fisch oder gezüchtete Ware in Bio-Qualität. Beide sind jeweils an einem Zeichen erkennbar. Mehr Infos dazu gibt es auf Seite 19.
- Gerstengraupen weisen einen niedrigen glykämischen Index auf und werden nur langsam verdaut. So steigt der Blutzuckerspiegel lediglich moderat an und Heißhunger hat keine Chance.

FÜR 4 PORTIONEN:

125 g Gerstengraupen

Salz

500 g Lachsfilet

½ Bio-Zitrone

1 Handvoll Kräuter (z. B. Dill, Minze)

2 Stangen Staudensellerie

2 Frühlingszwiebeln

1 Apfel (z. B. Granny Smith)

4 EL Zitronensaft

100 g griechischer Joghurt

1 EL Sahnemeerrettich (15 g; Glas)
Pfeffer

1 Graupen in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Währenddessen Lachsfilet abspülen und abtropfen lassen. Zitronenhälfte heiß abspülen und in Scheiben schneiden. In einem Topf 1,5 l Wasser mit den Zitronenscheiben zum Kochen bringen und salzen. Hitze reduzieren, Lachs hineingeben und bei kleiner Hitze ca. 8 Minuten pochieren.

3 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter sowie Spitzen abzupfen; eine Hälfte hacken. Sellerie putzen, waschen und in 5–6 cm lange schmale Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen, in feine Streifen schneiden und mit 2 EL Zitronensaft mischen.

4 Für das Dressing Joghurt in einer Schüssel mit Sahnemeerrettich, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer glatt rühren.

5 Pochierten Lachs herausnehmen, abtropfen lassen und in Segmente teilen. Graupen in einer Schüssel mit Sellerie, Apfel, Zwiebelringen, Lachs, übrigem Zitronensaft und restlichen Kräutern mischen. Salat auf Tellern anrichten und mit etwas Dressing beträufeln.



Bärlauchsuppe mit Garnelen

PRO PORTION: **420 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **33 g** · Kohlenhydrate **12 g**

🕒 30 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Das in dem Frühlingskraut Bärlauch steckende Allicin schützt vor Gefäßablagerungen und damit vor Herzerkrankungen.
- Sehr bemerkenswert an Garnelen ist neben ihrem niedrigen Fettgehalt vor allem eine geballte Ladung leicht verdaulicher Proteine. Dadurch fungieren die Wasserbewohner als perfektes Futter für kräftige Muskeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

1–2 mehligkochende Kartoffeln (150 g)

1 Stück Knollensellerie (150 g)

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl

800 ml Gemüsebrühe

150 g Bärlauch mit Blüten

2 EL Pinienkerne (30 g)

8 Riesengarnelen

(küchenfertig, bis auf das Schwanzsegment geschält)

120 g Schlagsahne

Salz, Pfeffer

1 TL Zitronensaft

Muskatnuss

4 EL Pesto (60 g)

1 Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel, Kartoffel und Sellerie darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann mit Brühe auffüllen und alles ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2 Inzwischen Bärlauch waschen, trocken schütteln bzw. Blätter grob hacken; Blüten beiseitelegen. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; dann beiseitestellen. Garnelen abspülen und abtropfen lassen. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Garnelen darin ca. 3 Minuten anbraten und salzen.

3 Bärlauch mit Sahne zur Suppe geben, alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und frisch abgeriebenem Muskat würzen und mit einem Stabmixer fein pürieren.

4 Suppe in Schalen geben und mit Pesto beträufeln. Gebratene Garnelen darauf anrichten und alles mit Pinienkernen und Bärlauchblüten garnieren.



Roastbeef mit Kohlrabi-Sellerie-Vinaigrette

PRO PORTION: **299 KCAL** · Eiweiß **40 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **4 g**

🕒 15 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Rindfleisch dient in der Ernährung als hervorragender Lieferant für das essenzielle Vitamin B₁₂ und trägt zu einem funktionierenden Stoffwechsel sowie zur Blutbildung bei.
- Der Anteil an Vitamin E ist in Traubenkernöl dreimal so hoch wie in Olivenöl. Das schützt unsere Zellen und verleiht der Haut eine schöne, gesunde Ausstrahlung.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Stangen Staudensellerie
1 kleiner Kohlrabi (200 g)
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Dill
2 EL Kräuteressig
1 TL Honig
3 EL Traubenkernöl
Salz
Pfeffer
500 g dünn aufgeschnittenes Roastbeef (Fleischtheke)

1 Sellerie und Kohlrabi putzen und waschen; beides in feine Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit Essig, Honig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

2 Roastbeefscheiben auf 4 Tellern anrichten und Sellerie-Kohlrabi-Vinaigrette darüber verteilen.



Erbsencremesuppe

PRO PORTION: **305 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **18 g**

🕒 25 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Den täglichen Eiweißbedarf mit einer rein pflanzlichen Ernährung decken? Mit Erbsen und anderen Hülsenfrüchten gelingt das im Handumdrehen.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Zwiebel
1 Stange Staudensellerie
1-2 mehligkochende Kartoffeln (150 g)
4 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe
300 g Erbsen (frisch gepalt; alternativ TK-Ware)
1 Handvoll Erbsensprossen
1 Handvoll Basilikum
150 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer
1-2 EL Zitronensaft

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und quer in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln.

2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Sellerie darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

Kartoffeln zufügen, Brühe zugießen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann Erbsen zugeben und 5 Minuten mitgaren, bis alles weich ist.

3 Erbsensprossen verlesen, waschen, trocken schütteln, eine Hälfte grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, ganz fein hacken und mit restlichem Öl mischen.

4 4 EL Erbsen aus der Suppe nehmen und zum Garnieren beiseite stellen. Suppe mit 120 g Sahne fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in Schalen oder tiefe Teller geben. Erbsensuppe jeweils mit etwas Basilikumöl und restlicher Sahne dekorativ verzieren und mit gehackten und ganzen Erbsensprossen und Erbsen garnieren.



Rote-Bete-Gazpacho mit Radieschen

PRO PORTION: **191 KCAL** · Eiweiß **4 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **10 g**

🕒 20 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Sellerie punktet mit reichlich Calcium, Kalium, Magnesium und Phosphor. Diese Mineralien haben einen entwässernden, ausgleichenden und nervenberuhigenden Einfluss auf den Organismus.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Rote Bete
(vorgegart, vakuumiert)
1-2 Bund Radieschen (200 g)
2 Stangen Staudensellerie
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
600 ml Gemüsebrühe
100 g saure Sahne (10% Fett)
Salz
Pfeffer
½ rote Zwiebel
½ Handvoll Baby-Leaf-Salat
3 EL Olivenöl
½ Salatgurke
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Dill
1 EL schwarzer Sesam (15 g)

1 Rote Bete klein würfeln. Radieschen putzen, waschen, die Hälfte davon in Scheiben schneiden, den Rest klein schneiden. Sellerie putzen, waschen und klein schneiden.

2 Rote Bete, klein geschnittene Radieschen, Sellerie, Schale und Saft

der Zitrone mit Gemüsebrühe und saurer Sahne in einem Mixer sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

3 Zwiebel schälen und fein würfeln. Salatblätter waschen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Salatblätter und Zwiebelwürfel darin zusammen 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

4 Gurke putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter und Spitzen abzupfen und grob hacken.

5 Suppe nochmals durchmischen und in 4 Teller geben. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit gehackten Kräutern bestreuen. Radieschen- und Gurkenscheiben darauf auslegen, mit Sesam bestreuen, Salatblätter und Zwiebelwürfel dazugeben und servieren.



Spinatpfannkuchen mit Ringelbete

PRO PORTION: **435 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **42 g**

🕒 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Durch ihr Vitamin C glänzt Ringelbete als echter Immunbooster und pusht zusätzlich den Kreislauf.
- Je höher die Typenzahl, desto höher ist der Schalenanteil und damit auch die Ballaststoffmenge in Dinkelmehl. Das fördert die Verdauung und das Wachstum der guten Darmbakterien.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Spinat
170 ml Milch (3,5% Fett)
Salz
Pfeffer
3 Eier
200 g Dinkelmehl Type 1050
1 TL Backpulver
1-2 Knollen Ringelbete
4 EL Rapsöl
1 EL heller Balsamessig
200 g saure Sahne (10% Fett)
1 TL schwarzer Sesam

1 Für die Pfannkuchen Spinat waschen, in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken. Anschließend mit 50 ml Wasser fein pürieren.

2 Spinatpüree, Milch, 2-3 Prisen Salz, etwas Pfeffer und Eier

verquirlen und mit Mehl sowie Backpulver glatt verrühren. Teig 5-10 Minuten quellen lassen.

3 Inzwischen Beten schälen und in dünne Scheiben hobeln. Scheiben mit 1 EL Öl, Essig, Salz und Pfeffer marinieren.

4 Insgesamt 12 kleine Pfannkuchen in 2 Portionen backen. Dazu je 1½ EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. 6 Teigkleckse hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 3-4 Minuten goldbraun backen; Pfannkuchen nach Belieben warm halten.

5 Pfannkuchen mit saurer Sahne bestreichen, stapeln, mit Ringelbete garnieren und mit schwarzem Sesam bestreuen.



Grüne Frühlings-Bowl

PRO PORTION: **594 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **38 g** · Kohlenhydrate **47 g**

🕒 25 MIN 🌱 🍴 🌿

GESUND, WEIL:

- Chiasamen sind kleine Kraftprotze voller Eisen und Calcium. Ihre Ballaststoffe füllen den Magen, was uns lange satt und zufriedener macht. Darüber hinaus profiert das Darmmikrobiom von den Faserstoffen.
- Die glutenfreien Quinoakörner gehören mit etwa 15 Prozent Eiweiß zu den proteinreichsten Pseudogetreidearten – insbesondere die essenzielle Aminosäure Lysin kommt darin reichlich vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Quinoa
Salz
400 g Brokkolini
100 g junge Erbsenschoten
1 Mini-Gurke
8 Kirschtomaten (grün)
2 Handvoll Erbsensprossen
1 Handvoll Kräuter (z. B. Basilikum, junger Thymian)
½ Bund Rucola (40 g)
4 kleine Avocados (600 g)
2 Knoblauchzehen
8 EL Zitronensaft
Pfeffer
1 TL Senf
6 EL Olivenöl
2 TL Chiasamen

1 Quinoa mit Wasser abspülen, dann in der 2,5-fachen Menge Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend beiseitestellen, lockern und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Brokkolini und Erbsenschoten waschen und zusammen in kochendem Salzwasser 2–4 Minuten garen; dann abschrecken und abkühlen lassen.

3 Gurke, Tomaten, Sprossen, Kräuter und Rucola waschen und trocken tupfen bzw. schütteln. Gurke längs in Streifen hobeln. Tomaten je nach Größe vierteln oder halbieren. Kräuter und Rucola bei Bedarf etwas kleiner zupfen und grobe Stiele entfernen.

4 Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch herausheben und längs in feine Scheiben schneiden. Mit 3–4 EL Zitronensaft beträufeln. Übrigen Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Senf und Öl verquireln und das Dressing abschmecken.

5 Quinoa in Bowls geben. Gurkenstreifen, Brokkolini, Rucola, Avocadohälften, Erbsen in der Schote und Tomaten ringsum darauf anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Chiasamen, Kräutern und Erbsensprossen toppen.



Kabeljau mit Bärlauchkruste

PRO PORTION: **332 KCAL** · Eiweiß **33 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **15 g**

🕒 25 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Vor allem das für unser Immunsystem wichtige Spurenelement Selen und das zahnschützende Fluor sind in erstaunlichen Mengen im Kabeljau verfügbar.
- Eine üppige Dosis Calcium aus Sesam sowie aus Parmesan sorgt gut für unsere Knochen und Zähne.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Kabeljaufilet (ohne Haut, in 8 Stücken)
Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft
½ Bund Bärlauch (25 g)
1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)
5 EL Vollkorn-Semmelbrösel (75 g)
2 EL Sesam (30 g)
1 TL Bio-Zitronenschale
3 EL Olivenöl
2 EL körniger Senf (30 g)

1 Kabeljaufilet abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

2 Bärlauch verlesen, waschen und trocken tupfen. Etwa ⅓ der Blätter beiseitelegen, den Rest fein hacken. Parmesan fein reiben.

3 Semmelbrösel in einem tiefen Teller mit Parmesan, Sesam, Zitronenschale, gehacktem Bärlauch, 1½ EL Öl und Senf mischen. Die Masse leicht mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Fischfilets verteilen und diese im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 4) 10–15 Minuten backen.

4 Inzwischen in einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Bärlauchblätter darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze schwenken. Die Kabeljaufilets vor dem Servieren mit den gebratenen Bärlauchblättern garnieren.



Kohlrabi-Carpaccio mit Couscous

PRO PORTION: **391 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **54 g**

🕒 25 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Kohlrabi liefert eine ordentliche Portion Senföle, die antioxidative, immunstärkende und darmregulierende Effekte mitbringen.
- In Couscous stecken komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und nur wenig Fett. Zudem stellt das Getreideprodukt eine tolle Quelle für B-Vitamine dar, was den Nerven zugute kommt.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Kohlrabi
Salz
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
3 EL Weißweinessig
2 EL Ahornsirup
2 TL Meerrettich (Glas)
5 EL Olivenöl
Pfeffer
2 Möhren
250 g Couscous
½ TL Ras el-Hanout
400 ml Gemüsebrühe
1 Prise Paprikapulver
1 Handvoll Brunnenkresse

1 Kohlrabi putzen, schälen, in dünne Scheiben hobeln und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Je die Hälfte von Zitronensaft und -schale zur Seite legen. Den Rest mit Essig, Ahornsirup, Meerrettich, etwas Salz, Pfeffer und

4 EL Olivenöl verquirlen. Kohlrabischeiben auf Teller legen, Vinaigrette darübergeben und ziehen lassen.

3 Möhren putzen, schälen und raspeln. Mit Couscous in eine Schüssel geben, mit Ras el-Hanout würzen und mit kochender Brühe übergießen. Dann zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern, mit restlichem Zitronensaft und restlicher Schale, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und restliches Olivenöl untermischen. Möhren-Quinoa in eine Schüssel füllen.

4 Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schütteln. Kohlrabischeiben mit Brunnenkresse belegen und mit Couscous servieren.

SMARTER DARM-TIPP

In Kooperation mit **MYRRHINIL-INTEST®**



Schnell und einfach gesünder leben



Im stressigen Alltag fehlt vielen schlicht die Zeit für einen top ausgewogenen Speiseplan, genügend Bewegung und Schlaf. Doch schon mit kleinen Änderungen lässt sich viel bewirken. Zum Beispiel, indem Sie auf ein nährstoffreiches Frühstück setzen. Ein smarter Start in den Morgen liefert Energie sowie eine ideale Grundlage, um im Laufe des Tages weitere gute Entscheidungen zu treffen. Pflanzliche Arzneimittel bieten ebenfalls Unterstützung, weil sie die Darmbarriere stärken und so das allgemeine Wohlbefinden fördern. Weitere Infos rund um den Darm gibt es unter: www.eatsmarter.de/darm-special



STARKES TEAM FÜR EINEN STARKEN DARM

Eine instabile Darmbarriere führt oft zu Symptomen wie Durchfall, Krämpfen und Blähungen. Untersuchungen konnten zeigen, dass das pflanzliche Arzneimittel **MYRRHINIL-INTEST®** (Myrrhe, Kamille und Kaffeekohle) die gestörte Darmbarriere wieder stabilisieren kann und so die Symptome Durchfall, Krämpfe und Blähungen gelindert werden können. Weitere Informationen finden Sie auf: www.myrrhinil.de



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

MYRRHINIL-INTEST®

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



Spinat-Shakshuka

PRO PORTION: **249 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **6 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Wussten Sie, dass grüne Paprikaschoten großartige Vitamin-A-Spender sind? Dieser Mikronährstoff hat eine zentrale Bedeutung für das Immunsystem, den Sehvorgang und das Zellwachstum.
- Eier überzeugen mit reichlich Biotin, das starke Nägel und Haare garantiert. Darüber hinaus kurbelt ihr Eiweiß den Stoffwechsel an.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g junger Spinat
3 Frühlingszwiebeln
1 grüne Peperoni
1 grüne Paprikaschote
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Chilipulver
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
4 Eier
120 g Feta (45% Fett i. Tr.)
4 Stiele Minze
1 TL Schwarzkümmel

1 Spinat verlesen, waschen, putzen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Peperoni und Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und beides fein würfeln.

2 In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Schalotte und Knob-

lauch darin 3 Minuten andünsten. Spinat, Paprika, Peperoni und Frühlingszwiebeln dazugeben und unter Rühren 3–4 Minuten mitgaren. Alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, 1 Prise Chilipulver, Zitronenschale und etwas Zitronensaft würzen.

3 Zwei ofeneste Pfannen mit je 1 TL Öl ausstreichen. Jeweils die Hälfte der Spinatmischung einfüllen und mit einem Esslöffel je 2 Mulden eindrücken. In jede Mulde 1 Ei gleiten lassen, salzen und pfeffern. Jeweils die Hälfte des Fetts über die Shakshukas bröckeln und bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) im vorgeheizten Backofen in 10–12 Minuten fertig garen. Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

4 Pfannen aus dem Backofen nehmen und die Spinat-Shakshukas jeweils mit Schwarzkümmel und Minze bestreuen.



Junge Möhren mit Grünkernbratlingen

PRO PORTION: **424 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **53 g**

🕒 35 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Volle Körnerpower: Durch seine Ballaststoffe sowie komplexen Kohlenhydrate beeinflusst Grünkern den Blutzuckerspiegel positiv und sättigt uns locker bis zur nächsten Mahlzeit.

FÜR 4 PORTIONEN:

220 g Grünkernschrot
500 ml heiße Gemüsebrühe
500 g Bundmöhren
(mit schönem Grün)
1 Handvoll Löwenzahn
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
3 EL Olivenöl
1 Stiel Kerbel
1 Stiel Petersilie
Salz
Pfeffer
2 Eier
2 EL Vollkorn-Semmelbrösel
(30 g)
2 TL Senf
½ TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Butter (30 g)
1 EL Honig
1 EL Zitronensaft
1 Prise Cayennepfeffer

1 Für die Bratlinge Grünkernschrot in der Brühe ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen. Dann etwas abkühlen lassen und in eine Schüssel geben.

2 Inzwischen Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Hälfte vom Möhrengrün mit Lö-

wenzahn waschen, trocken schütteln und hacken. Möhren schälen und ggf. längs halbieren.

3 Knoblauch und Schalotten schälen und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken.

4 Kräuter mit Schalottenmix, etwas Salz, Pfeffer, Eiern, Bröseln, Senf und Paprikapulver zum Grünkernschrot geben und alles gut mischen. Aus der Masse 8 Bratlinge formen und in einer großen beschichteten Pfanne im restlichen Olivenöl je Seite 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

5 Nebenher in einer weiteren Pfanne Butter zerlassen. Möhren und Honig zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 50 ml Wasser ergänzen und Möhren in 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Mit Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Bratlinge und Möhren auf Tellern anrichten und mit Löwenzahn und Möhrengrün bestreut servieren.



Wildkräuter-Risotto mit Hähnchen-Roulade

mit Riso Gallo Arborio

🕒 40 MIN 🍴

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DAS RISOTTO:

300 g Riso Gallo Arborio, ¼ Stange Lauch, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Weißwein, 700-800 ml heiße Gemüsebrühe, 200 g Parmesan (frisch gerieben), 1 EL Butter, 6 EL Olivenöl, Saft ½ Zitrone, 1 große Handvoll Wildkräuter (wie z. B. Löwenzahn, Brennnessel, Vogelmilch, Giersch, Bärlauch), 150 g Erbsen, Salz, Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE HÄHNCHEN-ROULADE:

4 Stück Hühnerbrustfilets, 100 g Frischkäse, 1 EL körniger Senf, ein kleines 3-4 cm Stück Lauch, Abrieb ½ Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten

1 FÜR DAS RISOTTO Lauch und Knoblauch fein hacken. Beides in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Risottoreis zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz würzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

2 Jetzt immer nach und nach ein bisschen von der heißen Gemüsebrühe zugießen. Solange weitergaren und immer wieder mit Brühe aufgießen, bis der Reis gar ist (der Reis sollte noch einen leichten Biss haben, dauert 15 bis 20 Minuten). Zwischendurch immer wieder umrühren.

3 Für das Wildkräuteröl die Kräuter mit 4 EL Olivenöl und etwas Zitronensaft in einen elektrischen Zerkleinerer geben und zu einer grünen Sauce mixen.

4 Das Kräuteröl mit den Erbsen, dem frisch geriebenen Parmesan und einem Stückchen Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Das Risotto soll schön cremig sein (nach Belieben noch etwas Brühe unterrühren).

5 FÜR DIE HÄHNCHEN-ROULADEN die Brustfilets etwas flach klopfen, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch ganz fein hacken und mit Frischkäse, Senf und Zitronenabrieb verrühren und die Filets damit bestreichen. Zu Rouladen fest aufrollen und mit einem Küchengarn zusammenbinden. Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Rouladen rundum goldbraun anbraten. Im Ofen bei 160 °C Umluft weitere 10-12 Minuten fertig garen. Die Rouladen in Scheiben schneiden und auf dem Risotto servieren.



Entdecken Sie den vielseitigen Klassiker

Arborio ist ein Allrounder für die Zubereitung vieler köstlicher Gerichte und der beliebteste Risottoreis – nicht nur in Italien. Durch den hohen Stärkegehalt nehmen die Körner die Brühe besonders gut auf und bleiben al dente, wodurch das Risottogericht wunderbar cremig gelingt. Riso Gallo steht für Spitzenreis aus nachhaltiger Landwirtschaft mit dem Prädikat „100 Prozent Italien“.



Lila Kartoffeln mit grüner Sauce und Eiern

PRO PORTION: **340 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **30 g**

🕒 25 MIN 🌿 🌱

GESUND, WEIL:

- Dank der verwendeten Kräuter ist die Sauce reich an Vitalstoffen, insbesondere an Vitamin A und Vitamin C, die das Immunsystem unterstützen. Darüber hinaus trumpft das Grün mit einer üppigen Menge an Antioxidantien auf, die den Körper vor Schäden durch freie Radikale bewahren.

FÜR 4 PORTIONEN:

6 lila Kartoffeln (600 g)
Salz
4 Eier
150 g Grüne-Sauce-Kräuter (Pimpinelle, Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Borretsch, Sauerampfer, Kerbel)
120 g Crème fraîche (30% Fett)
100 g Joghurt (3,5% Fett)
1 EL weißer Balsamessig
Pfeffer
1 EL Butter (20 g)

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen; dabei nach etwa 5 Minuten die Eier zugeben und mitkochen.

2 Inzwischen Kräuter für die Sauce waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und mit Crème fraîche, Joghurt, Essig, Salz und Pfeffer in einen Standmixer geben und fein mixen.

3 Kartoffeln und Eier abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Eier und Kartoffeln pellen sowie halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelhälften darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

4 Grüne Sauce in eine Schüssel geben und jeweils 2 halbe Eier und 3 halbe Kartoffeln darauf verteilen.



Brokkoliküchlein mit Curry-Hummus und Romanasalat

PRO PORTION: **399 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **36 g**

🕒 30 MIN 🌿 🌱

GESUND, WEIL:

- Kichererbsen überzeugen mit vielen Ballaststoffen. Diese Pflanzenfasern können allerdings bei empfindlichen Personen Blähungen verursachen. Gewürze wie Ingwer oder Curry wirken solchen Beschwerden entgegen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Brokkoli
400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (10 g)
2–3 EL Kichererbsenmehl (30 g)
Salz
Pfeffer
3 EL Vollkorn-Semmelbrösel (45 g)
7 EL Olivenöl
Saft von 1 Orange
1 TL Currypulver
1 Romanasalat
½ Bund Schnittlauch (10 g)
1 TL Senf
1 TL Ahornsirup

1 Brokkoli putzen, waschen, Stiel schälen und alles mithilfe eines Blitzhackers oder einer Reibe zerkleinern und in eine Schüssel geben. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und die Hälfte ebenfalls zerkleinern. Knoblauch und Ingwer schälen sowie fein hacken und zum Brokkoli geben. Brokkoli, zerkleinerte Kichererbsen, Kichererbsenmehl, Salz und Pfeffer zu einer formbaren Masse vermengen.

2 Masse mit feuchten Händen zu 8 Küchlein formen, in Semmelbrösel geben und leicht andrücken. Nacheinander in 2 Portionen braten: Dazu je 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Küchlein hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 3 Minuten goldbraun braten; ggf. im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Restliche Küchlein ebenso braten.

3 Währenddessen für den Hummus restliche Kichererbsen mit 2 EL Orangensaft, Currypulver, 2 EL Öl und 2 EL Wasser mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Romanasalat putzen, waschen und in Stücke schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Für das Dressing restliches Öl mit übrigem Orangensaft, Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verquirlen. Schnittlauch untermischen. Küchlein mit Hummus und Salat auf Tellern anrichten sowie mit dem Dressing beträufeln.



Gurken-Minz-Salat mit Erdnüssen

PRO PORTION: **249 KCAL** · Eiweiß **6 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **8 g**

🕒 15 MIN 🌱 🍴 🌿

GESUND, WEIL:

- Reichlich nervenstärkende B-Vitamine, zahnhärtendes Fluor und stoffwechselaktivierendes Jod liefern knackige Erdnüsse.
- In dem Fruchtgemüse Gurke stecken über 90 Prozent Wasser, was sie zu einem ausgezeichneten Durstlöcher und natürlichen Feuchtigkeitsspender für unseren Organismus macht.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Salatgurken
1 rote Zwiebel
½ Bund Minze (10 g)
1 Handvoll Petersilie
4 EL geröstete Erdnuskerne (60 g)
2 EL Sesamöl
3 EL Rapsöl
Saft von 1 Zitrone
Chiliflocken
Salz
Pfeffer

1 Gurken putzen, waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel das Kerngehäuse herausschaben. Gurken in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Alles zusammen mit den Erdnüssen in eine Schüssel geben.

2 Für das Dressing Sesam- und Rapsöl mit Zitronensaft und Ahornsirup verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Dressing zum Salat geben und gut mischen.

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

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!

Genießen Sie
Behaglichkeit auf
Knopfdruck



Für Frostbeulen

Sieht aus wie ein ganz normales Kissen, ist aber keins. Das kabellose **INFRAROT-HEIZKISSEN** von **STOOV®** verwöhnt Sie immer und überall mit wohliger Wärme. Die Strahlung dringt bis in die Muskeln und lindert sogar Schmerzen. Wählen Sie aus verschiedenen Größen und Stoffen, ab 99,95 Euro, www.stoov.de



One-Pot-Wunder

Er bringt nicht nur Reis zur Vollkommenheit: Mit dem **LOW SUGAR RICE COOKER** von **LAUBEN** können Sie die Zubereitung Ihrer Speisen im Voraus timen und sich bei Ihrer Ankunft zu Hause auf ein servierfertiges Essen freuen. Weitere Besonderheit? Die Low-Sugar-Funktion entzieht überschüssigen Zucker und reduziert damit den Kaloriengehalt. Inklusive Rezepten für Porridge, Curry und Suppen, 100 Euro, www.lauben.com



Vitamine to go

Von nun an sind frische und abwechslungsreiche Snacks jederzeit griffbereit. Speziell für den Transport von Früchten und Gemüse entworfen, ist der **MEPAL FRUITPOT ELLIPSE** mit einem integrierten, herausnehmbaren Abtropfsieb ausgestattet. So lassen sich Apfelspalten, Gurkensticks und Co ganz easy unterwegs abspülen und vernaschen. Wer möchte, kann ihn im Handumdrehen in eine klassische Lunchbox umwandeln. Spülmaschinenfest, auslaufsicher und BPA-frei, 15,99 Euro, www.mepal.de



Messerscharfe Ergebnisse

Stumpfe Klinge anlegen, schleifen, abziehen: Der hochwertige Rollschleifer **HORL® 2** von **HORL 1993** aus Eiche-Massivholz überzeugt durch seine einfache und zugleich präzise Handhabung. Für ein professionelles Schnittgefühl beim Schneiden sowie mehr Gourmetmomente im Alltag. **159 Euro, www.horl.com**



Knusprig und fettarm

Weniger Öl, gesund und schnell – das zeichnet das Kochen und Backen mit der Heißluftfritteuse **VORTEX CLEARCOOK** von **INSTANT POT** aus. Das Sichtfenster erlaubt einen Blick ins Innere, ohne den Korb öffnen zu müssen. Ideal, um den Garvorgang zu überwachen und dabei Energie einzusparen. Fasst 5,7 Liter, **199,99 Euro, www.instant-deutschland.de**

Nachhaltige Durstlöscher

Die farbigen **DOPPER TRINKFLASCHEN** stehen für mehr als nur ein trendiges Design. Denn jedes verkaufte Exemplar unterstützt den Kampf gegen Einwegplastik in unseren Weltmeeren und hilft, saubere Trinkwasserprojekte in Nepal in Gang zu bringen. Dank doppelwandiger Isolierung bleibt der Inhalt für neun Stunden warm oder 24 Stunden kalt. **Ab 29,95 Euro, shop.dopper.com**



Umweltfreundlich im Bad

Bis zu fünfmal langlebiger als herkömmliche Modelle ist die borstenlose **LOOWY WC-BÜRSTE** von **EVERDROP**. Ihr Lamellenkopf aus TPE (Thermoplastisches Elastomer) wirkt antibakteriell und tötet bis zu 99,9 Prozent der Keime ab. Im Set mit Griff und Keramikgefäß für **38,99 Euro, www.everdrop.de**



Trocknen ist in

Im **DÖRREX** von **STÖCKLI** werden Lebensmittel durch einen warmen Luftstrom schonend und gleichmäßig konserviert. Das erhält nicht nur wertvolle Nährstoffe, sondern führt auch zu völlig neuen Geschmackserlebnissen. Die Temperatur lässt sich stufenlos von 20 bis 70 Grad regeln. **189,90 Euro, www.stockli.shop**



Eine klare Linie...

...fährt **SAMSUNG** mit der Premium-Kühlschrankserie der **BESPOKE INFINITE LINE**. Puristische Ästhetik trifft auf modernste Features und durch das Modulsystem können Bereiche zum Kühlen, Gefrieren und Aufbewahren von Wein individuell kombiniert werden. Ab dem zweiten Quartal 2023 exklusiv im Möbelfachhandel erhältlich. **Preise auf Anfrage, news.samsung.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 Ernährungs-Docs regelmäßig im NDR-Fernsehen zu sehen.





DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

GESUND UND SCHLANK MIT DARMBAKTERIEN

Liebevolle Darmpflege statt radikale Crashdiät lautet die Devise, wenn es um nachhaltige Erfolge in Sachen Abnehmen geht. Wir haben Dr. Matthias Riedl darum nach dem Königsweg hin zu einem optimierten Mikrobiom gefragt – und dabei spielt ganz klar die Ernährung eine entscheidende Rolle.

Warum ist die Darmflora so essenziell für unsere Gesundheit?

Eine ausgeglichene Darmflora wirkt sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus und schützt vor Erkrankungen. Die Symptome für ein ungünstig zusammengesetztes Mikrobiom fallen bei jedem von uns verschieden aus. Einige der häufigsten sind Verdauungsprobleme, Stuhlnunregelmäßigkeiten in Form von Durchfall und/oder Verstopfung, Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit sowie Bauchschmerzen und -krämpfe nach den Mahlzeiten. Zusätzlich können auch Kopf- und Rückenschmerzen, Mattigkeit sowie Schlafstörungen auftreten. Hinzu kommen möglicherweise Nervosität, Depressionen, Hitzewallungen und Herzbeschwerden.

Was leisten Darmbakterien im Körper ganz konkret?

Tatsächlich eine ganze Menge. Die Verdauung der Nahrung

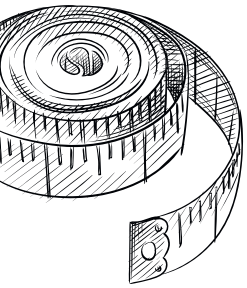
Darmgesunde Ernährungstipps: Dr. Riedls Top 4 für jeden Tag

- ✓ Mindestens **30 Gramm Ballaststoffe**
- ✓ **Fermentiertes und Rohkost**
- ✓ **1 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht**, davon ein Drittel tierisch, zwei Drittel pflanzlich
- ✓ **Polyphenolreiche Lebensmittel** wie Obst, Gemüse und Olivenöl



Bis zu **100 Billionen** Bakterien tummeln sich im Darm.

erfolgt im Darm. Unsere Darmbakterien nutzen die aufgenommenen Speisen als Futter und produzieren unter anderem Enzyme, die anders nicht verwertbare Nahrungsbestandteile wie Ballaststoffe in Komponenten zerlegen, die der Körper dann aufnehmen kann. Darüber hinaus wehren sie schädliche Keime ab, welche mit der Nahrung in den Organismus gelangen. Eine intakte Darmschleimhaut dient dabei als Schutz vor dem Eintritt solch krank machender Stoffe in den Blutkreislauf. Nicht zuletzt werden lebensnotwendige Nährstoffe, darunter Vitamine, Mineralstoffe und andere gesundheitsfördernde Substanzen wie sekundäre Pflanzenstoffe, im Darm aufgenommen und gelangen von dort über den Blutkreislauf in den gesamten Organismus. →



Wie können Darmbakterien beim Abnehmen helfen?

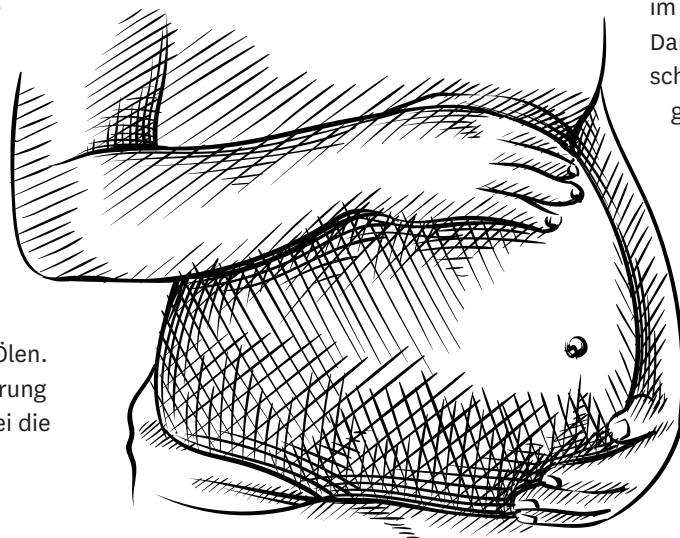
Menschen mit Gewichtsproblemen besitzen meist eine verringerte Artenvielfalt der Darmflora, auch Diversität genannt. Das heißt, dass die Zusammensetzung der Bakteriengemeinschaft eintönig ist und zahlreiche gewichtsregulierende Bakterien fehlen beziehungsweise unterrepräsentiert sind. Eine ballaststoffarme Ernährungsweise mit viel (verarbeitetem) Fleisch, Weißmehlprodukten und gesättigten Fettsäuren führt zu einer solchen Verarmung der Bakterienvielfalt und schädigt die Darmbarriere. Entgegensteuern lässt sich hier mit einer abwechslungsreichen, pflanzlich betonten Kost mit hohem Ballaststoffanteil, bestehend aus viel Gemüse, Hülsenfrüchten, zuckerarmem Obst, Vollkornprodukten sowie hochwertigen Ölen. Tierische Produkte können die Ernährung sinnvoll ergänzen. Fleisch sollte dabei die

Ausnahme sein. Setzen Sie dann auf magere Sorten wie Hähnchen oder Pute und Bio-Ware. Ein geeignetes Rezept finden Sie auf Seite 71. Bei der Auswahl einzelner Lebensmittel kommt es ebenfalls auf die individuelle Verträglichkeit an, auch aufgrund unserer Mikrobiota.

Eine zwei- bis dreitägige Haferkur nach ärztlicher Rücksprache tut dem Darm gut. Mehr dazu ab Seite 144.

Jedes Mikrobiom ist also anders?

Es ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Das liegt daran, dass sich die Mikrobiota im Laufe des Lebens in Abhängigkeit von der Umgebungsumwelt permanent verändert. Auch genetische Faktoren haben Einfluss. Apropos Umwelt: Untersuchungen haben ergeben, dass die Bakterienvielfalt bei Stadtkindern deutlich geringer ist als beim Nachwuchs, der auf dem Land groß wird. Die ersten Darmbakterien siedeln sich bereits im Mutterleib vor der Geburt im Fötus an. Darum sollte im Laufe der Schwangerschaft stets auf eine bunte und ausgewogene Ernährung geachtet werden. So erhält das Neugeborene ein gutes Starterpaket an nützlichen Bakterien. Studien haben im Übrigen gezeigt, dass Kinder, die auf natürlichem Weg geboren und anschließend gestillt werden, über eine vielfältigere Mikrobiota verfügen als Kinder, die durch einen Kaiserschnitt zur Welt kommen.



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

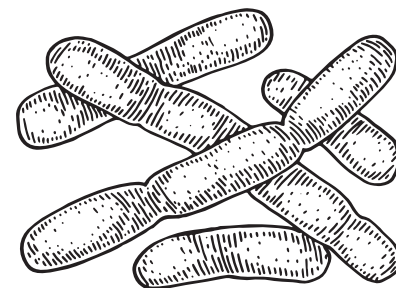
Kann ich herausfinden, wie es um mein Mikrobiom steht?

Der Bakterienstatus lässt sich über eine Stuhlprobe feststellen, die an ein entsprechendes Labor geschickt wird. Allerdings sind die Ergebnisse sehr komplex und müssen von einem Ernährungsmediziner bewertet werden. Ein solcher Check sollte keinesfalls davon ablenken, dass eine Unterstützung der Darmflora durch ausreichend Ballaststoffe der Goldstandard ist. Die Mindestmenge pro Tag liegt bei 30 Gramm, besser noch sind 40 Gramm, die Naturvölker erreichen. Interessant ist, dass die meisten Menschen ihre Ballaststoffaufnahme

erheblich überschätzen. Ich empfehle meinen Patienten in diesem Kontext die Verwendung der myFoodDoctor-App. Diese Ernährungstherapie-App analysiert Ihre Essgewohnheiten auf Fehler und liefert neben Eiweiß-, Gemüse-, Zuckermenge und vielem mehr die exakte Ballaststoffzufuhr – ein Alleinstellungsmerkmal auf dem deutschen Markt der Gesundheits-Apps.

Was ist gutes Bakterienfutter?

Ich kann es nicht häufig genug sagen: Förderlich für die Darmgesundheit sind



lösliche Ballaststoffe, welche über ein hohes Wasserbindungsvermögen verfügen. Dazu gehören Agar, Beta-Glucane und Pektine. Enthalten sind diese zum Beispiel in Haferflocken (Beta-Glucane) und Johannisbrotkernmehl oder in Schalen von Obst und Gemüse (Pektine). Vollkornprodukte sind ebenfalls sehr ballaststoffreich und tragen damit zur Darmgesundheit bei. Die guten Darmbakterien lieben zudem resistente Stärke. Sie entsteht, wenn stärkehaltige Lebensmittel wie Reis, Nudeln und Kartoffeln gekocht werden und dann erkalten. Besonders förderlich für eine möglichst große Vielfalt der Mikrobiota sind daneben probiotische Lebensmittel. Zu diesen zählen Milchprodukte, etwa Naturjoghurt, Speisequark, Buttermilch, Kefir und saure Sahne, sowie fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut und Kimchi. Auch Tee und Kaffee tragen in Maßen konsumiert zur Darmvielfalt bei. Ebenso Rotwein, wovon jedoch nicht mehr als ein Glas pro Tag genossen werden sollte.

Wovon lassen wir besser die Finger?

Den Konsum von Zucker sowie zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken gilt es dringend einzuschränken. Zucker und leicht verdauliche Kohlenhydrate wirken darmwandschädigend, →





da sie den ungünstigen Darmbakterien als Nahrung dienen. Außerdem gemieden werden sollten hoch verarbeitete Lebensmittel, dazu zählt Fast Food. Die darin vorkommenden oxidierten und gehärteten Fette plus Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Verdickungsmittel, Farbstoffe sowie Sulfite beeinflussen die Darmwand negativ. Auch die Genussgifte Nikotin und Alkohol stehen auf der Liste der im Alltag zu meidenden Dinge.



Welche Rolle spielt korrektes Kauen für den Abnehmerfolg?

Oft wird das Essen im hektischen Alltag heruntergeschlungen, der Sättigungseffekt erfolgt aber erst nach circa 20 Minuten. Dies führt dazu, dass nach dem eigentlichen Essen noch mehr gegessen wird, um sich richtig satt zu fühlen. Langes und bewusstes Kauen kann den Genuss und auch die Dauer einer Mahlzeit verlängern und der Sättigungseffekt tritt

passend ein. Ideales Kauen sorgt zusätzlich dafür, dass die Nahrung besser im Darm aufgenommen werden kann. Die im Speichel enthaltene Amylase teilt die einfachen Zucker der Kohlenhydrate auf und verflüssigt die Masse im Mund. So kann die Nahrung leichter verdaut werden als schlecht gekaute Lebensmittel, welche in größeren Stücken im Magen ankommen.

Und wie kauge ich nun richtig?

Eine angenehme Essatmosphäre erleichtert es, Speisen bewusster zu genießen. Kontraproduktiv sind Marotten, wie allein mit Smartphone in der Hand oder vor dem Fernseher zu essen. Langsames Kauen benötigt Zeit und oftmals etwas Übung, da es viele von uns schlichtweg verlernt haben. Zur Orientierung rate ich: Versuchen Sie, jeden einzelnen Bissen nach Möglichkeit 30-mal zu kauen.

Welche praktischen Hilfsmittel empfehlen Sie, um dem Darm Gutes zu tun?

An oberster Stelle steht eine umfassende, gesunde Ernährung und in diesem Zuge das Vermeiden von Fertigprodukten, Zucker und anderen schädlichen Inhaltsstoffen. Das kann je nach Person etwas schwanken, weil jede Darmflora unterschiedlich ist und jeder Mensch eigene Vorerkrankungen mitbringt. Mit der erwähnten myFoodDoctor-App (siehe Kasten auf Seite 68) haben mein Team und ich aber genau so ein Hilfsmittel geschaffen. Sie unterstützt dabei, eine gesunde Routine zu entwickeln und im Alltag zu etablieren sowie die größten Ernährungsfehler schrittweise erfolgreich zu beseitigen.

Was gilt es abschließend zu beachten?

Das größte Organ des Menschen, das mit Substanzen aus der Umwelt in Kontakt tritt, ist der Darm. Hören Sie auf Ihren Körper und die Signale, die er sendet. Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Stuhlgang und seien Sie aufmerksam, nach welchen Mahlzeiten Sie sich gut und nach welchen Sie sich schlecht fühlen. Vermeiden Sie Stress und versuchen Sie, 30 Minuten Bewegung am Tag einzuplanen. Aktivität ist nicht nur für die allgemeine Gesundheit wichtig, sondern regt auch die Darmmobilität an und fördert die Verdauung. Darüber hinaus ist eine gute Mundhygiene essenziell. So vermeiden Sie, dass sich durch Ablagerungen in den Zahnzwischenräumen schädliche Bakterien bilden, die dann über den Verdauungstrakt in den Darm gelangen.

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS



*Mehr von Dr. Riedl
lesen Sie hier:*



[www.eatsmarter.de/blogs/
der-ernaehrungs-doktor](http://www.eatsmarter.de/blogs/der-ernaehrungs-doktor)



[www.myfooddoctor.de/
ernaehrungsmagazin](http://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.

Brathähnchen-Brokkoli-Salat

PRO PORTION: **490 KCAL**

Eiweiß 31 g · Fett 36 g · Kohlenhydrate 9 g

🕒 40 MIN 🍴 🌱

FÜR 2 PORTIONEN:

- 300 g Brokkoli
- 100 g rote und gelbe Cocktailtomaten
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL Pul Biber (scharfe Paprikaflocken)
- 15 g Pinienkerne
- 30 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 75 g Babyleaf-Salat (z. B. Mangold, Rote Bete, Spinat, Rucola)
- 2 EL Balsamico bianco
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf

1 Die Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Dann in einem Topf nach Packungsanleitung in 270 ml kochendem Salzwasser garen.

2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten etwa 14 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Brokkoli im übrigen Bratfett bei mittlerer Hitze 8 bis 9 Minuten unter Rühren braten, mit Salz und Pul Biber würzen. Vom Herd nehmen.

3 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und mit den Oliven grob hacken. Beides mit 1 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette beide Essigsorten, 4 EL Wasser, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, das übrige Öl unterschlagen.

5 Das Hähnchenfleisch schräg in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Salat, dem Brokkoli und den Tomaten auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und den Oliven-Pinienkern-Mix darüberstreuen.

Senf gilt als eine Art pflanzliches Antibiotikum, das Magen und Darm schont.



BUCHTIPP

Dieses und viele weitere Rezepte plus eine exklusive Anleitung der erfahrenen NDR-Ärzte, die das Mikrobiom stärkt und eine schlanke Linie garantiert, finden sich in „Die Ernährungs-Docs – Gesund abnehmen mit der Darm-Fit-Formel“. ZS, 160 Seiten, 24,99 Euro



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.



YES, VEGAN!

Süße Sünde, gutes Gewissen

Ritter Sport ist vegan ins Jahr 2023 gestartet: mit fünf leckeren Sorten – gemacht für alle, die auf nichts verzichten wollen. Schon gar nicht auf den Geschmack. Die Quadrate kommen ohne Milch aus, sind dabei aber **genauso schokoladig**, wie wir es von den bunten Quadraten erwarten. Ab sofort bereichern die Neuen **Roasted Peanut** und **Salted Caramel** das kunterbunte Sortiment. **1,99 Euro je 100-Gramm-Tafel, ritter-sport.de**



Hier steckt zertifiziert nachhaltiger Kakao drin.

BESTENS VERSORGT

Smarte Kombi

Die Ölmischung **Fit in den Tag** der Ölmühle Hartmann pusht die Motivation. Denn ihre Zusammenstellung aus **kalt gepresstem Traubenkern-, Lein- sowie Schwarzkümmelöl** stärkt Immunsystem und Leistungsfähigkeit. Einfach in Joghurt, Quark oder pflanzliche Varianten rühren und genießen. **6,99 Euro je 100-ml-Flasche, www.oelmuehle-hartmann.de**



FÜR ALLES GEWAPPNET

Proteine naschen

70 Prozent weniger Zucker als anderer Fruchtquark und massig Eiweiß: Die **Exquisa ZERO Quark-Joghurt-Creme** in den Sorten **Kirsche** und **Latte Macchiato** ist ideal für Ernährungsbewusste. **2,15 Euro je 400-g-Becher, www.exquisa.de**



EINFACHER GEHT'S NICHT

Mit Kraft der Natur

Mutter- beziehungsweise Direktsaft enthält dank einmaliger Pressung **nur die ursprünglichen Bestandteile der Frucht**. So birgt auch der **Bio-Direktsaft Aprikose** von Rabenhorst eine Vielzahl an natürlichen Inhaltsstoffen, die vital machen. **3,99 Euro je 330-ml-Flasche, www.rabenhorst.de**





LÄUFT WIE GESCHMIERT
Küchenwunder

Aus frischen Kokosnüssen schonend hergestellt, bereichert das **native Kokosöl** von Alnatura heiße wie kalte Gerichte und erweckt kulinarische Urlaubsgefühle. Das Fett aus sorgfältig ausgewählten **Bio-Nüssen** kann **hoch erhitzt werden** und ist damit ideal zum **scharfen Anbraten**. **Ab 2,99 Euro und 220-ml-Glas**, www.alnatura.de



EIN DRINK, DER NICHT ZU KOPF STEIGT
Feine Auswahl

Dass Wein nicht berauschend sein muss, um zu begeistern, beweist der **alkoholfreie Primitivo Alternativa von Doppio Passo**. Wie bei Deutschlands erfolgreichster italienischer Weinmarke üblich, bleibt die Qualität trotz des modifizierten Herstellungsverfahrens nicht auf der Strecke. Stattdessen lassen sich bei dem Neuling aus sonnenverwöhnten apulischen Trauben die typischen charakteristischen Noten von **Beerenfrüchten, Kirschen, Feigen und Kräutern** klar herauschmecken. **7,99 Euro je 0,75-l-Falsche**, www.doppiopasso.com/de

Handgemachte Exoten

Lotus Pops sind in Indien längst ein Snack-Hit und jetzt auch hier im Online-Supermarkt myEnso erhältlich. Die crunchy Popcorn-Alternative Just Nosh Lotus Pops Pink Salt besteht einzig aus drei Zutaten: Olivenöl, rosa Salz und gepoppten Lotussamen. Sie gehören zur Familie der Seerosen und werden im Herkunftsland natürlich angebaut und schließlich mit Liebe für den perfekten Knabberspaß ohne Zucker und Zusatzstoffe geröstet. **1,99 Euro je 30-Gramm-Tüte**, eatsmarter.myenso.de



WELTNEUHEIT
Klassiker,
aber easy

Ähnlich wie der italienische Hero Risotto können Sie das **3Bears Oatsotto Pilz-Lauch** und **Tomate-Paprika auf Hafer-** statt Reisbasis im Topf, aber eben auch in der Mikrowelle kochen. Dafür braucht es lediglich Wasser und drei Minuten Zeit. Und fertig ist das fixe Mittag- oder Abendessen, **inklusive Gewürzen, Kräutern und Gemüse**. **5,99 Euro je 400-Gramm-Beutel**, www.3Bears.de



MEHR ALS EIN AUFSTRICH
Einer für alle

bee.neo nimmt den fleißigen Bienen etwas Arbeit ab und bringt neben der flüssigen **veganen Honig-alternative hanni** nun die erste gleichnamige **feste Version** heraus. Etwa durch die kurze Zutatenliste stehen die Produkte dem Original in nichts nach und sind **ebenso aromatisch wie auch vielseitig einsetzbar**. Als i-Tüpfelchen sind die verwendeten Zutaten ökologisch kontrolliert angebaut. **4,49 Euro je 230-g-Glas**, www.bee-neo.de





Was Sie über die **SCHNELLE KÜCHE** wissen sollten



Ob in der kurzen Mittagspause, nach einem langen Arbeitstag oder weil Sie einfach keine Lust haben, aufwendig zu kochen – manchmal kann es nicht flott genug gehen. Damit das optimal gelingt, präsentieren wir Ihnen smarte Kniffe, mit denen das Essen ratzfatzt auf dem Tisch steht.

TEXT: KATRIN LAMMERS



ZORA KLIPP

Seit über zehn Jahren ist sie Köchin und stellte ihr Können bereits in zahllosen TV-Sendungen wie der „Küchenschlacht“ im ZDF unter Beweis. Zusätzlich betreibt sie mit ihrer Schwester Ronja in Hamburg die Weidenkantine, ein Café mit gesunden Frühstücks- und Mittagsgerichten.

1 Wie wird schon beim Einkaufen Zeit gespart?

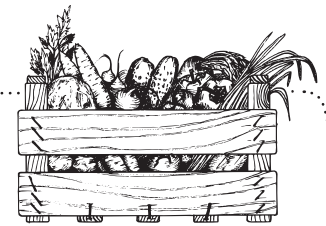
Kaum etwas ist hinderlicher für ein schnelles Dinner, als noch einmal in den Laden laufen zu müssen, nur weil eine oder mehrere Zutaten fehlen. Und sich ein neues Alternativgericht zu überlegen, dauert meist ein Weilchen. Daher ist eine ordentliche Planung gerade bei einem straffen Tagesplan unerlässlich. So gehen

Sie bestens vorbereitet los. Unsere Expertin Zora Klipp empfiehlt zudem, sich bei Gelegenheit einen guten Überblick vom Geschäft zu verschaffen, damit Sie bei Stress alles direkt finden: „Je besser Sie Ihren Supermarkt kennen, desto schneller haben Sie alles Nötige gefunden und können direkt in der Küche loslegen.“

NOTIZZETTEL

Wer alles aufgeschrieben hat, vergisst beim Shoppen nichts und kann am Herd mühelos loslegen. „Es hilft enorm, vorher zu entscheiden, was Sie überhaupt brauchen. Denn sich am Regal inspirieren zu lassen, was es später geben soll, kostet einige Extraminuten.“

BIOKISTEN ABONNIEREN



Wenn Sie Wert auf ökologisch Erzeugtes legen, sind Boxen mit Gerettetem eine smarte Wahl. Kandidaten, die oft nur optisch nicht der Norm entsprechen, werden frisch vom Feld bis an die Haustür geliefert. Bei Anbietern wie www.etepetete-bio.de gelingt das obendrein ganz klimaneutral.

HALTBARES AUF VORRAT KAUFEN

Vieles ist Monate lagerbar und ermöglicht ein feines Essen, sogar wenn Frisches aus ist. Etwa Nudeln mit Pesto bilden einen beliebten Klassiker. Und wer mag, kombiniert dazu Tiefgekühltes, das selbst bei einem mau ausgestatteten Gemüsefach griffbereit ist.



Leere Gläser sind top Vorratsbehälter

SIMPLE REZEPTE

Einfaches können Sie mit dem zubereiten, was in den meisten Fällen ohnehin vorhanden ist. Dank Gewürzen wird auch aus Basiszutaten mit wenigen Handgriffen ein aromatisches Gericht gezaubert. Inspirationen finden Sie unter: www.eatsmarter.de/5-zutaten-rezepte



2 Ist Vorgeschnittenes eine gute Alternative?

Ob Lebensmittel bereits portioniert gekauft werden sollten, kommt ganz auf die Art der Waren an. Obst oder Gemüse können besser daheim geschnippelt werden, da ansonsten ein Großteil ihrer Vitamine und Mineralstoffe verloren geht, ehe sie überhaupt in den eigenen vier Wänden ankommen. „Vieles, wie etwa Champignons, ist außerdem so schnell zugeschnitten, dass es nicht wirklich Sinn ergibt, zu den abgepackten Varianten zu greifen. Diese zu meiden, reduziert darüber hinaus den anfallenden Müll“, betont die TV-Köchin. Insbesondere servierfertige Früchte werden zusätzlich behandelt, damit Ananas, Kiwi oder Melone makellos erscheinen. Anders sieht es dagegen bei zugeschnittenem Fleisch aus, denn hier lohnt sich ein Besuch bei der Metzgerei nicht nur wegen der Rückverfolgbarkeit und höheren Qualität. „Nur den wenigsten ist klar, wie Tierisches eigenhändig zu zerkleinern ist. Zum Beispiel, in welche Faserrichtung geschnitten oder wie der Knochen herausgelöst wird, weiß das Fachpersonal ganz genau. Sie können vor Ort ergänzend nach Tipps oder neuen Anregungen fragen, wie das Gekaufte bestmöglich verwertet wird.“



3 Wie gelingt Vitalstoffreiches, wenn der Tagesplan straff ist?

„Setzen Sie sich am Wochenende hin und überlegen, was Sie zu den kommenden Mahlzeiten essen möchten“, so die Kochbuchautorin. Denn das hilft nicht nur beim Einkaufen, sondern auch in stressigen Momenten. „Somit kann bei Bedarf etwa auf gekochten Reis zurückgegriffen werden. Eine andere Möglichkeit ist Meal-Prep, also schon ganze Gerichte zuzubereiten.“ Hier ist es sinnvoll, größere Portionen oder gar die doppelte Menge fertigzustellen. Lebensmittel wie Kartoffeln, die vergleichsweise lange zum Garen benötigen, können am Vortag gekocht werden. Das Gleiche gilt für Ihr Frühstück: „Für einen entspannten Morgen können Sie Overnight-Oats zubereiten.“



4 Können Konserven und Tiefgekühltes mit Frischem mithalten?

Just Geerntetes ist immer die beste Wahl, doch speziell außerhalb der Saison und wenn Vitalstoffbomben weit reisen müssen, sieht der Fall anders aus. Zora Klipp verrät: „Gerade gefrorenes Obst und Gemüse stellen eine klasse Alternative dar. Auch Lebensmittel wie Hackfleisch selbst einzufrieren eignet sich ideal, um immer etwas in Reserve zu haben.“ Und nicht nur bei einzelnen eingelagerten Produkten können Sie den Weg zum Supermarkt umgehen. Gekochtes wie Suppen oder Bolognese dürfen ebenso in den Froster und sind im Nu aufgetaut. Konserven haben ebenfalls ihre Stärken, etwa wenn es um die Tomaten für Ihre Sauce geht. Für Dosen-tomaten werden Früchte verwendet, die lange reifen konnten. Das führt je nach verwendeter Sorte zu einem meist hohen Gehalt an Lycopin, einem sekundären Pflanzenstoff, der entzündungshemmend wirkt. Auch bei Hülsenfrüchten lohnt der Griff zum Glas: „Kaum jemand hat Zeit und Lust, Kichererbsen ganze 24 Stunden einzulegen, bevor diese anschließend weiter verarbeitet werden“, weiß unsere Expertin aus Erfahrung.



5

Wie kann der Kochprozess optimiert werden?

„Je mehr Sie sich Ihre Küche so organisieren, dass alles oft Genutzte griffbereit ist, desto müheloser laufen die einzelnen Arbeitsschritte ab und führen somit zum perfekten Ergebnis. Verwenden Sie beispielsweise für vieles eine Reibe, sollte diese nicht hinten im Schrank gelagert werden, nur weil sie typischerweise dort aufbewahrt wird“, sagt Zora Klipp. Suchen Sie sich die benötigten Zutaten im Idealfall schon vor dem Kochen zusammen und räumen Sie Ihre Arbeitsflächen frei. Ständig Kram aus dem Weg zu stellen stört nicht nur, sondern frisst überdies massiv Zeit. „Was auch superhilfreich ist, sind Tischmülleimer“, empfiehlt die Köchin, die selbst oft einfach eine Schüssel verwendet, um den Arbeitsplatz stets sauber zu halten. Nutzen Sie zudem die Phase, in der die einzelnen Komponenten garen, um das genutzte Equipment abzuspülen und wegzuräumen. So ist Ihre Küche direkt wieder bereit für die nächste Session.



Ein gut gefülltes
Depot macht spontane
Zubereitung easy





6 Welche Küchenhelfer haben wirklich eine Berechtigung?

Es gibt zwar inzwischen allerlei Maschinchen, die ein ganzes Gericht quasi von selbst zubereiten, doch auch kleine Anschaffungen sorgen schon für enorme Zeitersparnis und bieten Ihnen dabei Platz für persönliche Präferenzen und spontane Eingebungen. Die Cafésbesitzerin erklärt, was in jede optimal ausgestattete Kochecke gehört: „Unerlässlich ist ein richtig gutes Küchen- beziehungsweise Kochmesser.“ Auch eine lange Microplane-Reibe und ein Sparschäler dürfen bei ihr nicht fehlen. Sie stellt klar, welchen Unterschied Qualitätsutensilien für rasches Arbeiten machen: „Kaum etwas hält die Vorbereitung so auf wie eine stumpfe Klinge.“



7 Welche Lebensmittel sind besonders rasant verzehrbereit?

Neben frischer Pasta aus dem Kühlregal, die im Handumdrehen auf dem Teller landet, können qualitativ hochwertige Fertigprodukte genutzt und mit Frischem aufgewertet werden. Unsere Expertin verdeutlicht, wie die Balance zwischen zügig und gesund gelingt: „Wer viel zu tun hat, kann Convenienceprodukte und Natürliches kombinieren. Wäh-

rend Sie servierfertige Sattmacher wie vegane Maultaschen, vorgekochten Reis, Couscous oder Quinoa erhitzen, kann dazu passendes Gemüse geschnippelt und angebraten werden. Besonders flott durchgegart sind eher weiche Lebensmittel wie zum Beispiel Tomaten sowie Spinat. Ein gekochtes Ei ist ebenfalls in nur wenigen Minuten fertig.“

GESUNDE SCHNELLGARER

Champignons



3-5 Min.

Pastinake



5-10 Min.

Chinakohl



5-7 Min.

Erbsen (Garten- und Zuckrerbsen)



5-10 Min.

Mangoldblätter



5-8 Min.

Rosenkohl



5-10 Min.

Brokkoli



5-8 Min.

Porree



8-10 Min.

Zucchini



5-10 Min.

Kohlrabi

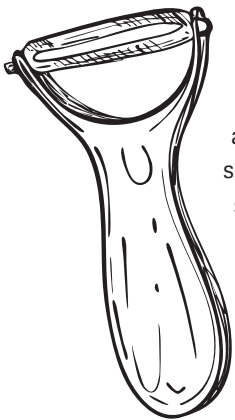


8-12 Min.

8 Muss jede Zutat zerkleinert sowie geschält werden?

Zwar sollte Beschädigtes, dunkle oder verfärbte Stellen herausgeschnitten werden, doch reicht zum Beispiel bei intakten Auberginen, Gurken und jungen Kartoffeln schon eine gründliche Reinigung. „Manche Lebensmittel haben im Ganzen allerdings einen anderen Geschmack. Möhrenschaale etwa entwickelt beim Garen ein intensives Aroma“, erklärt unsere Expertin. Es kommt daher auch auf Ihre individuellen Vorlieben an. „Weintrauben für den Salat müssen Sie

nicht halbieren, nur weil es im Rezept steht. Sie können genauso gut komplett reingegeben werden – und beim Kochen ploppen sie ohnehin einfach auf.“ Allerdings zahlt es sich aus, Gemüse vor dem Garen möglichst klein zu schneiden. Denn je feiner die Bestandteile sind, desto flotter garen sie auch. Besonders Gerichte mit darauffolgenden Schritten wie Kartoffelpüree und -gratin werden dadurch zur Expressküche.



9 Lohnt es sich, die Komponenten richtig scharf anzubraten?

Den Herd auf die höchste Stufe zu stellen, ist nicht immer der effizienteste Weg, um ans Ziel zu kommen: „Eine Zucchini wird dadurch vor allem schwarz sowie matschig und auch ein Ei verbrennt nur. Ein Steak dagegen kann extrem viel Hitze richtig gut gebrauchen und Pilze können ebenso auf hoher Flamme in wenigen Minuten ordentlich durchgebraten werden“, weiß die Köchin. Aus diesem Grund sollten Sie Empfindliches eher in ein wenig Flüssigkeit oder im eigenen Saft dünsten. Das gelingt bei geschlossenem Deckel superfix und wichtigste Nährstoffe bleiben dabei erhalten, während sie in einer extrem heißen Pfanne eher verloren gehen.

10 Müssen Kochwasser und Ofen schon heiß sein?

„Insbesondere für Gebäck sollte der Backofen bereits vorgeheizt sein. Denn beispielsweise Hefeteig geht erst bei Wärme wie gewünscht auf. Ohne diese wird in der Regel nichts aus Ihrem Backwerk.“ Bei anderen Gerichten wie etwa Aufläufen oder Quiche sparen Sie insgesamt ebenfalls keine Zeit, indem auf das frühzeitige Erhitzen verzichtet wird, und auch Käse schmilzt bei nur leicht erhöhten Temperaturen nicht. Stattdessen können Sie währenddessen die einzelnen Bestandteile schnippeln sowie zusammenstellen. Abgesehen von wenigen Ausnahmen, darunter Kartoffeln, sieht es beim Kochwasser ähnlich aus. „Nudeln werden eher matschig als schneller gar, wenn sie ins kalte Nass gegeben werden. Im Vergleich dazu spart es einige Minuten sowie Energie, Deckel und Tür geschlossen zu halten und Elektrogeräte etwas eher auszuschalten.“



„Trotz all der praktischen Tipps liegt mir eines zum Schluss am Herzen: Kaum etwas ist wichtiger, als was und wie wir essen. Nehmen Sie sich daher, wann immer möglich, Zeit, bewusst zu kochen und zu genießen.“



TM **IF** *Fitness First*

TRAIN SMARTER

**SELECT - DEIN PERSONALISIERTES
KRAFTTRAINING FÜR ALL DEINE ZIELE**



**STARTE JETZT MIT
DEINEM TRAINING**



@FitnessFirstGER

OR HARDER

PERFORMANCE - ALLES, WAS DU FÜR
DEIN LEISTUNGSORIENTIERTES
KRAFTTRAINING BRAUCHST

FitnessFirst.de



Tarik Rose



Christian Henze



Björn Freitag



Alexander Herrmann



Gordon Ramsay



Donna Hay



Sybille Schönberger



Vincent Klink



Jörg Färber



Mike Süsser

FISCH AHOI

Ein bis zwei Portionen, insbesondere fettreiche Kandidaten wie Lachs, Hering und Makrele, in der Woche sind ideal. Damit Ihnen mit der Zeit nicht die Ideen ausgehen, verraten unsere Starköche ihre zehn besten Fischrezepte – für eine geballte Ladung leicht verdauliches Eiweiß, Jod, Selen sowie Omega-3-Fettsäuren.

Makrele mit Sauerkraut und Graupensalat

von Tarik Rose, Rezept auf Seite 86





Tarik Rose

Makrele

mit Sauerkraut und
Graupensalat 🌱



FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Graupen
 ¾ l Gemüsebrühe
 1 Pastinake
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 100 g Pilze (z. B. Champignons oder Austernpilze)
 2 ½ EL Olivenöl
 400 g frisch fermentiertes Sauerkraut
 1 TL helle Misopaste
 1 Handvoll helle Weintrauben
 50 g Haselnusskerne
 3 Dillstiele
 2 Petersilienstiele
 je 1 Kerbel- und Basilikumstiel
 1 EL Apfel-Balsamessig
 Salz | Pfeffer aus der Mühle
 4 Makrelenfilets (à ca. 100 g; mit Haut; ersatzweise Zanderfilets)

1 Die Graupen in einem Topf mit geschlossenem Deckel in ½ l Brühe bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten weich garen, abgießen und beiseitestellen. Währenddessen Pastinake und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und in Streifen schneiden.

2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Pastinake, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten. Das Sauerkraut in die Pfanne geben, restliche Brühe und Pilze hinzufügen und alles noch etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Misopaste unterrühren, die Sauerkrautbouillon lauwarm halten.

3 Die Weintrauben waschen und halbieren. Die Haselnüsse grob hacken. Beides mit den gegarten Graupen in einer Schüssel mischen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter bzw. Spitzen abzupfen. Einige Dillspitzen zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen Kräuter fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Den Graupensalat mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Makrelenfilets waschen und trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene entfernen. Die Filets salzen und mit dem übrigen Öl bestreichen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite anbraten. Dabei etwas andrücken, damit der Fisch auf der Haut gleichmäßig garen kann. Sobald der Fisch fast durchgegart ist, wenden und nach wenigen Sekunden aus der Pfanne nehmen.

5 Zum Servieren die Sauerkrautbouillon und den lauwarmen Graupensalat auf tiefe Teller verteilen. Das Makrelenfilet darauflegen und mit den beiseitegelegten Dillspitzen garnieren.

Blumenkohlcurry

mit Zander 🌱



FÜR 4 PORTIONEN:

200 g schwarzer oder roter Camargue-Reis
 2 walnussgroße Stücke Ingwer
 1 Sternanis
 Salz
 600 g Zanderfilet (ohne Gräten)
 1 Blumenkohl
 2 rote Zwiebeln
 1-2 Knoblauchzehen
 1 Bund Frühlingszwiebeln

2 TL natives Kokosöl
 2 EL rote Currypaste
 200 ml Kokosmilch
 200 ml Gemüsebrühe
 Saft von 1-2 Limetten
 1 EL flüssiger Honig
 je 1 Spritzer mild gesalzene Sojasauce und geröstetes Sesamöl
 ½ Bund gehacktes Koriandergrün
 1 EL geröstete helle Sesamsamen

1 Den Reis mit 1 geschälten Ingwerstück und dem Sternanis in einen Topf geben. Die dreifache Menge leicht gesalzenes Wasser dazugeben, den Reis aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten weich garen.

2 Inzwischen den Fisch waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Das holzige Ende des Strunks entfernen, den übrigen Strunk in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und übrigen Ingwer schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil sowie den dunkelgrünen Teil getrennt in dünne Ringe schneiden.

3 Den Blumenkohl in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze rundum anrösten, leicht salzen. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in der Pfanne andünsten. Die Currypaste und die weißen bis hellgrünen Frühlingszwiebelringe kurz mitgaren. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Den Blumenkohl wieder hinzufügen und alles aufkochen, mit zwei Dritteln des Limettensafts, ½ EL Honig und Salz würzen. Zuletzt die Fischwürfel dazugeben und im Curry bei schwacher Hitze 2 bis 3 Minuten gar ziehen lassen.

4 Währenddessen für das Topping Sojasauce, Sesamöl und 1 Spritzer Limettensaft mit dem übrigen Honig verquirlen. Frühlingszwiebel- und Koriandergrün sowie Sesam untermischen. Zum Servieren das Curry mit Salz abschmecken und auf den Schalen verteilen. Mit dem Frühlingszwiebel-Koriander-Mix toppen und den Reis separat dazu reichen.



„Iss besser! LOW CARB“ bündelt Tipps sowie Rezepte von Tarik Rose und Dr. Matthias Riedl rund um eine kohlenhydratreduzierte Essweise. **ZS, 176 Seiten, 22,99 Euro**

DR. RIEDLS ISS-BESSER-TIPP

Um ausreichend mit den extra gesunden Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA versorgt zu sein, empfehlen uns Ernährungsexperten den Verzehr von fetten Meerestischen. Vegetarier und Veganer können sich alternativ mit Algen oder den neuen Algen(öl)produkten helfen: Diese werden aus Mikroalgen gewonnen, die in speziellen Zuchtanlagen wachsen.



Das Expertenduo aus Küchenprofi Tarik Rose und Orthopäde Matthias Manke verhilft Koch- und Sportmuffeln zu neuem Schwung. „Einfach genial gesund“, **ZS, 192 Seiten, 24,99 Euro**





Christian Henze

Ofen-Fischfilet

mit Champignonbutter 🍴



FÜR 2 PORTIONEN:

2 Fischfilets ohne Haut
(à 160 g; z. B. Seelachs, Zander, Lachs)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

200 g Champignons

2 Knoblauchzehen

100 g Bacon (Frühstücksspeck)

2 EL Kräuterbutter

1 Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

2 Die Fischfilets quer halbieren, leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Champignons putzen und vierteln. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Bacon würfeln.

4 Kräuterbutter in einer ofenfesten Pfanne aufschäumen, Champignons, Knoblauch und Bacon darin kurz und kräftig anbraten. Den Fisch mit hineinlegen, die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und 8–10 Minuten gratinieren.

5 Ofenfilets auf zwei Teller verteilen und die Champignon-Bacon-Butter darübergeben.

TIPP Dazu passt Ciabatta oder ein anderes Brot nach Wahl.



Bis zu fünf Zutaten und 15 Minuten Zeit – mehr braucht Christian Henze nicht. „Feierabend-Blitzrezepte EXPRESS“, Becker Joest Volk Verlag, 192 Seiten, 28 Euro



STAR
KÖCHE

Björn Freitag

Heringsstipp

mit marinierten Gurkenstreifen 🌱

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Matjes-Doppelfilets
(alternativ Heringsfilets nach Matjesart;
siehe Tipp)

1 Granny-Smith-Apfel

150 g saure Sahne

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

2 rote Zwiebeln

2 EL Pflanzenöl

1 Prise Zucker

50 ml Apfelsaft

1 Salatgurke

1 EL Mikawa Mirin

(süßer japanischer Reisweinessig)

1 Msp. Wasabipaste

2 EL Sesamöl

1 TL geröstetes Sesamöl

1 Bund Thai-Basilikum

1 Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen, würfeln und mit dem Matjes in eine Schüssel geben. Sahne sowie eine Prise Salz und Pfeffer hinzugeben und vermengen.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen, Pflanzenöl hinzugießen und die Zwiebeln darin bissfest anschwitzen. Mit Salz und Zucker würzen und mit Apfelsaft ablöschen. Zur Matjesmischung geben, unterheben und im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

3 Salatgurke schälen und mit dem Sparschäler rundherum bis zur kernigen Mitte Streifen herunter schneiden. Mirin mit Wasabi, einer Prise Salz und beiden Sesamölsorten in einer Schüssel vermischen, die Gurkenstreifen dazugeben und vermengen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, hacken und unterheben.

4 Den Heringsstipp mit den marinierten Gurkenstreifen auf Tellern anrichten und genießen.

Eiweiß: 14 g
Fett: 35 g
pro Portion
421
KCAL
Kohlenhydrate: 12 g



BJÖRN FREITAGS TIPP Echte Matjesfilets gibt es frisch im Frühsommer – in der Regel ab Juni. Später werden diese dann tiefgekühlt oder als aufgetaute Ware angeboten. Ersatzweise kann man auch Heringsfilets nach Matjesart verwenden, da sie aber meist in Öl eingelegt sind, sollte man die Fischfilets vor dem Verarbeiten gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtupfen.





Statt zu überfordern weckt Björn Freitag dank „Lieblingsessen – Einfach und köstlich“ Glücksgefühle beim Zubereiten. *Becker Joest Volk Verlag, 168 Seiten, 28 Euro*



Alexander Herrmann

Kurkuma-Sellerie

mit Garnelen und rosa Grapefruitmarinade  



FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DEN KURKUMA-SELLERIE:

800 g Knollensellerie, gewaschen, geschält und in vier gleich große Stücke geschnitten
1,5 l Wasser
1,5 TL Salz
½ TL gemahlene Bio-Kurkuma
2 Lorbeerblätter
1 Frühlingszwiebel (30 g), gewaschen, geputzt und in feine Ringe geschnitten
1 rosa Bio-Grapefruit, 1 Msp. Grapefruitschale abgerieben, Rest geschält und filetiert (s. Tipp), 30 ml Grapefruitsaft aufgefangen
1 EL Weißweinessig
1 EL Ahornsirup
1 EL MCT-Öl (erhältlich im Reformhaus)
1 EL Traubenkernöl

FÜR DIE GARNELEN:

1 EL Olivenöl zum Braten
250 g Garnelen (küchenfertig, geschält), gewaschen und trocken getupft
½ Knoblauchzehe, geschält und in Scheiben geschnitten
Fleur de sel
1 Prise Chiliflocken

1 Für den Kurkuma-Sellerie den Knollensellerie mit 1,5 l Wasser, Salz, Kurkuma und Lorbeerblättern in einen Topf geben, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten köcheln lassen. Danach aus dem Kochsud heben, etwas abkühlen lassen und in dünne Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden.

2 Kurz vor Garzeitende die Frühlingszwiebel mit Grapefruitabrieb und -saft, Essig und Ahornsirup in einer Schüssel mischen. Zum Schluss 4 EL Selleriekochsud dazugeben und MCT-Öl und Traubenkernöl unterrühren. Die Grapefruitfilets einlegen und alles bis zum Anrichten beiseitestellen.

3 Für die Garnelen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen und Knoblauch darin bei starker Hitze 2 Minuten anbraten. Mit 2 Prisen Fleur de sel und den Chiliflocken würzen und wenden. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Garnelen in der Restwärme 1–2 Minuten ziehen lassen.

4 Zum Servieren den Kurkuma-Sellerie mit der Grapefruitmarinade und den gebratenen Garnelen auf Tellern anrichten.

ACHTUNG, manche Medikamente werden von Grapefruit in ihrer Wirkung verstärkt oder abgeschwächt! Lesen Sie unbedingt den Beipackzettel.



Ob Frühstück oder Abendessen: „Weil's einfach gesünder ist“ von Alexander Herrmann liefert 70 Inspirationen, die allesamt nährstoffreich sind. *Dorling Kindersley*, 224 Seiten, 24,95 Euro





ALEXANDER HERRMANN'S TIPP So lassen sich Grapefruit oder Orangen fachgerecht filetieren: Dazu den Deckel oben und unten flach abschneiden, damit die Frucht auf dem Arbeitsbrett fest steht und nicht davonkullert. Dann die dicke Schale samt weißer Haut mit einem scharfen Messer halbmondförmig abschneiden. Die pure Frucht in die Hand nehmen, eine kleine Schüssel darunterstellen und die einzelnen Fruchtfilets mit dem Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden. Das „Gerüst“ zum Schluss mit den Händen kräftig auspressen und den Saft dabei auffangen.

Gordon Ramsay

Lachs-Ceviche

mit Orangen-Fenchel-Salat  



FÜR 2 PORTIONEN:

- ¼ rote Zwiebel
- ½ rote Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Blutorange, Orange oder Grapefruit
- 2 kleine Fenchelknollen, das Fenchelgrün aufheben
- 60 g gemischte Blattsalate, z. B. Brunnenkresse, Rucola, Romanasalat
- ½ Avocado
- Olivenöl, für das Dressing
- 1 Prise Meersalz
- 180 g Lachs oder Meerforelle in Sushi-Qualität
- 1 Prise zerdrückte rosa Pfefferbeeren

- 1** Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, dann die Chilischote entkernen und fein hacken (siehe Tipp).
- 2** Die Zitrone dünn abschälen oder abreiben und ausdrücken, dann die Schale und den Saft mit der Chilischote und den Zwiebeln mischen.
- 3** Die Orange oder Grapefruit schälen und dabei möglichst die gesamte weiße Haut entfernen. Dann das obere und das untere Ende abschneiden und das Mittelstück in 6 runde Scheiben schneiden. Den Saft aus den abgeschnittenen Enden in die Zwiebelmischung drücken.
- 4** Mit einem Gemüsehobel oder scharfen Messer den Fenchel in feine Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel Fenchel, Blattsalate und Orangen- oder Grapefruitscheiben mischen. Das Avocadofruchtfleisch in Würfel schneiden und zum Salat geben. Einen Spritzer Olivenöl und eine Prise Salz darübergeben und gut vermengen.
- 5** Den Fisch auf ein sauberes Brett legen und mit einem sehr scharfen Messer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf eine Servierplatte legen und die Zwiebelmischung mit einem Löffel darauf verteilen. Vorsichtig den gesamten Fisch bedecken, dann mit rosa Pfefferbeeren und dem grob gehackten Fenchelgrün bestreuen. Zusammen mit dem Salat servieren.

TIPP ZUM ZEITSPAREN

Zum schnellen Entkernen einer Chilischote schneiden Sie den Stielansatz ab, halten die Schote mit der Öffnung nach unten über ein Brett oder ein Gefäß und rollen dann die Schote zwischen Ihren Handflächen. Die Kerne sollten einfach herausfallen, sodass nur das Fruchtfleisch übrig bleibt.



Rekordverdächtig schnell stehen die Speisen des Schotten Gordon Ramsay fertig auf dem Esstisch. „Meine 10-Minuten-Rezepte“, Südwest, 256 Seiten, 29 Euro



Donna Hay

Knusprige Kartoffelrösti

mit Zitronenjoghurt und Räucherforelle 🐟

FÜR 4 PORTIONEN:

- 750 g mehligkochende Kartoffeln, geschält
- 1 Zwiebel, geschält
- 2 EL weiße Chiasamen
- 2 Eier
- 4 EL Dillspitzen
- 2 TL fein gehackter Rosmarin
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 60 ml Olivenöl extra vergine plus etwas mehr zum Bestreichen
- 50 g Rucola
- 300 g geräucherte Meerforelle
- Zitronenspalten zum Servieren

FÜR DEN ZITRONENJOGHURT:

- 280 g dickcremiger griechischer Naturjoghurt
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Dillspitzen plus etwas mehr zum Servieren
- 1 EL Kapern plus etwas mehr zum Servieren

1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

2 Kartoffeln und Zwiebel raspeln und die überschüssige Feuchtigkeit zwischen saugfähigem Küchenpapier gut ausdrücken. In einer Schüssel mit Chiasamen, Eiern, Dill, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen.

3 Eine ofenfeste beschichtete Pfanne von 20 cm Durchmesser bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Das Olivenöl hineingießen und 30 Sek. erhitzen. Die Kartoffelmasse hinzufügen, mit einem Spatel zu einer Rösti flach drücken und 2 Min. braten. Anschließend die Oberseite der Rösti zusätzlich mit Olivenöl einpinseln.



Die Räucherforelle nach Belieben durch Räucherlachs ersetzen.



4 Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und die Kartoffelrösti etwa 15 Min. garen, bis die Unterseite gebräunt ist und die Ränder knusprig sind. Den Backofen auf Grillfunktion umstellen und die Rösti 5 Min. grillen, bis die Oberseite goldbraun ist.

5 Für den Zitronenjoghurt Joghurt, Zitronenabrieb, Dill und Kapern in einer Schüssel verrühren.

6 Die Rösti mit Zitronenjoghurt, Rucola, Forelle, Dill und Kapern sowie Zitronenspalten servieren.



Alles aus einem Topf, einer Pfanne oder Auflaufform: So lautet Donna Hays Lösung bei wenig Zeit und großem Hunger. „One Pan Perfect“, Gräfe und Unzer, 272 Seiten, 29 Euro

SCHON GEWUSST?

- Saiblinge gehören (wie auch die Forellen) zu den Lachsfischen.
- Ihre ursprüngliche Heimat sind die kühlen Seen und Flüsse im Norden Amerikas. Erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurden die heute so beliebten Speisefische auch in europäische Gewässer gesetzt.
- Saiblinge sind als Jungtiere im Schwarm unterwegs, später werden sie zum „Einzelschwimmer“.
- In Deutschland züchtet man Saiblinge erfolgreich in Aquakulturen. Dabei stellen die Fische hohe Ansprüche an die ökologischen Bedingungen. Um gut zu gedeihen brauchen sie sehr kaltes, sauerstoffreiches und vor allem sauberes Wasser.





• Das feste Fleisch hat einen feinen, leicht mineralischen Geschmack und schmeckt sanft gedünstet oder pochiert besonders gut, verträgt aber auch Räuchern, Braten oder Grillen. In bayerischen Biergärten werden Saiblinge über heißer Glut als „Steckerlfisch“ zubereitet.

Sybille Schönberger & Vincent Klink

Nuss-Risotto

mit Saibling und Feldsalat  



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN SAIBLING:

4 Saiblingsfilets mit Haut (à 100 g)

Salz

1 EL Butter

FÜR DEN NUSS-RISOTTO:

40 g Walnusskerne

50 g geschälte Haselnusskerne

1 Schalotte

30 g Parmesan

2 EL Butter + 3 EL kalte Butter

200 g Risotto-Reis

800 ml Geflügelbrühe

1 Knoblauchzehe

1 Lorbeerblatt

Salz

FÜR DEN SALAT:

80 g Feldsalat

2 EL Aceto balsamico

3 EL Olivenöl

1 TL Dijon-Senf

Salz

Pfeffer

1 Die Saiblingsfilets abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2 Für den Risotto die Walnuss- und Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend grob hacken. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Den Parmesan fein reiben.

3 1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen. Währenddessen die Brühe in einem Topf aufkochen.

4 Die Knoblauchzehe andrücken und zum Reis geben, das Lorbeerblatt ebenfalls hinzufügen. Nun etwas heiße Brühe angießen und immer, wenn die Brühe verkocht ist, wieder etwas

Brühe nachgießen, dabei beständig rühren. Der Kochvorgang dauert 15–20 Min., je nach Reissorte.

5 In der Zwischenzeit für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Balsamico, Olivenöl und Senf zu einem Dressing vermischen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Sobald der Reis fast fertig gegart ist, die Saiblingsfilets leicht salzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin auf der Hautseite knusprig braten, auf die Fleischseite wenden und kurz fertig braten.

7 Lorbeer und Knoblauch aus dem Risotto-Reis entfernen. 3 EL eiskalte Butter und den Parmesan unter den Risotto rühren.

8 Den restlichen EL Butter für den Nuss-Risotto in einem kleinen Topf aufschäumen lassen und die gehackten Nüsse unterschwenken.

9 Zum Servieren den Salat mit der Balsamico-Vinaigrette vermischen. Den Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen. Die gebräunte Butter mit den Nüssen darüberträufeln. Die gebratenen Fischfilets jeweils daraufsetzen. Den Feldsalat daneben anrichten und alles sofort servieren.



Fangfrischer Saibling ist nur eines der vielen geliebten Produkte, die Sybille Schönberger und Vincent Klink in „Regionale Genüsse“ kreativ verarbeiten. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro



Jörg Färber

Grüner Hering

mit Kartoffel-Gurken-Stampf 🍷



FÜR 4 PORTIONEN:

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Bund Radieschen
- 1 Apfel
- 4 EL Apfelessig (ersatzweise Obstessig)
- 2 EL Apfelsaft
- 1 TL Honig
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Butter
- ½ Bund Dill
- 100 ml Milch
- 8 Heringsfilets (à 100 g)
- 3 EL Mehl
- 3 EL Rapsöl

1 Die Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser in 20–25 Min. weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen.

2 Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel ebenfalls klein würfeln. Essig, Apfelsaft, Honig und Olivenöl in einer Schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Radieschen und Apfel in die Vinaigrette rühren und diese kühl stellen.

3 Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauschaben. Die Hälften in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Die Gurke ca. 3 Min. mitdünsten. Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein schneiden.

4 Die Milch erhitzen und dabei 50 g Butter darin schmelzen lassen. Die Kartoffeln mit der heißen Milch übergießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Gurkenmischung unterrühren und den Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill unterheben und den Stampf zugedeckt warm halten.

5 Die Heringsfilets salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Rapsöl und übrige Butter (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite in 3–4 Min. knusprig braten. Dann wenden und bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

6 Den Stampf mit den Heringsfilets auf vier Tellern anrichten. Die gekühlte Vinaigrette über die Filets träufeln und servieren.

Frisch, jung und unreif – eben „grün“ – nennt man Hering, wenn er nicht eingelegt, geräuchert, gesalzen oder mariniert ist. Gebraten und mit einer Radieschen-Vinaigrette serviert, ist er ein echter Genuss.



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

*Wer Hering nicht mag,
brät stattdessen
Filets von Zander,
Forelle oder
Saibling.*

Louie's
grünepflaume

EXKLUSIVER

EatSmarter!

PRODUKTTEST



Echte Pflaumenpower

Unsere 100 Produkttester sind begeistert von den Vorzügen fermentierter grüner Pflaumen.

Ihr
habt
getestet

Kleine Pflaume, große Wirkung – das finden auch unsere Produkttester, wenn es sich um Laxplum von Louie's grünepflaume handelt. Die fermentierte grüne Pflaumensorte kann auf natürliche Weise zu einer normalen Darmfunktion beitragen.* Das bestätigen auch unsere Tester: 83 Prozent der Befragten hatten schon einmal Magen-Darm-Beschwerden und ganze **81 Prozent** würden in diesem Zusammenhang **Laxplum weiterempfehlen**.

Weitere Informationen zum Test unter:
www.eatsmarter.de/gruenepflaume

Für ein gutes Bauchgefühl

Schenke mit **Louie's grünepflaume** deinem Darm mehr Aufmerksamkeit und unterstütze das wichtige Organ mit den kleinen Fermentwundern auf natürliche Weise.* Entdecke die Kraft der veganen und smart fermentierten grünen Pflaumen selbst:
www.gruenepflaume.de



* Das in der fermentierten grünen Pflaume Laxplum enthaltene Chlorid trägt durch die Bildung von Magensäure zu einer normalen Verdauung bei und das enthaltene Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.



Mike Süsser

Krabbenbrot

mit Spiegelei

FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Frühlingszwiebel**
- 1 Tomate**
- ¼ Salatgurke**
- 200 g Nordseekrabben**
(ersatzweise Shrimps)
- 1 TL Apfelessig**
- 1 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 Zitrone**
- 2 Stängel Dill**
- 100 g Frischkäse**
- 50 g Sahnemeerrettich**
- 2 EL Butter**
- 2 große Scheiben Bauernbrot**
- 2 Eier**
- 1 cm frische Meerrettichwurzel**
- Salzflocken**



1 Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomate waschen, vierteln, von Stielansatz und Kernen befreien und in Würfel schneiden. Gurke waschen und in feine Würfel schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Krabben in eine Schüssel geben und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen.

2 Den Saft der Zitrone auspressen. Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Krabbenmischung mit Zitronensaft und etwas Dill abschmecken.

3 Frischkäse mit Sahnemeerrettich in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Hälfte der Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin auf jeder Seite knusprig rösten, anschließend herausnehmen und auf einen Teller legen.

5 Die restliche Butter in die Pfanne geben. Die Eier aufschlagen, in die Pfanne gleiten lassen und zu Spiegeleiern braten. Währenddessen die Meerrettichwurzel schälen und reiben.

6 Die Brote großzügig mit dem Frischkäse bestreichen und den Krabbensalat darauf verteilen. Die Spiegelei nach Belieben auf oder neben den Broten anrichten und mit Salzflocken bestreuen. Brote mit restlichem Dill und Meerrettich garnieren.



„Mach's dir einfach“ ist Mike Süssers Motto, wenn er sich am Wochenende an den Herd stellt. Mit „Meine lazy Weekendküche“ gelingt das jedem Foodie. Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 24 Euro



Ihr Rabattcode:

EATSMARTER23

ab **18⁹⁰/_{,-}€** statt **44⁹⁰/_{,-}€** Sonderpreis

Jetzt zugreifen auf gutscheinbuch.de

Ab einem Exemplar 23,90 €
Ab zwei Exemplaren 18,90 €
2+2-Aktion: pro zwei bestellten
Blöcken gibt es zwei gratis.
+ versandkostenfrei ab 2

Gutscheinbuch.de

VMG, Vertriebs-Marketing-Gesellschaft mbH, Nidesheimer Str. 18, 67547 Worms





SMARTES IM HANDUMDREHEN

Schnell und gesund muss kein Widerspruch sein! Unsere cleveren Gerichte sind innerhalb von 30 Minuten fertig, obwohl massenweise vitalstoffreiche Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchte, frische Kräuter, Fisch und Geflügel in Topf oder Pfanne landen. Damit steht im Nu etwas Ausgewogenes auf dem Tisch.

Kichererbsen-Curry
mit Chutney und Joghurt
Rezept auf Seite 102

Kichererbsen-Curry mit Chutney und Joghurt

Proteinpower satt



🕒 30 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Dank ihres hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalts tragen Kichererbsen zu einer lang anhaltenden Sättigung und angeregten Verdauung bei.
- Joghurt bringt zahlreiche Milchsäurebakterien mit, die eine intakte Darmflora fördern und somit das Immunsystem stärken.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 5 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (25 g)
- 2 EL Ghee (30 g)
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkumapulver
- 400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 2 EL Kokoscreme (30 g)
- Salz
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Zimt
- ½ Bund Koriander (10 g)
- 1 Handvoll Minze
- 1 EL Zitronensaft
- 4 vegetarische Samosas (Fertigprodukt)
- 4 EL Rapsöl
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)
- 2 EL Tamarindensauce

1 Für das Curry Tomaten putzen, waschen, Stielansätze ausschneiden, Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln.

2 In einem Topf Ghee erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Garam Masala sowie Kurkumapulver bestäuben und unter Rühren ca. 1 Minute mitdünsten. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit Tomaten, ca. 200 ml Wasser und Kokoscreme zugeben und alles ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen. Dann das Curry mit Salz, Chilipulver und Zimt würzen.

3 Während das Curry kocht, für das Chutney Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen, einige Korianderblätter beiseitelegen. Den Rest mit Zitronensaft und 60 ml Wasser in einem Mixer fein pürieren und mit Salz abschmecken.

4 Samosas nach Packungsanleitung portionsweise in einer Pfanne mit heißem Öl in 5-7 Minuten bei starker Hitze ausbacken und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

5 Rote Zwiebel schälen und klein würfeln. Joghurt mit Salz würzen und glatt rühren. Kichererbsen-Curry abschmecken und in 4 tiefe Teller geben. Samosas darauf anrichten und alles mit grünem Chutney, dann mit Tamarindensauce beträufeln und mit Zwiebelwürfeln bestreuen.

6 Joghurt darüberträufeln und alles mit Koriander garnieren.

TIPP: Dazu passt gegarter Reis.

Kohlrabi- und Möhrensticks mit Sesam

Gemüse im Pommesformat

🕒 20 MIN 🌱 🌿 🌍

GESUND, WEIL:

- Sesam punktet mit viel Magnesium, das eine wesentliche Rolle für die Funktion von Muskeln und Nerven spielt.
- Die Senföle des Kohlrabis können das Wachstum von Bakterien und Viren sowie Entzündungen hemmen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Kohlrabi (600 g)
- 5 Möhren
- Salz
- 4 EL Sesam (60 g)
- 400 g Seidentofu
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 2 TL scharfer Senf
- 4 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- Pfeffer
- 2 Stiele Estragon
- 6 EL Zitronensaft

1 Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Die Gemüse in Salzwasser 2-3 Minuten garen.

2 Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, anschließend auf einem Teller auskühlen lassen.

3 Für die vegane Mayonnaise Seidentofu mit Öl, Essig und Senf cremig pürieren. Gehackte Kräuter unterrühren, Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken und in 4 Schälchen geben. Estragon waschen und Blättchen abzupfen. Mayonnaise damit garnieren.

4 Zitronensaft in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren. Kohlrabi- und Möhrensticks darin wenden, dann im gerösteten Sesam wälzen. Sticks auf einer Platte anrichten und mit der veganen Kräuter-Mayonnaise servieren.



EatSmarter! Info

Gar nicht langweilig

Gemüse gehört zu den wichtigsten Lebensmitteln in unserer Ernährung. Wer die Frischware zu jeder Mahlzeit genießt, bietet dem Körper reichlich Vitamine, Mineral-, Ballast- sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Egal ob gebraten, geschmort, mit einem Sesammantel, im aromatischen Eintopf oder als Bratlinge – mit der richtigen Zubereitung wird das zu einem kulinarischen Erlebnis.







Fenchelsalat mit Feta und dicken Bohnen

Belebender Superfoodmix

🕒 25 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Bohnen haben viele Proteine sowie Ballaststoffe zu bieten und sollten regelmäßig auf dem Teller landen.
- Mit seinen ätherischen Ölen regt Fenchel die Darmbewegung sanft an und beruhigt zugleich den Magen.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g tiefgekühlte dicke Bohnen
2 große Knollen Fenchel (600 g)
8 Radieschen
1 Bund Koriander (20 g)
1 TL Senf
80 ml Buttermilch
2 EL Joghurt (40 g; 3,5% Fett)
3 EL Olivenöl
2 EL Honig
2 EL Zitronensaft
1 TL Sumach (oriental. Gewürz)
Salz
Pfeffer
150 g Feta (45% Fett i. Tr.)
4 EL Granatapfelkerne (60 g)

1 Bohnen in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen; anschließend kalt abschrecken, abtropfen lassen und Häutchen der Bohnen entfernen. Nebenher Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben zerteilen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

2 Aus Senf, Buttermilch, Joghurt, Olivenöl, Honig, Zitronensaft und Sumach ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta zerbröckeln.

3 Alle vorbereiteten Zutaten vorsichtig mischen, auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.



Gebratene Quinoa mit Tofu

Leckerer Sattmacher nicht nur für Veganer

🕒 25 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Der aus Sojabohnen bestehende Tofu strotzt vor Aminosäuren. Das sind wichtige Eiweißbausteine, die für verschiedene Stoffwechselprozesse nötig sind. Zudem trumpfen die Hülsenfrüchte mit Calcium für starke Knochen auf.
- Quinoa hat reichlich Eisen im Angebot, welches zu Blutbildung, Sauerstofftransport und -speicherung beiträgt.

1 Quinoa mit Wasser abspülen, in der 2,5-fachen Menge Salzwasser 15 Minuten garen; dann 5–7 Minuten auskühlen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen sowie fein würfeln. Möhre und Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi putzen, waschen und in 3–5 cm lange Streifen schneiden. Tofu würfeln.

3 In einem Wok oder einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Tofu darin ringsum 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten,

dann herausnehmen und beiseitestellen. Restliches Öl erhitzen. Zwiebel, Möhre sowie Sellerie darin bei starker Hitze unter Rühren 2 Minuten anbraten. Knoblauch ca. 30 Sekunden mitgaren, dann Pak Choi und Erbsen untermischen und alles 1–2 Minuten unter Rühren weiterbraten.

4 Tofu, Sojasauce, Limettensaft, Sambal Oelek und Quinoa untermischen und alles in 1–2 Minuten unter Wenden heiß werden lassen. Nüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Alles auf Teller verteilen und mit Erdnüssen und Koriander bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g Quinoa
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Mini-Pak-Choi
- 250 g Tofu
- 2 EL Sesamöl
- 150 g tiefgekühlte Erbsen (aufgetaut)
- 1½ EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1–2 TL Sambal Oelek
- 2 EL geröstete Erdnusskerne (30 g)
- 1 Handvoll Koriander





Pancakes mit warmer Tomaten-Salsa

Raffiniert-herzhafte Pfannkuchen

🕒 30 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Spinat trägt als heimisches Superfood zur Deckung des Eisenbedarfs bei. Dadurch wird der Sauerstofftransport durch das Blut zu den Organen erhöht und die Leistungsfähigkeit optimiert.
- Je grüner, desto besser: Kräuter liefern eine Vielzahl von gesundheitsförderlichen ätherischen Ölen.

1 Für die Pancakes Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. 200 ml Wasser mit 400 g Spinat, etwas Salz und Chiliflocken fein pürieren, dann in eine Schüssel geben. Mehle und Backpulver zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Kräuter untermengen, gut durchrühren und den Teig 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen für die Salsa Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten, die Hälfte von Limettensaft und -schale, etwas Salz, Kreuzkümmel sowie Chiliflocken untermengen und beiseitestellen.

3 In 2 Pfannen insgesamt 8 kleine Pancakes backen. Dazu je 1 EL Öl in jeder Pfanne erhitzen. Je 4 Teigkläckse hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 3–4 Minuten goldbraun backen. Pancakes nach Belieben im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten.

4 Falafeln in einer noch heißen Pfanne 5 Minuten unter Wenden erhitzen.

5 Für den Dip Sojajoghurt mit Tahini, Resten von Limettensaft und -schale verrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie Chiliflocken abschmecken. Je 2 Pancakes auf Teller legen und Salsa und Sojajoghurtcreme darauf verteilen. Falafeln darauf anrichten und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Handvoll Koriander**
- 2 Handvoll Petersilie**
- 500 g Babyspinat**
- Salz**
- Chiliflocken**
- 200 g Dinkelmehl Type 1050**
- 1 EL Sojamehl (15 g)**
- 1 TL Backpulver**
- 4 Tomaten**
- 1 rote Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 EL Olivenöl**
- Saft und Schale von 1 Bio-Limette**
- 2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel**
- 2 EL Rapsöl**
- 8 Falafeln (aus dem Kühlregal)**
- 150 g Sojajoghurt**
- 2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)**
- Pfeffer**

Kräuter-Omelett mit Dill und Räucherlachs

Nordischer Frühlingshit

🕒 20 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Muskelstärkendes Eiweiß, etwa aus Eiern, ist ein wichtiger Grundbaustein des menschlichen Organismus.
- Als Jodquelle kann Lachs überzeugen. Unser Körper braucht den Nährstoff für die Produktion der Schilddrüsenhormone.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Dillspitzen
- 200 g Babyspinat
- Salz
- 10 Eier
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 300 g Räucherlachs (in Scheiben)
- 4 EL griechischer Joghurt (80 g)
- 1 EL rosa Pfefferbeeren (grob zerstoßen)



1 Kräuter und Spinat waschen. Die Hälfte der Dillspitzen für die Garnitur beiseitelegen. Spinat ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen, dann mit den Kräutern in einem Blitzhacker fein pürieren.

2 Eier in einer Schüssel mit dem Spinat-Kräuter-Mix verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Parallel in 2 kleinen Pfannen je 1 EL Öl erhitzen. Je $\frac{1}{4}$ der Eimasse hineingeben und bei kleiner Hitze in etwa 5 Minuten zu einem Omelett stocken lassen; restliche Eimasse ebenso zubereiten.

3 Räucherlachs kleiner zupfen oder schneiden und auf die Omeletts geben. Alles mit Dillspitzen garnieren, mit je 1 EL Joghurt toppen und mit Pfefferbeeren bestreuen.



Thailändische Hühnersuppe

Gaumenschmeichler mit exotischem Aroma

🕒 30 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Das Risiko für Bluthochdruck und Schlaganfall kann durch den Konsum kaliumreicher Lebensmittel, wie beispielsweise Kokosmilch, gesenkt werden. Auch für alle, die Milchzucker nicht vertragen, eignet sich das Produkt perfekt.

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras waschen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und etwas andrücken. Hähnchenfleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2 Kokosmilch mit der Brühe in einem Topf aufkochen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Zitronengras, Limettenblätter sowie Hähnchenfleisch zufügen und alles zugedeckt 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Möhre putzen, schälen und in 3–4 cm lange schmale Stifte schneiden. Pak Choi waschen, putzen und quer in Stücke

schneiden. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe und Zuckerschoten schräg in Streifen schneiden. Alles zur Suppe geben und noch 5 Minuten mitgaren.

4 Derweil Thai-Basilikum und Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Limette heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.

5 Suppe mit Limettenschale und -saft würzen, mit Salz abschmecken und in Schalen verteilen. Suppe mit Kräutern und Chiliflocken bestreuen und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 3 Stiele Zitronengras
- 350 g Hähnchenbrustfilet
- 800 ml Kokosmilch
- 350 ml Gemüsebrühe
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 100 g Champignons
- 1 Möhre
- 1 Mini-Pak-Choi
- 50 g Zuckerschoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- je 1 Handvoll Thai-Basilikum und Koriander
- 1 Bio-Limette
- Salz
- Chiliflocken



Kräuter-Gemüse-Puffer mit Joghurt-Dip

Kleine Happen voller Nährstoffe

🕒 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Brokkoli stellt eine top Vitamin-K-Quelle dar: Die fettlösliche Substanz ist an der Bildung von Blutgerinnungsfaktoren beteiligt.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Babyspinat
1 Handvoll Petersilie
1 Handvoll Basilikum
1 kleiner Brokkoli (400 g)
2 Zucchini
1 Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. Tr.)
4 Eier

Salz, Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
150 g Feta (45% Fett i. Tr.)
2 EL Hüttenkäse (40 g)
3 EL Milch (3,5% Fett)
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
4 TL Rapsöl
200 g griechischer Joghurt

1 Für die Puffer Spinat waschen und abtropfen lassen. Petersilie und Basilikum waschen, mit dem Spinat trocken schleudern und alles fein hacken. Brokkoli putzen, waschen, abtropfen lassen und in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Zucchini putzen, waschen und fein raspeln. Parmesan fein reiben.

2 Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und ¼ TL Kreuzkümmel verquirlen. Feta fein zerbröseln und mit Parmesan sowie Hüttenkäse unterrühren. Milch, die Hälfte von der Zitronenschale und vom -saft untermischen und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Zu-

letzt Brokkoli, Zucchini raspel und Kräuter vorsichtig unterheben.

3 Nacheinander in 2 Pfannen insgesamt 12 kleine Puffer backen. Dazu je 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer je 2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze pro Seite 3–4 Minuten braten. Puffer ggf. im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten.

4 Für den Dip Joghurt mit Resten von Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel glatt rühren. Kräuter-Gemüse-Puffer mit 1–2 EL Dip auf Tellern anrichten.



pro Portion
409
 KCAL
 Eiweiß: 27 g • Fett: 29 g
 Kohlenhydrate: 10 g



pro Portion
563
 KCAL
 Eiweiß: 22 g • Fett: 35 g
 Kohlenhydrate: 40 g

Spaghetti mit pochiertem Ei

Proteinreiches Pastagericht

🕒 25 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Walnüsse gelten als ein echtes Brainfood. Dank der gesunden Fettsäuren und B-Vitamine wird die Konzentration gesteigert.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Basilikum
1 Handvoll Petersilie
3 EL Walnusskerne (45 g)
1 Stück Parmesan (60 g; 30% Fett i. Tr.)
7 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1 Kräuter waschen, trocken schüteln und Blätter abzupfen. Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; anschließend hacken. Parmesan fein reiben.

2 Kräuter mit 1 EL Walnüssen, 4 EL Olivenöl und 40 g Parmesan zu einem sämigen, nicht zu feinen Pesto mixen; bei Bedarf noch etwas Öl oder Wasser unterrühren. Pesto mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und abschmecken.

3 Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Spaghetti nach Packungsanleitung in 9–11 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Chiliflocken
2 Zucchini
200 g Dinkel-Spaghetti
2 EL Weißweinessig
4 Eier
1 EL Zitronensaft
2 EL Kresse

4 In einem zweiten Topf 2 l Wasser mit dem Essig aufkochen und die Hitze auf mittlere bis kleine reduzieren. Eier einzeln in eine Schöpfkelle aufschlagen, vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen und 4–5 Minuten pochieren.

5 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Zucchini nudeln darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, salzen und pfeffern.

6 Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Mit Zucchini nudeln, Pesto, etwas Kochwasser und Zitronensaft mischen. Nudeln auf 4 Teller verteilen und mit restlichem Parmesan und übrigen Nüssen bestreuen. Pochierte Eier darauf anrichten, öffnen, salzen und mit etwas Kresse garnieren.

NEU

EatSmarter!

Endlich weniger Zucker essen!

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

→ Die besten Zuckeralternativen zum **Backen**.

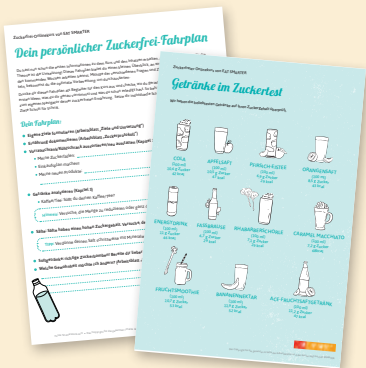
→ Mit welchen simplen Tricks Sie den Zuckerkonsum Ihrer **Kinder** reduzieren können.

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

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

Exklusiver Onlinekurs mit Dr. Riedl

Dr. Matthias Riedl ist Deutschlands wohl **profilierterster Ernährungsexperte**. Exklusiv für EAT SMARTER hat er diesen Onlinekurs entwickelt, der Ihnen helfen soll, ein für alle Mal Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren. Den Kurs können Sie **problemlos auf Ihrem Handy** nutzen.



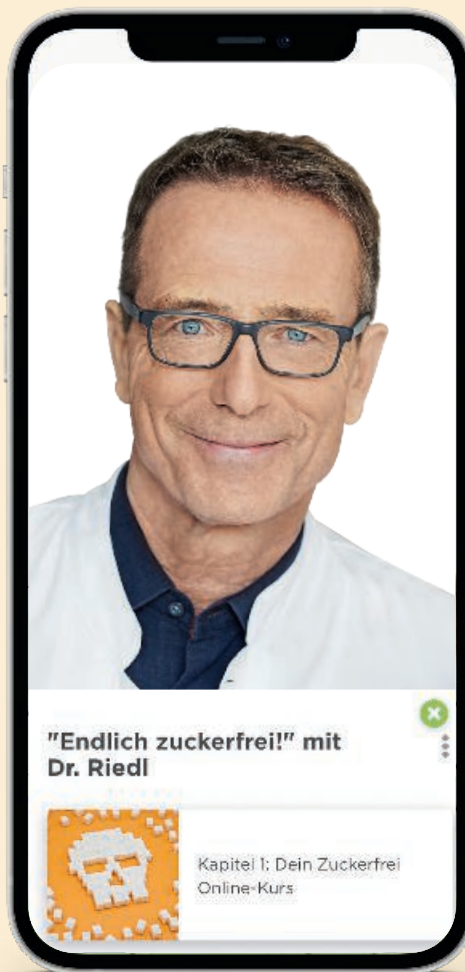
Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Tests, Checklisten und vieles mehr



Monatliche Live-Videocalls mit Dr. Riedl

Individuelle Antworten auf all Ihre Fragen vom renommierten Ernährungs-Doktor



Mit über 80 Rezeptideen ohne raffinierten Zucker

Die beliebtesten Alltagsrezepte, Süßes ohne Zucker und Snacks für zwischendurch

Für
EAT SMARTER-Leser
nur 69 Euro
(statt 89 Euro)

mit dem Code
„Zucker10“*



Hier bestellen Sie:
www.eatsmarter.de/zuckerkurs

*Code gültig bis zum 30.04.2023





DAS BESTE ZU OSTERN

Der hübsch gedeckte Tisch biegt sich vor frischen Köstlichkeiten – ein Brunch vereint gekonnt die Vielfalt aus Frühstück und Mittagessen. Was gibt es Schöneres als die Feiertage gemeinsam mit Familie oder Freunden zu genießen? Dank dieser Gerichte, die sich wunderbar vorbereiten lassen, zaubern Sie im Nu einen rundum entspannten und leckeren Vormittag.

Bruschette mit grünem
Erbsenaufstrich
Rezept auf Seite 114



Bruschette mit grünem Erbsenaufstrich

Nicht nur hübsch anzusehen

🕒 25 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Als einer der top pflanzlichen Proteinlieferanten können Erbsen punkten. Eiweiß ist ein wichtiger Baustein im Körper und spielt eine wesentliche Rolle für Aufbau und Erhalt der Muskeln sowie für den Transport verschiedener Substanzen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Sauerteigbaguette (300 g)
3 EL Olivenöl
100 g Erbsen (frisch gepalt)
Salz
250 g Frischkäse
(30% Fett i. Tr.)

1 Das Baguette in 16 Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 7 Minuten goldbraun rösten. Brotscheiben anschließend mit 2 EL Öl bepinseln und 5 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abschrecken, abtropfen lassen, 50 g für die Deko beiseitestellen, Rest grob zerdrücken oder im Blitzhacker grob zerkleinern. Frischkäse mit Zitronensaft und restlichem Öl glatt rühren. Knoblauch schälen, durch die Presse dazudrücken und zerkleinerte Erbsen

1 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
1 Handvoll Erbsensprossen
essbare Blüten zum Garnieren (z. B. Viola)

untermischen. Erbsenaufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und geröstete Brotscheiben damit bestreichen. Erbsensprossen waschen, trocken schütteln und in Stücke zupfen.

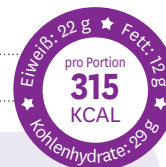
3 Bruschette mit beiseitegestellten Erbsen bestreuen, mit Essblüten und Erbsensprossen garnieren, mit Pfeffer übermahlen und servieren.



Pikante Spinat-Frischkäse-Rolle

Im Handumdrehen am Vorabend hergestellt

🕒 25 MIN • FERTIG IN 6 STD 35 MIN 🌿



GESUND, WEIL:

- Spinat bringt gleich doppelt Gutes: Er sorgt mit einer Menge Eisen für den reibungslosen Sauerstofftransport im Blut und unterstützt mit viel Folsäure bei der Zellteilung sowie -neubildung.
- Der Verzehr von Kapern führt dazu, dass Kohlenhydrate im Dünndarm langsamer aufgenommen werden. Dies hält uns länger angenehm satt.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
400 g Spinat (alternativ: TK-Ware, aufgetaut)
Salz
Pfeffer
3 Eier

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Frischen Spinat in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen, gut ausdrücken und mit Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Eier trennen und Eigelbe unterrühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl auf die Spinatmasse sieben, Eischnee daraufgeben und beides vorsichtig unterziehen.

2 Backblech mit Backpapier belegen und mit Butter bestreichen. Spinatmasse auf dem Blech verteilen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (160 °C Umluft; Gas: Stufe 2–3) ca. 10 Minuten backen.

120 g Weizenmehl Type 550
1 EL weiche Butter (15 g)
100 g getrocknete Tomaten
300 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
60 g Kapern
(Glas; Abtropfgewicht)

Danach ca. 15 Minuten auskühlen lassen.

3 Inzwischen für die Füllung getrocknete Tomaten hacken. Frischkäse in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren. Kapern grob hacken und mit den Tomaten untermischen. Füllung auf der ausgekühlten Spinatplatte verstreichen und diese aufrollen. Roulade in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 6 Stunden kühl stellen.

4 Frischkäserolle zum Servieren in 8 Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Alles leicht mit Pfeffer übermahlen und garnieren.

EatSmarter! Info

Zurücklehnen und genießen

Ein gelungener Brunch bedarf gewisser Planung. So will nicht nur die Tafel dekoriert sein, sondern vor allem möchten wir unsere Gäste mit tollem Essen begeistern. Überlegen Sie sich also, was schon im Voraus gekocht oder gebacken werden kann, sodass Sie am Tag selbst möglichst wenig Organisatorisches zu erledigen haben. Hierfür eignen sich besonders Gerichte, die eine lange Kühlzeit benötigen oder auch kalt hervorragend schmecken.







Erbsen-Zucchini-Fritter mit Minze und Fetasauc

Was für ein farbenfroher und smarter Start ins Wochenende!

🕒 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Feta ist laktosearm und überzeugt gleichzeitig mit einer Menge Calcium, das sowohl für die Knochen- als auch für die Zahngesundheit einen äußerst wichtigen Faktor darstellt.
- Sehr vitamin- und mineralstoffreich kommen Zucchini daher – und sie halten den Blutzucker in Balance.

1 Zitrone auspressen. 50 g Feta, Milch, 2 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft im Standmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce bis zum Servieren kalt stellen.

2 Für die Fritter Zucchini putzen, waschen, einige dünne Scheiben für die Deko abschneiden, Rest grob raspeln. Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen; 2–3 EL davon zur Seite legen. Den Rest leicht stückig pürieren und in einer Schüssel mit Zucciniraspeln, 2 Eiern, Joghurt, restlichem Feta, Backpulver, Mehl und 1 EL Zitronensaft mischen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, etwa die Hälfte beiseitelegen, den Rest fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden und mit Minze unter die Frittermasse mengen. In einer Pfanne 2 EL

Rapsöl erhitzen. 4 kleine Kleckse der Masse hineingeben, flach drücken und auf beiden Seiten in je 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken; auf diese Weise insgesamt 12 Fritter backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nach Belieben im Backofen bei 80 °C warm halten, bis alle ausgebacken sind.

3 Währenddessen restliche Eier in 6–8 Minuten wachsw weich garen; dann abschrecken, pellen und halbieren. Zucchini mit Blüte waschen, trockentupfen und längs in dünne Scheiben schneiden. Mit aufbewahrten Zuccini-scheiben, Erbsen und Minze in einer Schüssel mit Balsamessig, restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken.

4 Fritter mit Eihälften auf eine Platte geben. Zucchini-Erbsen-Salat darüber verteilen und mit der Sauce servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Bio-Zitrone
 110 g Feta (45% Fett i. Tr.)
 3–4 EL Milch (3,5% Fett)
 4 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 1 Zucchini
 350 g Erbsen (frisch gepalt)
 6 Eier
 100 g Joghurt (3,5% Fett)
 ½ TL Backpulver
 75 g Dinkelmehl Type 630
 ½ Bund Minze (10 g)
 1 Frühlingszwiebel
 6 EL Rapsöl
 1–2 Baby-Zucchini mit Blüte
 2–3 EL weißer Balsamessig

Räucherlachsrollchen mit Reis und Gemüse

Perfekt für anspruchsvolle Gäste

🕒 25 MIN 🍴

pro Röllchen
247
KCAL
Eiweiß: 11 g • Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 20 g

GESUND, WEIL:

- Er schmeckt nicht nur lecker, sondern trägt auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Proteine in sich: der Räucherlachs. Mit seinen Inhaltsstoffen kann der Süßwasserfisch bei regelmäßigem Verzehr zu einer besseren Denk- sowie Konzentrationsleistung führen und bildet eine Wohltat für das Herz-Kreislauf-System.
- Viel Linolsäure sowie Flavone haben Shisoblätter im Gepäck. Sie wirken in unserem Organismus entzündungshemmend, antioxidativ und antimikrobiell.

1 Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung etwa 20 Minuten garen. Dann gut abtropfen lassen, Reiseszig untermengen und 15 Minuten auskühlen lassen.

2 Derweil Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen. Abschrecken, abtropfen lassen und längs in feine Streifen schneiden.

3 Radieschen putzen, waschen und fein stifteln. Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen heben und in Scheiben schneiden.

4 Lachsscheiben ausbreiten und jeweils hauchdünn mit Wasabi bestreichen. Das untere Drittel mit Reis, Avocado, Radieschen und Zuckerschoten belegen und eng aufrollen. Auf eine Platte legen und mit Sesam und Kresse garnieren.

5 Reiswein mit Sesamöl und Sojasauce verrühren und in einem Schälchen zum Dippen dazu reichen.

FÜR 8 RÖLLCHEN:

150 g Parboiled Reis

Salz

1 EL Reiseszig

100 g Zuckerschoten

8 Radieschen

2 Avocados

8 große Scheiben

Räucherlachs (à 60 g)

2 TL Wasabipaste

1 EL gerösteter Sesam (15 g)

1 Handvoll rote und grüne

Shisokresse

4 EL Reiswein

1 EL Sesamöl

4–5 EL Sojasauce





Möhrenküchlein mit Frischkäsecreme

So köstlich ist Gemüse im Dessert



🕒 15 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Als toller und vor allem kalorienärmerer Ersatz für Sahne eignet sich Frischkäse, der darüber hinaus deutlich mehr Eiweiß aufweist.

FÜR 8 GLÄSER:

½ Bio-Zitrone
1-2 Möhren (150 g)
150 g Dinkelmehl Type 630
1 TL Backpulver
80 g gemahlene Haselnusskerne
1 Ei
80 g Ahornsirup
½ TL Vanillepulver
80 ml Rapsöl
170 g saure Sahne
100 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
70 g weiche Butter
50 g Puderzucker aus Rohrohrzucker
8 Marzipanmöhren

AUSSERDEM:
8 Weckgläser
(à 140 ml)

1 Zitronenhälfte heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Möhren schälen, fein reiben, in eine Schüssel geben, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und Zitronenschale untermischen.

2 Mehl mit Backpulver und Haselnüssen mischen und mit den Möhren vermengen.

3 In einer separaten Schüssel das Ei verquirlen. Ahornsirup, Vanillepulver, Öl und saure Sahne zugeben und alles gut mischen. Mehl-Möhren-Mischung zufügen und rasch untermengen.

4 Teig in 8 Weckgläser bis ca. ⅔ der Höhe füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) in ca. 25 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe). Inzwischen für das Topping Frischkäse glatt rühren und mit Butter und Puderzucker zu einer Creme rühren.

5 Küchlein aus dem Ofen nehmen und 20 Minuten vollständig abkühlen lassen. Frischkäsecreme auf die Küchlein geben und mit Marzipanmöhren garnieren.

Ziegenfrischkäsebällchen mit Aprikosen

Schnelle Powerkugeln

🕒 20 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Ziegenkäse weist von Natur aus wenig Laktose auf. So kann er auch von Menschen verzehrt werden, die auf Milchzucker mit Unverträglichkeiten reagieren.
- Weil Aprikosen nur geringe Mengen Fruchtsäure enthalten, sind sie leicht bekömmlich und unterstützen zudem durch ihre vielen Ballaststoffe unsere Verdauung.

FÜR 12 BÄLLCHEN:

2 Scheiben Sauerteigbrot (à 50 g)
500 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)
Salz
Pfeffer
150 g getrocknete Aprikosen
5 EL Pinienkerne (75 g)
½ TL Mohnsamen

1 Sauerteigbrot entrinden und in einem Blitzhacker fein mahlen. Ziegenkäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und das gemahlene Brot einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 10 Minuten kalt stellen.

2 Derweil Aprikosen hacken und in einer flachen Schale mit Pinienkernen mischen.

3 Ziegenkäsemischung mit angefeuchteten Händen zu kleinen Kugeln drehen. Kugeln in der Aprikosenmischung rollen, leicht andrücken und mit Mohn bestreut servieren.



Pikante Brokkoli-Muffins

Auch kalt ein Genuss

🕒 20 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Mit reichlich Vitamin C trägt Brokkoli zu einem optimal funktionierenden Immunsystem bei und schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress.

FÜR 12 MUFFINS:

½ großer Brokkoli (300 g)

Salz

4 EL Olivenöl

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

2 Frühlingszwiebeln

Pfeffer

Muskatnuss

20 g gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian und Basilikum)

250 g Dinkelmehl Type 630

1 TL Backpulver

150 ml Milch (3,5% Fett)

3 Eier

AUSSERDEM:

12 Muffinförmchen

1 Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Dann abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und fein hacken.

2 Nebenher 12 Muffinförmchen oder die Mulden eines Muffinblechs mit 1 EL Olivenöl auspinseln.

3 Schalotte und Knoblauch schälen sowie fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

4 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Beiseitestellen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.

5 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, dabei 1–2 EL für die Deko beiseitelegen, den Rest fein hacken.

6 Mehl mit ½ TL Salz und Backpulver vermengen. Abgekühlte Zwiebelmischung, Kräuter und Brokkoli dazugeben. Restliches Öl mit Milch und Eiern verrühren; dann Mehlmischung zügig unterrühren. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen und im vorgeheizten Backofen in ca. 25 Minuten bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) goldbraun backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, 10 Minuten abkühlen lassen, aus den Formen lösen und mit restlichen Kräutern garniert servieren.





Ricotta-Brunnenkresse-Bällchen auf Sprossen und Pumpernickel

Das etwas andere Häppchen

🕒 30 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- In der Naturheilkunde gilt Brunnenkresse aufgrund einer ordentlichen Portion Eisen als bewährtes Mittel gegen Blutarmut.
- Augen schützen mit Ricotta: In dem Frischkäse steckt Vitamin A, welches die Sehkraft stärkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 100 g Brunnenkresse**
- 450 g Ricotta (45 % Fett i. Tr.)**
- 150 g Magerquark**
- 1–2 Knoblauchzehen**
- ½ Bio-Zitrone**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 Prise Cayennepfeffer**
- 3 EL gehackte Haselnusskerne (45 g)**
- 2 Handvoll Sprossen nach Belieben**
- 2 EL Olivenöl**
- 16 Pumpernickeltaler**



AUSSERDEM:

- 1 Eisportionierer, 16 Holzstäbchen**

1 Für die Bällchen Brunnenkresse waschen, trockenschütteln, die Spitzen abzupfen und beiseitelegen; den Rest fein hacken.

2 350 g Ricotta und Quark in einer Schüssel mischen. Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Ricottacreme mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Gehackte Brunnenkresse und 2 EL Haselnüsse untermischen. Creme abschmecken und für ca. 15 Minuten zugedeckt kühl stellen.

3 Inzwischen Sprossen waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren und die Sprossen darin 5 Minuten marinieren.

4 Pumpernickeltaler mit restlichem Ricotta bestreichen und marinierte Sprossen darauf verteilen. Mit einem Eisportionierer etwas Ricotta-Brunnenkresse-Masse abnehmen, die Bällchen auf die Taler setzen und mit einem Holzstäbchen (z. B. Zahnstocher) fixieren. Übrige Haselnüsse noch etwas feiner hacken. Die Bällchen mit Brunnenkressespitzen garnieren und mit den Nüssen bestreut servieren.



Sweet Maple Dreams

Kanadischer Ahornsirup ist ein faszinierendes und ausgesprochen vielseitiges Naturprodukt: Ob Gebäck, Desserts oder herzhaftere Gerichte, das „flüssige Gold“ kann viel mehr als nur süßen. Schon wenige Tropfen sorgen für einen intensiveren Geschmack und eine harmonische Verbindung unterschiedlicher Aromen.

Produkte wie Ahornzucker, -creme und -flakes bringen Crunch oder Cremigkeit. Ohne geschmackliche Kompromisse lässt sich so die Gesamtmenge Zucker beim Kochen oder Backen auf einfache Weise reduzieren.

Doch in Ahornsirup stecken nicht nur Kohlenhydrate: Er enthält lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamin B2, Spurenelemente wie Mangan und Kupfer, sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu gehört auch Quebecol – ein einzigartiges Polyphenol, das beim Einkochen des Baumsafts auf natürliche Weise entsteht.



**Granola Cups mit
Ahorn-Himbeerfüllung**

VIER SORTEN SORGEN FÜR GESCHMACKSVIELFALT

Kanadischer Ahornsirup besteht nur aus einer einzigen Zutat, dem eingekochten Saft des Zuckerahorns. Ganze 40 Liter werden davon benötigt, um einen Liter Sirup herzustellen. Erhältlich sind vier Sorten. Dabei gilt: Je heller der Sirup, desto milder der Geschmack. Je dunkler, desto kräftiger ausgeprägt sind die holzigen Noten und das typische Ahornaroma.



Weitere Rezepte mit Ahornsirup finden Sie unter:
www.ahornsirup-kanada.de



EASY PEASY ONE POT

Hier wird lediglich ein Kochgefäß benötigt, ganz nach dem Vorbild von Großmutter's Eintopf. Das spart nicht nur Platz auf dem Herd, sondern auch Abwasch und Zeit. Wir zeigen Ihnen dazu einfache und smarte Rezepte aus aller Welt – wie wäre es mit Lamm Biryani, Ramen-Suppe oder Kräuter-Couscous?

Currynudeln mit Paprika
Rezept auf Seite 124



Currynudeln mit Paprika

Nährstoffreicher Sattmacher

🕒 30 MIN 🌱 🌾

pro Portion
610
KCAL
Eiweiß: 20 g Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 103 g

GESUND, WEIL:

- Vitamin C pusht die Abwehrkräfte und ist wichtig für den Aufbau von Bindegewebe. Mit 140 Milligramm pro 100 Gramm punktet Paprika und übertrifft damit den Tagesbedarf um 40 Prozent.
- Für sensible Bäuche ist Chinakohl eine tolle Wahl, denn er ist leichter verdaulich als seine Artverwandten.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 dünne rote Spitzpaprikaschoten
4 Frühlingszwiebeln
1 Stück Chinakohl (200 g)
½ kleine Salatgurke (200 g)
1 Handvoll Sojasprossen
1 Chilischote
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (25 g)
150 g Mais
(Dose; Abtropfgewicht)
3 EL Rapsöl
2 EL grüne Currypaste (10 g)
150 ml heiße Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
2 EL Sojasauce
Pfeffer
Chilipulver
500 g eifreie Mie-Nudeln
3 Bio-Limetten
1 Handvoll Kräuter
(z. B. Koriander, Minze)
Salz

1 Gemüse putzen, waschen. Paprika entkernen und in Ringe, Frühlingszwiebeln und Chinakohl in dünne Streifen schneiden. Gurke klein würfeln. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, Zwiebel halbieren und in Streifen, Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden. Mais abgießen und abtropfen lassen.

2 In einer hohen Pfanne Öl erhitzen. Sämtliche Gemüse mit Currypaste 3–4 Minuten unter Rühren bei starker Hitze anbraten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, mit Sojasauce, Pfeffer und Chilipulver würzen. Aufkochen, Nudeln zugeben und alles 5 Minuten bei kleiner Hitze garen.

3 Nebenher Limetten heiß abspülen, trocken reiben, 2 davon halbieren und Saft auspressen; übrige Limetten vierteln. Kräuter waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Currynudeln mit Limettensaft und Salz abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit Kräutern und Limettenspalten servieren.

Pad Thai mit Garnelen

Klassiker der thailändischen Küche

pro Portion
597
KCAL
Eiweiß: 31 g Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 85 g

🕒 25 MIN 🌾

GESUND, WEIL:

- Garnelen sind nicht nur besonders fettarm, sie liefern zudem einen hohen Anteil an muskelstärkendem Protein und das Spurenelement Jod für eine einwandfreie Schilddrüsenfunktion.
- Das Capsaicin aus Chili bringt den Stoffwechsel in Schwung.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Reisnudeln
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
2 Frühlingszwiebeln
1 Stange Staudensellerie
150 g Sojasprossen
400 g Garnelen
(küchenfertig, geschält)
2 Bio-Limetten
2 Eier
2 EL Fischsauce
2 EL Rapsöl
3 EL Pad-Thai-Sauce
Salz
Pfeffer
1 EL Erdnusskerne (15 g)
½ Handvoll Kräuter
(z. B. Koriander, Thai-Basilikum, Minze)
1 EL Sesam (15 g)

AUSSERDEM:

Wok

1 Reisnudeln mit kochendem Wasser im Wok übergießen und nach Packungsanleitung ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen; abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.

2 Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten, Frühlingszwiebeln sowie Sellerie waschen, putzen, schräg in schmale Ringe bzw. Streifen schneiden; einige grüne Zwiebelringe beiseitelegen. Sojasprossen und Garnelen abspülen, Garnelen trocken tupfen. 1 Limette auspressen. Eier mit Fischsauce und 2 EL Limettensaft verquirlen.

3 Rapsöl im Wok erhitzen. Gemüse und Garnelen darin unter Wenden ca. 3 Minuten bei starker Hitze braten. Reisnudeln und verquirlte Eier zugeben und alles 2 Minuten unter Rühren garen. Mit Pad-Thai-Sauce, Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.

4 Erdnüsse hacken. Übrige Limette heiß abspülen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und nach Belieben klein zupfen. Nudeln in Schalen geben, mit Nüssen und Sesam bestreuen und mit Kräutern, beiseitegelegten grünen Frühlingszwiebelringen und Limettenspalten garnieren.

EatSmarter! Info

Smartes Topping mit Biss



Bestreuen Sie Ihre Speisen mit Nüssen, Kernen oder Samen. Die kleinen Kraftpakete bringen neben gesunden Fetten eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen auf den Teller. Unser Tipp: Zuvor geröstet entfalten sich ihre Aromen besonders gut.





Schneller Fried Rice mit Hähnchenbrust und Ei

Ideale Resteverwertung, die auch geschmacklich überzeugt

🕒 20 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Reis vom Vortag enthält resistente Stärke, die den nützlichen Darmbakterien als Futter dient. Ihre Stoffwechselprodukte bewahren die Verdauungsorgane vor Entzündungen und fördern ein gesundes Mikrobiom.
- Reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren stecken in Erdnussöl. Sie helfen den Blutdruck zu regulieren und können den Organismus dabei unterstützen, einen zu hohen Cholesterinspiegel zu senken.

1 Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Hähnchenfilet abspülen, trocken tupfen und mundgerecht würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und beiseitelegen.

2 Öl im Wok erhitzen. Darin bei starker Hitze Hähnchen mit Ingwer, Zwiebel, Lauch und Knoblauch in 2–3 Minuten goldbraun braten. Reis unterrühren, alles

mit 2 EL Chilisauce und 2 EL Sojasauce mischen, 2 Minuten mitbraten und am Rand hochschieben.

3 Eier mit 1 EL Sojasauce verquirlen. In die Mitte des heißen Woks gießen und bei starker Hitze 2–3 Minuten stocken lassen. Mit einem Pfannenwender in Stücke teilen und alle Zutaten mischen. Mit Limettensaft, restlicher Sojasauce und Chilisauce abschmecken.

4 Fried Rice mit Hähnchenbrust und Ei auf Schüsseln verteilen und mit Koriander garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Zwiebel**
- 1 Stange Lauch**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)**
- 400 g Hähnchenbrustfilet**
- 1 Handvoll Koriander**
- 2 EL Erdnussöl**
- 400 g gegarter Reis (z. B. vom Vortag)**
- 3–4 EL Chilisauce**
- 3–4 EL Sojasauce**
- 4 Eier**
- 2 EL Limettensaft**

AUSSERDEM:

Wok

Fischpfanne mit Tomaten, Oliven und Kapern

Mediterran, maritim und kohlenhydratarm

🕒 30 MIN 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Lycopin aus Tomaten sorgt nicht nur für die strahlend rote Farbe – das Carotinoid wirkt gleichzeitig als starkes Antioxidans, das unsere Körperzellen vor oxidativen Schäden schützen kann.
- Kabeljau liefert hochwertiges Eiweiß und viele Nährstoffe, darunter auch die Vitamine B₁₂ und D, welche die Zellteilung, die Blutbildung und die Nervenfunktion positiv beeinflussen.

1 Paprikaschote putzen, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und halbieren, zusammen mit Paprikaspalten in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen, Chili putzen, waschen und beides sehr fein hacken. Oliven und Kapern abgießen und klein schneiden.

2 Kabeljaufilet abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Orange heiß abspülen, trocken reiben, halbieren und 2 dünne Scheiben abschneiden, vom Rest den Saft auspressen und die Schale abreiben.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika, Chili und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Orangenschale würzen, Tomaten und Orangensaft zugeben und aufkochen.

4 Oliven, Kapern, Fisch und Orangenscheiben zufügen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten garen lassen. Anschließend erneut abschmecken.

5 Derweil Kräuter waschen, trocken schütteln und bis auf 1 Thymianzweig hacken. Fischpfanne mit gehackten Kräutern bestreuen und mit Thymianzweig garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Spitzpaprikaschote**
- 1 rote Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 rote Chilischote**
- 4 EL schwarze Oliven (60 g; Glas; ohne Stein)**
- 1 EL Kapern (15 g; Glas)**
- 500 g Kabeljaufilet**
- 1 Bio-Orange**
- 3 EL Olivenöl**
- Meersalz**
- Pfeffer**
- 1 Dose stückige Tomaten (240 g)**
- 2 Stiele Petersilie**
- 2 Zweige Thymian**

Eiweiß: 24 g Fett: 11 g
 pro Portion
226
 KCAL
 Kohlenhydrate: 7 g





Eiweiß: 25 g
 Fett: 12 g
 pro Portion
454
 KCAL
 Kohlenhydrate: 60 g

Bulgur mit Kohlrabi und Bohnen

„Green Power“ aus der Schüssel

🕒 30 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Der kalorienarme Kohlrabi pusht dank Vitaminen die Abwehrkräfte, während der Mineralstoff Kalium den Blutdruck stabilisiert.
- Mit einem hohen Gehalt an pflanzlichem Protein trumpfen Bohnen auf. Ihr Eiweiß stärkt die Muskeln und sättigt lang anhaltend.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 großer Kohlrabi (500 g)
250 g grüne Bohnen
250 g Saubohnen
(tiefgekühlt oder frisch gepalt)
Salz
200 g Bulgur
500 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte

1 Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Grüne Bohnen waschen und die Enden abknipsen. Beides mit Saubohnen in kochendem Salzwasser in 6–7 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Gemüsebrühe in den Topf geben und aufkochen. Bulgur einrühren und ca. 15 Minuten ausquellen. Dann 5 Minuten darin ausdampfen lassen.

1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
1 Handvoll gemischte Kräuter
(z. B. Estragon, Schnittlauch,
Petersilie und Basilikum)
4 EL Olivenöl
Pfeffer

3 Inzwischen Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

4 Bulgur mit einer Gabel auflockern. Schalotte, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und gegartes Gemüse zugeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Zitronenschale bestreuen und servieren.

Kräuter-Couscous mit Tofu

Orientalischer Veggie-Genuss

🕒 25 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Pinienkerne bieten blutbildendes Eisen und Phosphor, das für starke Zähne und einwandfreie Zellen benötigt wird.
- Das für die Blutgerinnung wichtige Vitamin K liefert uns Petersilie. Das Kraut verhilft dadurch auch zu stabilen Knochen.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Tofu
2 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
1 EL süß-scharfe Chilisauce
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne (30 g)

500 ml heiße Gemüsebrühe
200 g Couscous
1 Handvoll Petersilie
½ Handvoll Minze
3 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

1 Tofu in kleine Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin bei starker Hitze 2 Minuten braten. Mit Sojasauce ablöschen und Chilisauce unterrühren, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Pinienkerne darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Brühe und Couscous zugeben und alles aufkochen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen.

3 Derweil Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, etwas Minze für die Deko beiseitelegen, Rest fein hacken.

4 Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Zitronensaft, der Hälfte des Tofus sowie den gehackten Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Couscous in eine Schüssel oder auf Teller geben, mit den übrigen Tofuwürfeln toppen und mit Minze anrichten.

Eiweiß: 32 g
 Fett: 24 g
 pro Portion
508
 KCAL
 Kohlenhydrate: 41 g



Reissuppe mit Huhn

Mittagessen für die ganze Familie

🕒 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Nicht umsonst gilt Ingwer als wärmendes Heilmittel. Seine Scharfstoffe sind ätherische Öle wie Gingerol. Sie aktivieren den Stoffwechsel sowie die Darmtätigkeit und hemmen Entzündungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Chilischote
- 1 Stück Ingwer (25 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g getrocknete Mu-Err-Pilze (alternativ Shiitake)
- 100 g Zuckerschoten
- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ rote Paprikaschote
- 1 kleine Möhre (70 g)
- 1 kleine Stange Lauch (150 g)
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Pflanzenöl
- 1200 ml Hühnerbrühe
- 125 g 10-Minuten-Reis
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Chilipulver
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 2 EL Limettensaft
- 100 g Sojasprossen
- 1 Handvoll Sprossen (z. B. Linsen, Rettich, Alfalfa)

pro Portion
337
 KCAL
 Eiweiß: 30 g • Fett: 18 g
 Kohlenhydrate: 37 g

1 Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Pilze in Streifen schneiden. Sämtliche Gemüse putzen und waschen. Zuckerschoten halbieren; Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen, schräg in feine Scheiben schneiden. Lauch längs halbieren und in Ringe schneiden. Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und quer in dünne Scheiben schneiden.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1 Minute anbraten, dann herausnehmen. Alle Gemüse im verbliebenen Öl 2–3 Minuten unter Rühren bei starker Hitze braten. Brühe zugeben und aufkochen. Reis einstreuen und 7–8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Suppe mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Chilipulver, Sojasauce, Austernsauce und Limettensaft würzen. Sojasprossen abspülen. Mit Hähnchenscheiben zur Suppe geben und in 2–3 Minuten gar ziehen lassen.

4 Übrige Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Suppe in Schalen geben und mit Sprossen bestreuen.





Ramen-Suppe mit Gemüse

Traditionsspeise aus Japan

🕒 30 MIN 🍳

GESUND, WEIL:

- Pak Choi ist ebenso wie Chinakohl sehr bekömmlich und mild. Der hohe Anteil an sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoiden, Chlorophyll und Indol hilft, die Zellalterung zu drosseln.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Hähnchenfleisch (z. B. aus der Keule)

4 EL Rapsöl

3 EL Reiswein

2 EL Sojasauce

3 Mini-Pak-Choi

1 Stück Chinakohl (200 g)

1 Möhre

1 rote Chilischote

3 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (10 g)

900 ml heiße Geflügelbrühe

250 g Ramen-Nudeln

Salz

Pfeffer

Chilipulver



1 Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Hähnchenstücke darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten und bräunen. Mit Reiswein und Sojasauce ablöschen, 100 ml heißes Wasser zugießen und das Fleisch noch 3 Minuten bei kleiner Hitze garen; dann herausnehmen und den Bratfond aufbewahren.

2 Pak Choi sowie Chinakohl putzen, waschen, abtropfen lassen, Möhre schälen und alles in feine Streifen schneiden. Chilischote und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen sowie fein würfeln.

3 Im Topf das restliche Öl erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten braten, dann mit dem Bratfond ablöschen. Mit Brühe auffüllen und aufkochen lassen.

4 Möhre, Nudeln, $\frac{3}{4}$ der Frühlingszwiebelringe und der Kohlstreifen zugeben und in der Suppe bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten garen. Hähnchenfleisch für 1–2 Minuten darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie Chilipulver würzen und abschmecken.

5 Suppe in 4 Schalen geben und mit restlichen Kohlstreifen und Frühlingszwiebelringe bestreuen.



Lamm Biryani

Das typisch indische Gericht überzeugt durch kräftige Aromen

🕒 30 MIN 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Mit viel Betacarotin punkten Möhren. Der Stoff ist einerseits für die kräftige Farbe verantwortlich, andererseits wird er im Körper zu Vitamin A umgewandelt und unterstützt eine gute Sehkraft.
- Vitamine der B-Gruppe werden für die Hormon- sowie Blutbildung und eine einwandfreie Nervenfunktion benötigt. Bohnen und Spinat versorgen uns damit und helfen dadurch, Stresssymptome zu mindern.

1 Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten; anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

2 Derweil Zwiebel sowie Möhren schälen und würfeln. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Reis unter fließendem Wasser kalt abspülen, bis das Wasser klar abläuft.

3 Butter in der noch heißen Pfanne zerlassen. Reis sowie sämtliche Gemüse mit Gewürzen darin bei starker Hitze 2 Minuten anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und 350 ml kochendes Wasser zugießen. Alles salzen, pfeffern und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Für die letzten 5 Minuten Fleisch und Spinat untermischen. Das Biryani abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 450 g Lammfleisch (z. B. aus der Keule)**
- 2 EL Rapsöl**
- 1 Zwiebel**
- 2 Möhren**
- 200 g Babyspinat**
- 250 g Basmatireis**
- 40 g Butter**
- 100 g grüne Bohnen (alternativ tiefgekühlt)**
- 3 TL Currypulver**
- ½ TL Kurkumapulver**
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel**
- 2 Zimtstangen**
- 150 ml Kokosmilch**
- Salz**
- Pfeffer**

Mit Wasser zubereitet können Sie die smarten Minis auch einfach als **schnellen Reisersatz** nutzen.

SMARTE WARENKUNDE



Aus Haferkleie lässt sich ein besonders ballaststoffreicher Brei zaubern

Haferflocken...

+ ...regen die Verdauung an

Mit einem Anteil von rund zehn Prozent Ballaststoffen bilden die Flocken eine hervorragende Versorgungsquelle. Damit verbessern sie nicht nur die Magen- und Darmaktivität, sondern stabilisieren auch den Blutzuckerspiegel.

+ ...binden Cholesterin

Speziell die Beta-Glucane, die ebenfalls zu den Ballaststoffen gehören, tragen ab einer Verzehrmenge von 80 Gramm Hafer täglich nachweislich zur Normalisierung der Blutfette bei.

+ ...halten supersatt

Die Pflanzenfasern können aber noch mehr. Da sie im Magen aufquellen, fühlen wir uns schneller voll und länger zufrieden – Überessen, Snacking und damit einhergehende Extrakilos werden verhindert.

+ ...punkten mit viel Eiweiß

Dank üppigen 13 Prozent Protein zählt das Getreide zu den pflanzlichen Topflieferanten. Kein Wunder, dass Trainierende, Veggiefans und Ernährungsbewusste hier gern zugreifen.



+ ...unterstützen ein aktives Leben

Von der Profiathletin über den Freizeitsportler bis hin zum Terminjongleur oder der Rechenkünstlerin: Von der ideal ausgewogenen Kombi aus komplexen Kohlenhydraten, Eiweiß, Ballast-, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen profitiert wirklich jeder.

+ ...schützen unsere Zellen

In den Randschichten vorkommende Polyphenole neutralisieren schädliche freie Radikale, was oxidativem Stress und daraus resultierenden Erkrankungen vorbeugt.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...sind an sich glutenfrei

Hafer enthält das Klebereiweiß zwar von Natur aus nicht, wird aber oft bei Anbau und Ernte kontaminiert. Achten Sie daher bei Unverträglichkeiten auf entsprechende Verpackungshinweise.

+ ...haben eine lange Haltbarkeit

Bis zu einem Jahr können Sie das Getreideprodukt problemlos lagern. Am besten in einem dicht verschlossenen Behältnis, damit Lebensmittelmotten keine Chance haben.

KALORIEN
373
PRO 100 G

BRENNWERT: 373 kcal **EIWEISS:** 13 g
KOHLENHYDRATE: 60 g, davon Zucker: 1 g
FETT: 7 g **BALLASTSTOFFE:** 10 g

WEITERE GLUTENFREIE POWERFLOCKEN



Buchweizen

Entdecken Sie einen köstlich nussigen Geschmack



Hirse

Reichlich Eisen und Magnesium stecken in diesen Goldies



Quinoa

Durch Bitterstoffe regulieren sie den Fettstoffwechsel



Reis

Milchreis in Minuten? Die kurze Garzeit macht es möglich



Soja

Stellt eine proteinreiche Basis für selbst gemachtes Müsli dar

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



**Hafer-Porridge mit Pilzen
und Kräutern**

Rezept auf Seite 136





5-ZUTATEN KÜCHE

Haferkur klingt nach strengem Plan mit wenig Raum für Abwechslung, Spaß und Genuss.

Aber das muss nicht sein! Mit unseren vielfältigen Rezepten für individuelle Hafertage sowie vielen praktischen Tipps wird die Wohltat für den Körper auch kulinarisch zum Erlebnis.

FÜNF AUF EINEN STREICH

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

5-ZUTATEN KÜCHE



Hafer-Porridge mit Pilzen und Kräutern

Der Getreideklassiker kann auch würzig



15 MIN

GESUND, WEIL:

- Grün trumpft auf: Der enthaltene Pflanzenfarbstoff Chlorophyll aus Kräutern reinigt das Blut und fördert die Entgiftung im Körper.
- Durch ihre ätherischen Öle gelten Schalotten als sanftes Antibiotikum, das Bakterien schonend unschädlich macht.

FÜR 2 PORTIONEN:

- 150 g Haferflocken
- 600 ml Gemüsebrühe
- + 200 g gemischte Pilze
- 1 Schalotte
- + 1 Handvoll Petersilie
- + 2 Zweige Rosmarin

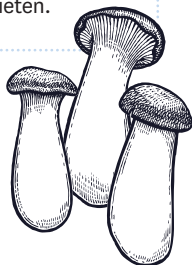
1 Haferflocken in einem Topf mit 500 ml Brühe zum Kochen bringen. 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend vom Herd ziehen und 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Pilze putzen und ggf. in Stücke schneiden. Schalotte schälen und hacken. Pilze und Schalotte in einer heißen Pfanne 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, mit restlicher Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten weiterdünsten; dann mit Pfeffer würzen. Nebenher Kräuter waschen, trocken tupfen und klein zupfen.

3 Porridge mit Pilzen in 2 Schalen anrichten und mit den Kräutern bestreut servieren.

STAR-ZUTAT PILZE

Die Hutträger sind eine super pflanzliche Eiweißquelle und haben zusätzlich eine Menge wichtiger Mineralstoffe zu bieten.



Kurkuma-Hafer-Brei mit Pekannüssen

Cremiger Start in den Tag



12 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit viel Vitamin C glänzen Birnen. Dieser Mikronährstoff hat einen positiven Einfluss sowohl auf Immunsystem wie Bindegewebe, verbessert die Aufnahme von Eisen und aktiviert den Stoffwechsel.
- Der hohe Proteingehalt und die verschiedenen B-Vitamine aus Pekannüssen tun Nerven, Gehirn sowie Muskeln gut.

FÜR 2 PORTIONEN:

- + ½ Birne
- 120 g Haferflocken
- ¼ TL Kurkumapulver
- + 200 ml ungesüßter Haferdrink
- + 2 EL Pekannusskerne (30 g)
- + 2 TL Kürbiskerne
- + 2 TL Mandelmus

1 Die Birnenhälfte putzen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Birnenwürfel, Haferflocken und Kurkumapulver in einem Topf mit Haferdrink und 200 ml Wasser zum Kochen bringen und 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen; anschließend vom Herd ziehen und 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Nüsse und Kerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Haferbrei in 2 Schalen geben, mit je 1 TL Mandelmus toppen sowie mit dem Nuss-Mix bestreuen.



Je nach Herstellung gibt es weißes oder braunes Mus.

STAR-ZUTAT MANDELMUS

Mit reichlich Calcium, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E hat das naturbelassene Nusspüree einiges zu bieten. Für schöne Haut und feste Haare sorgt das außerdem vorhandene B-Vitamin Biotin.





★ Eiweiß: 15 g ★ Fett: 20 g
 pro Portion
429
 KCAL
 ★ Kohlenhydrate: 41 g ★

Apfel-Möhren-Porridge

Super zum Mitnehmen geeignet

🕒 15 MIN 🌿 🌍

GESUND, WEIL:

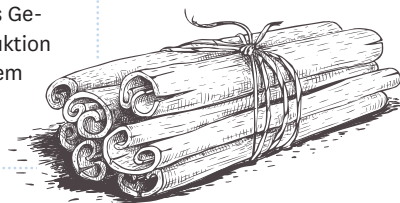
- Die kleinen braunen Samen aus Kardamomkapseln schmecken süßlich, spritzig und leicht feurig. Das liegt an ihren ätherischen Ölen, die Durchblutung und Kreislauf anregen.
- Für Menschen mit hohem Blutdruck sind Äpfel interessant, da das Kalium daraus die Werte senken kann. Zudem ist der Mineralstoff für die Erregbarkeit von Nerven- und Muskelzellen verantwortlich.

1 Möhre putzen, schälen und raspeln. Möhrenraspel, Haferflocken, Zimt und Kardamom in einem Topf mit Haferdrink und 200 ml Wasser zum Kochen bringen und 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann vom Herd ziehen und 10 Minuten quellen lassen.

2 Apfelhälfte waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Haferbrei in 2 Schalen geben, mit Apfelstückchen, Mandeln, Hanfsamen und Nussmus anrichten.

STAR-ZUTAT ZIMT

Mittels seiner ätherischen Öle fördert das Gewürz die Speichel- sowie Magensaftproduktion und damit die Verdauung. Zimt kann zudem den Blutzuckerspiegel regulieren und die Darmtätigkeit in Schwung bringen.



FÜR 2 PORTIONEN:

- + 1 Möhre
- 120 g Haferflocken
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- 200 ml ungesüßter Haferdrink
- + ½ Apfel
- + 2 EL Mandelkerne (30 g)
- + 2 TL Hanfsamen
- + 2 TL Nussmus

Haferbrei mit Möhrensalat und Minze

Knackig-pikantes Schüsselvergnügen

15 MIN  

pro Portion
315
KCAL
Eiweiß: 12 g ★ Fett: 5 g ★
Kohlenhydrate: 53 g

FÜR 2 PORTIONEN:

- + 150 g Haferflocken
 - 500 ml Gemüsebrühe
 - + 2 Möhren
 - + 1 kleines Stück Ingwer (5 g)
 - + 1 Handvoll Minze
 - + Saft von ½ Zitrone
- Pfeffer**

GESUND, WEIL:

- Menthol aus Minze löst Krämpfe und lindert dabei leichte Kopfschmerzen sowie Verdauungsbeschwerden. Darüber hinaus schafft die erfrischende Substanz Abhilfe bei unangenehmem Mundgeruch.
- Dank geschmacksintensivem Ingwer kommt eine ordentliche Portion Pep ans Essen. Die Knolle soll durch ihre Scharfstoffe unter anderem bei Muskelschmerzen und Rheumabeschwerden heilsam sein.

1 Haferflocken in einem Topf mit Brühe zum Kochen bringen. 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend vom Herd ziehen und 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Möhren putzen, schälen und raspeln. Ingwer schälen und fein hacken. Minze waschen, trocken schütteln und hacken.

3 Möhren mit Ingwer, Minze und Zitronensaft mischen sowie mit Pfeffer würzen. Haferbrei mit Möhren in Schalen anrichten und servieren.

STAR-ZUTAT MÖHREN

In den orangefarbenen Wurzeln findet sich eine üppige Portion Vitamin A, das für den Aufbau von Körperzellen, eine intakte Sehkraft und starke Abwehrkräfte benötigt wird.





Haferbrei mit gegartem Gemüse

Geniale Superfood-Kombi

🕒 15 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Reichlich Flüssigkeit spenden Paprika und Zucchini, welche die Zellen und Haut erfrischt und kleine Falten verschwinden lässt.
- Durch die Schwefelverbindungen aus Kresse wird die Aufspaltung von Eiweißen sowie die Leberfunktion unterstützt.

FÜR 2 PORTIONEN:

- 150 g Haferflocken
- ½ TL Kurkumapulver
- 600 ml Gemüsebrühe
- + ½ Zucchini
- + ½ rote Paprikaschote
- ½ TL Paprikapulver
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- + 1 Kästchen Kresse



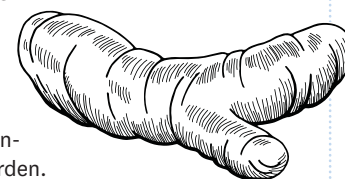
1 Haferflocken und Kurkumapulver in einem Topf mit 500 ml Brühe zum Kochen bringen. 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen; anschließend vom Herd ziehen und 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden. Gemüse in der restlichen Brühe 5 Minuten dünsten und dann mit Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.

3 Kresse vom Beet schneiden. Haferbrei mit Gemüse in Schalen anrichten und mit der Kresse bestreuen.

STAR-ZUTAT KURKUMA

Die Knolle punktet mit einem würzigen Geschmack und positiven Effekten auf die Gesundheit. Das Curcumin aus der Gelbwurz hemmt Entzündungen und bekämpft Magen-Darm-Beschwerden.





Zucchini-Porridge mit Tomaten

Sattmacher gegen Heißhunger

🕒 15 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

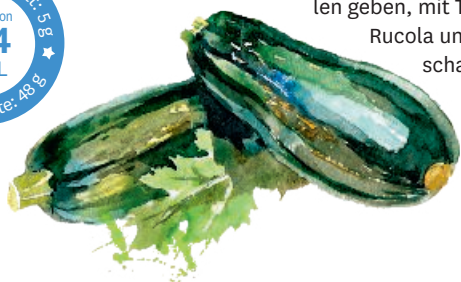
- Das Aroma von Zitronenschale hellt die Stimmung auf und erfrischt die Sinne. Dafür sind bestimmte Duftstoffe verantwortlich.
- Wir sehen Rot: Die Farbe von Tomaten stammt vom sekundären Pflanzenstoff Lycopin. Das Carotinoid soll eine antioxidative Wirkung haben und die Haut vor UV-Strahlung abschirmen.

FÜR 2 PORTIONEN:

- + 1 kleine Zucchini (150 g)
- 150 g Haferflocken
- ¼ TL Kurkumapulver
- 500 ml Gemüsebrühe
- + 6 Kirschtomaten
- + 1 Handvoll Rucola
- + Schale von
- ½ Bio-Zitrone

1 Zucchini putzen, waschen und raspeln. Zucchini raspel, Haferflocken und Kurkumapulver in einem Topf mit Brühe zum Kochen bringen. 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen; anschließend vom Herd ziehen und 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und trocken schütteln. Haferbrei in 2 Schalen geben, mit Tomaten, Rucola und Zitronenschale anrichten.



STAR-ZUTAT ZUCCHINI

Eine ordentliche Portion Vitamin C macht das Fruchtgemüse zu einem Schutzengel für die Blutgefäße. Darüber hinaus wird durch den hohen Kaliumgehalt die Muskulatur entspannt.

Hafer-Gemüse-Suppe

Powergetreide zum Löffeln

🕒 25 MIN 🍴 🌱



GESUND, WEIL:

- Der in Möhren und Pastinaken vorkommende Ballaststoff Pektin schmeichelt der Darmflora und regt sanft die Verdauung an. Weiterhin sättigen diese pflanzliche Fasern hervorragend und begünstigen so ein normales Körpergewicht.

FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- + 1 Möhre
- + 1 Pastinake
- 600 ml Gemüsebrühe
- 120 g Haferflocken
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- Pfeffer
- + 1 TL Zitronensaft
- + ½ Bund Petersilie (10 g)

1 Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Gemüse in einem Topf mit Brühe zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann Haferflocken zugeben, 1 Minute kochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

2 Suppe mit Kümmel, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, in 2 Schalen anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



STAR-ZUTAT PETERSILIE

Dank der ätherischen Öle wirkt das Kraut harntreibend, entwässernd, blutreinigend und antimikrobiell. Es fördert die Entgiftung und den Abtransport von Stoffwechselprodukten.





Baked Oatmeal mit Beeren

Haferbrei aus dem Backofen

🕒 25 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Walnusskerne wird nachgesagt, die Gedächtnisleistung zu verbessern. Grund dafür sind die reichlich vorhandenen Omega-3-Fettsäuren und wertvollen B-Vitamine. Eine Handvoll Nüsse am Tag zu essen ist deshalb grundsätzlich empfehlenswert.

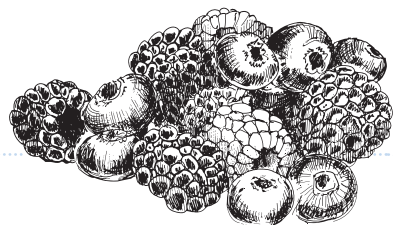
FÜR 2 PORTIONEN:

- + 1 EL Walnusskerne
- 120 g zarte Haferflocken
- + 1 EL Mandelmehl
- ¼ TL Zimt
- + 200 ml ungesüßter Haferdrink
- + 150 g tiefgekühlte Beerenmischung (aufgetaut)

pro Portion
345
KCAL
Eiweiß: 13 g • Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 41 g

1 Walnüsse hacken. Nüsse, Haferflocken, Mandelmehl und Zimt mischen. Haferdrink zugießen und alles zu einem gleichmäßigen Brei verrühren, ggf. noch etwas Wasser zugeben.

2 Beeren in eine Auflaufform geben und die Hafermasse darüber verteilen. Haferflockenauflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 15-20 Minuten backen und warm servieren.



STAR-ZUTAT BEEREN

Die roten, schwarzen und blauen Früchte haben jede Menge Antioxidantien zu bieten. Insbesondere die natürlichen Farbpigmente wie Anthocyane schützen die Zellen und fangen freie Radikale ab. Das stärkt unser Immunsystem, verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hemmt Entzündungen.

Fruchtige Overnight-Oats

Lässt sich super vorbereiten

🕒 10 MINUTEN • FERTIG IN 12 STD 10 MIN 🌿 🍴

pro Portion
354
KCAL
Eiweiß: 12 g • Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 54 g

GESUND, WEIL:

- Durch den hohen Wasser- und Kohlenhydratgehalt kurbelt die Ananas den Stoffwechsel und die Serotoninbildung an – das macht gute Laune. Das enthaltene Enzym Bromelain spaltet Eiweiß und unterstützt die Verdauung.

FÜR 2 PORTIONEN

(2 GLÄSER À 250 ML):

- 150 g Haferflocken
- + 200 ml ungesüßter Haferdrink
- + 1 Msp. Vanillepulver
- + 100 g Ananasfruchtfleisch
- + 10 g vegane Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

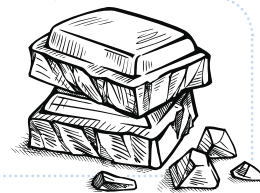
1 Haferflocken mit Haferdrink, 200 ml Wasser und Vanillepulver verrühren und in 2 Gläser geben.

2 Ananas in kleine Stücke schneiden und auf die Haferflockenmischung geben. Schokolade hacken und darüberstreuen.

3 Gläser verschließen und nach Bedarf über Nacht quellen lassen und am nächsten Tag genießen.

STAR-ZUTAT SCHOKOLADE

Die Mineralstoffe Magnesium und Kalium sowie Flavonole aus Kakao wirken positiv auf Herz, Blutdruck und Kreislauf.





Porridge mit Apfel und Granatapfelkernen

Hier kommt die volle Ladung Antioxidantien

🕒 15 MIN  

GESUND, WEIL:

- Bei einem empfindlichen Darm ist der Verzehr von Äpfeln eine prima Sache. Die löslichen Ballaststoffe aus den Früchten belasten das Verdauungsorgan nicht und helfen sogar bei Durchfall oder Verstopfung.
- Haferdrink ist frei von Milchzucker und so perfekt geeignet für Menschen mit einer Laktoseunverträglichkeit.

1 Den halben Apfel putzen, entkernen und klein schneiden. Apfelstücke, Rosinen und Haferflocken in einem Topf mit Haferdrink, 200 ml Wasser und Zimt zum Kochen bringen.

2 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend vom Herd ziehen und 10 Minuten quellen lassen.

3 Haferbrei in 2 Schalen geben und mit Granatapfelkernen dekorieren.

FÜR 2 PORTIONEN:

- + ½ grüner Apfel
- + 2 TL Rosinen
- 120 g Haferflocken
- + 200 ml ungesüßter Haferdrink
- 2 Prisen Zimt
- + 2 EL Granatapfelkerne (30 g)



STAR-ZUTAT GRANATAPFEL

Die kleinen roten Kerne der Frucht sind wahre Alleskönner. Sie haben einen besonders hohen Gehalt an Polyphenolen – dadurch halten sie den Blutdruck stabil und können unsere Zellen vor schädlichen Stoffen sowie oxidativem Stress bewahren.

Hafertage: So funktioniert's

Das Getreide ist supergesund und vielseitig einsetzbar – einfach klasse! Eine Kur oder festgelegte Tage mit den Körnern tun dem Stoffwechsel und Blutzuckerspiegel richtig gut.

Die Vorteile

Ihre positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und die Darmgesundheit machen die heimische Pflanze zum Superfood. Die vorhandenen Ballaststoffe sind ideales Futter für die gesunden Bakterien in unserem Bauch, bringen das Mikrobiom ins Gleichgewicht und schützen die Magen- sowie Darm-schleimhaut vor Schadstoffen.



WIE IST DER ABLAUF?

Bei einer Kurzzeitkur werden an drei Tagen in der Woche zum Frühstück, Mittag und Abendessen jeweils lediglich 60 bis 80 Gramm zarte oder kernige Haferflocken gegessen, ausschließlich mit 300 bis 500 Millilitern heißem Wasser oder fettfreier Gemüsebrühe übergossen. Die Energiezufuhr ist dabei stark reduziert und liegt insgesamt bei 800 bis 1000 Kilokalorien.

Während dieser Zeit sind andere Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und Alkohol tabu. Dabei handelt es sich um die strenge Variante.

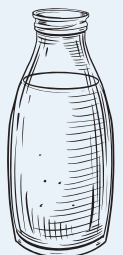


Das Geheimnis der Hafertage

Wer regelmäßig, zum Beispiel einmal im Monat, eine Kur mit dem Getreide durchführt, kann sich dadurch vor verschiedenen Erkrankungen schützen. Grund sind die zahlreichen gesunden Inhaltsstoffe wie pflanzliches Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, ungesättigte Fettsäuren, sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe. Unter Letzteren gleicht insbesondere Beta-Glucan nachweislich einen erhöhten Blutfett- und -zuckerspiegel sowie Blutdruck aus. So kann das Risiko für Diabetes und Fettstoffwechselstörungen gesenkt werden. Mehr zu Hafer finden Sie auf Seite 132.

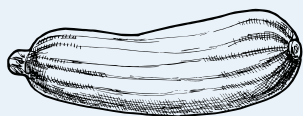
Strenge versus individuelle Hafertage

Sie mögen es flexibler und abwechslungsreicher? Bei der individuellen Methode werden die Haferspeisen wahlweise mit Kräutern, Gewürzen, 50 bis 100 Gramm Gemüse oder einer Handvoll Obst (etwa 50 Gramm) plus 20 Gramm Mandeln oder anderen Nüssen zubereitet. Zudem kann der Brei mit 100 Millilitern ungesüßtem Haferdrink statt Wasser oder Brühe angerührt werden.



TOLLE TOPPINGS

Geben Sie je nach Gusto Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse oder Obst zum Haferbrei – gut geeignet sind Erdbeeren, Blaubeeren oder Himbeeren und auch Lauch, Brokkoli, Zucchini, Pilze und ein Spritzer Zitronensaft. Durch einige Nüsse, Kerne oder Nussmus können Sie die Gerichte ebenso verfeinern.



Mehr Aroma

Die nussigen Noten der Flocken können Sie betonen, wenn Sie diese vor der Weiterverarbeitung in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Gewürze wie Zimt, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer und Kräuter wie Minze, Petersilie, Dill oder Basilikum bringen Aromen ins Spiel. Auch ein kleines Stückchen Zartbitterschokolade mit etwa 70 Prozent Kakaoanteil darf Breie abrunden.

Und danach?



Auch im Anschluss an die Kur empfehlen wir, das heimische Superfood regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen. Neben den Flocken gibt es Kleie, Mehl, Grieß, Sahne oder Drinks, die Sie zum Backen oder Kochen nutzen und damit auf Dauer von den Vorteilen profitieren können.



Buchtipps

Lesen Sie mehr zum Thema in „Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel. Natürliche Hilfe bei Diabetes, Fettleber und Fettstoffwechselstörungen“ von Dr. Winfried Keuthage. Trias, 245 Seiten, 17,99 Euro



Gut zu wissen

Getreideflocken können kalt oder warm verzehrt werden. Auch Overnight-Oats oder Baked Oats bieten Abwechslung. Zwischen den Mahlzeiten sollten mindestens vier Stunden Pause liegen. Achten Sie dabei auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 bis 2 Litern Wasser oder ungesüßtem Kräutertee am Tag. Diabetiker sollten vorab mit ihrem Arzt Rücksprache halten, da eventuell die Dosierung von Medikamenten angepasst werden muss.





EINFACH KOCHEN FÜR KIDS

Milch, Joghurt, Käse und Co zählen zu den besten Calciumspendern – und gehören damit täglich auf den kindgerechten Speiseplan. Doch was tun, wenn der Nachwuchs diese pur nicht mag? Geben Sie nicht vorschnell auf, sondern probieren Sie unsere Kreationen aus. Hier ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei.

**Vegetarische Pizzasuppe
mit Sojaschnetzen**
Rezept auf Seite 148



Vegetarische Pizzasuppe mit Sojaschnetzen

Eine Schüssel voller Freude



30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mozzarella schmeckt mild und spendet viel Calcium, Magnesium und einige B-Vitamine, darunter Riboflavin. Dieses ist für die Umwandlung von Kohlenhydraten, Fetten sowie Proteinen in Energie unerlässlich und unterstützt den Aufbau von Nerven.

FÜR 4 PORTIONEN:

120 g Sojaschnetzel
1 rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (Dose)
100 g Mais (Dose; Abtropfgewicht)

1 Sojaschnetzel in einer Schüssel mit 350 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Derweil Paprikaschote putzen, waschen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides klein schneiden.

2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Sojaschnetzel abtropfen lassen und mit Tomaten, Mais und Brühe in den Topf geben. Alles salzen, pfeffern und 7–8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

250 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
150 g Pitabrot
1 TL Kräuter der Provence
1 Handvoll Basilikumblätter
1 Kugel Mozzarella (125 g; 45% Fett i. Tr.)

3 Inzwischen Backblech mit Backpapier belegen. Pitabrot mit restlichem Olivenöl bepinseln, mit Kräuter der Provence sowie ½ TL Salz bestreuen, in Stücke schneiden und auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 6–7 Minuten backen.

4 Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter etwas kleiner zupfen. Mozzarella in Stücke teilen. Zum Servieren die Suppe in Schüsseln füllen, mit Mozzarella und Basilikum garnieren. Das Pitabrot dazu reichen.

Kichererbsen-Gemüse-Fritter mit Dip

Begeistern große und kleine Genießer



35 MIN

GESUND, WEIL:

- Nicht nur Zitronen, sondern auch Paprikaschoten liefern jede Menge Vitamin C, das im Organismus freie Radikale abfangen und neutralisieren kann. Dadurch werden Zellen sowie Gewebe geschützt und das Immunsystem gestärkt.
- Fermentierte Produkte wie Joghurt sind gesund, denn sie enthalten Milchsäurebakterien. Die Mikroben können die Barrierefunktion des Darms stärken und Krankheitserreger in Schach halten.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
2 rote Paprikaschoten
1 Stück Ingwer (5 g)
1 Handvoll Korianderblätter
1 TL Bio-Zitronenschale
265 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Möhren putzen, waschen, raspeln und gut ausdrücken. 1 Paprikaschote putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Paprikawürfel, Ingwer, Koriander und Zitronenschale in eine Schüssel geben und mischen.

2 Kichererbsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen und in einem Mixer stückig zerkleinern, aber nicht zu fein pürieren. Kichererbsen mit den Gewürzen in die Schüssel geben und das Ei unterrühren. Mehl dazusieben, einarbeiten und alles zu einer formbaren Masse verarbeiten, bei Bedarf etwas Mehl oder Wasser ergänzen.

1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
1 Prise Chilipulver
Salz
Pfeffer
1 Ei
3 EL Dinkel-Vollkornmehl (45 g)
4 EL Rapsöl
½ kleine Salatgurke (200 g)
200 g griechischer Joghurt
1 Zucchini

3 Nacheinander insgesamt 12 Kichererbsen-Gemüse-Fritter backen (ggf. parallel in 2 Pfannen). Dazu je 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Fritter je 2–3 EL von der Masse abnehmen, in die Pfanne geben, flach drücken und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in ca. 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten.

4 Nebenher für den Dip Gurke putzen, waschen und raspeln. Joghurt in einer kleinen Schüssel mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Restlichen Knoblauch schälen und durch eine Presse ausdrücken, untermengen und Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige Paprika und Zucchini putzen, waschen und in ca. 8 cm lange Streifen schneiden. Fritter mit Gemüsestreifen auf Teller geben und mit dem Dip anrichten.





*für 2 normale Portionen

Gemüsenockerl mit Rahmspinat

Vitalstoffreicher Schmaus für Mutter und Kind

🕒 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Auch wenn Spinat nicht, wie früher angenommen, mit einer Riesenladung an Eisen aufwartet, enthält das Blattgemüse dennoch eine ziemlich üppige Portion davon. Das Spurenelement ist für den Blutfarbstoff Hämoglobin unentbehrlich und ermöglicht so den Transport von Sauerstoff in unsere Zellen.

1 Möhre und Kürbis putzen, waschen und grob würfeln. Knollensellerie putzen, schälen, waschen und auch klein schneiden. Möhre, Kürbis und Sellerie bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten in Salzwasser köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Gut abtropfen lassen.

2 Derweil Käse fein reiben. Spinat waschen, verlesen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren; dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schalotte schälen und klein schneiden.

3 Möhre, Kürbis und Knollensellerie pürieren und mit Käse, 3 EL Mehl, Grieß und Ei verrühren. 5 Minuten quellen lassen. In einem breiten Topf reichlich Wasser aufkochen. Aus der Gemüsemasse mit zwei Esslöffeln

Nockerl abstechen und im Wasser bei kleiner Hitze 4–5 Minuten ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

4 Parallel Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, mit restlichem Mehl bestäuben, Schlagsahne unter Rühren zugießen, dann Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Für das Kind $\frac{1}{4}$ davon abnehmen und pürieren.

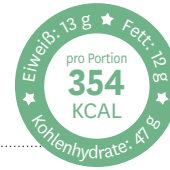
5 2 Nockerl aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, klein schneiden und mit dem Spinatpüree in ein Schälchen geben. Rahmspinat auf einem Teller anrichten. Restliche Nocken abtropfen lassen, daraufsetzen und servieren.

FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Möhre**
- 50 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch**
- 1 Stück Knollensellerie (50 g)**
- Salz**
- 1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)**
- 250 g frischer Blattspinat**
- 1 Schalotte**
- 3 ½ EL Dinkelmehl Type 1050 (50 g)**
- 3 EL Dinkelgrieß (45 g)**
- 1 Ei (M)**
- 1 EL Butter (15 g)**
- 100 g Schlagsahne**
- Pfeffer**
- Muskatnuss**

Röstbrote mit Quark und Süßkartoffeln

Knusprig, kernig und cremig zugleich



30 MIN

GESUND, WEIL:

- Unter allen pflanzlichen Quellen weist Leinöl den höchsten Gehalt von Alpha-Linolensäure (ALA) auf. Diese Omega-3-Fettsäure unterstützt die geistige Entwicklung und bremst gleichzeitig Entzündungen aus.
- Egal ob grob oder fein vermahlen: Vollkornbrot besteht stets aus dem ganzen Getreidekorn, also aus Mehlkörper, Schale sowie Keimling. Dadurch hat es im Vergleich zu Weißbrot einen viel höheren Nährstoffanteil – super, damit der Nachwuchs groß und stark werden kann.

1 Süßkartoffel waschen, schälen und in fingerlange 1–1,5 cm dicke Stäbchen schneiden. In einer Schüssel Süßkartoffelstäbchen mit Currypulver, 2 EL Olivenöl sowie Salz mischen.

2 Ein Backblech mit Backpapier belegen, Süßkartoffelsticks darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden.

3 Inzwischen restliches Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Brotscheiben darin auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze in 2 Minuten knusprig rösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

4 Derweil Magerquark salzen, pfeffern und mit Leinöl glatt rühren. Brotscheiben mit Quark bestreichen und Süßkartoffelsticks darauf verteilen. Vor dem Servieren mit Sprossen sowie Sesam bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kleine Süßkartoffel (300 g)**
- ½ TL Currypulver**
- 3 EL Olivenöl**
- Salz**
- 8 kleine Scheiben Vollkornbrot (à 35 g)**
- 200 g Magerquark**
- Pfeffer**
- 1 EL Leinöl**
- 1 Handvoll Daikonsprossen (alternativ Kresse)**
- 1 TL Sesamsamen**





Fischfrikadellen mit Kräuterschmand

Fingerfood aus Neptuns Reich



🕒 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Im Gegensatz zu Süßwasserfischen bringen Meeresbewohner wie Kabeljau reichlich Jod auf den Teller. Mit diesem Spurenelement bildet die Schilddrüse zwei lebenswichtige Hormone, die Wachstum, Entwicklung und Lernfähigkeit der Kleinen fördern.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten, leicht angefroren)

1 Schalotte
1 Ei
1 TL Senf
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

1 Fischfilet in grobe Stücke schneiden. Schalotte schälen und grob würfeln. Fisch mit Schalotte, Ei, Senf, 1 EL Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern.

2 Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. 2 EL Petersilie und Semmelbrösel zur Fischmasse geben und gut mischen; restliche gehackte Petersilie beiseitelegen.

½ Bund Petersilie (10 g)
2 EL Vollkorn-Semmelbrösel (20 g)
2 EL Rapsöl
¼ Bund Schnittlauch (5 g)
100 g Schmand (30% Fett)
100 g saure Sahne (10% Fett)

3 Aus der Masse mit den Händen längliche Frikadellen formen und in einer großen Pfanne im Rapsöl bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten braten, dabei ab und zu wenden.

4 Parallel Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit restlicher Petersilie, Schmand, saurer Sahne und übrigem Zitronensaft verrühren und in ein Schälchen geben. Fischfrikadellen mit Küchenpapier abtupfen und mit Kräuterschmand anrichten.

Möhrencremesuppe mit Pastinaken und Linsen

Das lieblich-milde Aroma überzeugt selbst Nörgler

🕒 30 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Schon Babys mögen Pastinaken – denn die schmecken leicht süßlich. Außerdem ist das Wurzelgemüse leicht verdaulich und seine ätherischen Öle können den Verdauungstrakt beruhigen.
- Hülsenfrüchte sind wahre Proteinpakete und besonders rote Linsen gelten als bekömmlich. Der Grund: Sie sind bereits geschält und enthalten weniger blähende Bestandteile, die überwiegend in der Randschicht sitzen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Schalotte
3 Möhren
1 Pastinake
2 EL Olivenöl
½ TL Currypulver

1 Schalotte schälen und würfeln. Möhren und Pastinake putzen, waschen, bei Bedarf schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten darin andünsten. Möhren, Pastinake sowie Currypulver zugeben und unter Rühren 2 Minuten braten.

2 Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und in den Topf geben. Alles mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

200 g rote Linsen
Salz
Pfeffer
180 g Schlagsahne
8 Korianderblättchen

3 Dann 1 Möhrenscheibe herausnehmen und für die Deko beiseitelegen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren, salzen, pfeffern und 80 g Schlagsahne unterrühren. Suppe abschmecken und auf 4 Schalen verteilen.

4 Mit Sahne jeweils ein Hasengesicht aufträufeln. Möhrenscheibe vierteln, als Nase auflegen, Korianderblättchen waschen, jeweils 2 davon als Barthaare platzieren und Möhrensuppe servieren.



Hähnchengeschnetzeltes mit Rahmgemüse

Das sagt der ganzen Familie zu

🕒 30 MIN

pro Portion
600
KCAL

Eiweiß: 38 g Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 62 g

GESUND, WEIL:

- In Champignons stecken verschiedene Vitamine der B-Gruppe, darunter auch Folat (Folsäure). Es sorgt für starke Nerven, ein gutes Gedächtnis, erholsamen Schlaf und ausgeglichene Stimmung.
- Tiefgekühlte Erbsen werden direkt nach der Ernte schockgefrostet und durch das schnelle Gefrieren bildet sich eine dünne Eisschicht aus. Sie schützt die wertvollen Inhaltsstoffe, die andernfalls durch lange Transportwege und Lagerung verloren gehen können.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g tiefgekühlte Erbsen
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Champignons
- 2 EL Butter (30 g)
- 1 EL Dinkelmehl Type 1050 (15 g)
- 200 ml Geflügelbrühe
- 125 g Schlagsahne
- 350 g Vollkornnudeln (Farfalle)
- Salz
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver

1 Erbsen antauen lassen. Derweil Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

2 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Fleisch bei starker Hitze 3–4 Minuten anbraten. Fleisch wieder herausnehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne restliche Butter erhitzen. Schalotten darin 2 Minuten bei starker Hitze braten, dann Knoblauch und Champignons zugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten.

3 Pfanneninhalte mit Mehl bestäuben, bräunen lassen und mit Gemüsebrühe sowie Sahne unter Rühren ablöschen. Angetaute Erbsen und Hähnchenstreifen zugeben und für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Parallel Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 9–10 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Hähnchengeschnetzeltes mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, mit den Nudeln auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Joghurt-Bananen-Smoothie

Kleine Mahlzeit zum Schlürfen

🕒 10 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Milch und Joghurt strotzen nur so vor Calcium. Der Mineralstoff festigt im Wachstum die Knochen und beugt im höheren Alter Skeletterkrankungen wie Osteoporose vor.

FÜR 2 GLÄSER (À 250 ML):

1 kleine Banane (150 g)
1 Orange
2 EL Schmelzflocken (20 g)
250 ml Milch (3,5% Fett)
150 g Joghurt (3,5% Fett)

1 TL Leinöl
½ TL blaues Spirulinapulver

AUSSERDEM:
2 Trinkhalme

1 Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Orange halbieren, Saft auspressen und mit Bananenstücken, Schmelzflocken, 125 ml Milch, Joghurt sowie Leinöl mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer fein pürieren.

2 Etwas mehr als die Hälfte des Smoothies in Gläser füllen. Rest-

lichen Smoothie mit übriger Milch verrühren und mit Spirulinapulver blau einfärben.

3 Anschließend eingefärbten Smoothie vorsichtig über die Rückseite eines Esslöffels in die Gläser laufen lassen, jeweils mit einem Trinkhalm anrichten und sofort servieren.

pro Portion
281
 KCAL
 Eiweiß: 10 g • Fett: 11 g
 Kohlenhydrate: 35 g



pro Portion
337
 KCAL
 Eiweiß: 13 g • Fett: 9 g
 Kohlenhydrate: 50 g

Bananen-Hafer-Porridge

Für einen gesunden Start in den Tag

🕒 15 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Als Frühstück haben Haferflocken viele Vorteile: Sie sind leicht verdaulich, nahrhaft und bieten komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten. Das fördert Konzentration und Leistungsfähigkeit gleichermaßen.
- Reife Bananen bringen natürlicherweise eine milde Süße mit und können wunderbar gewöhnlichen Haushaltszucker ersetzen. Zudem punktet die Exotin mit Magnesium, das der Körper benötigt, damit alle Muskeln normal arbeiten können.

FÜR 2 PORTIONEN:

300 ml Milch (3,5% Fett)
100 g Haferflocken
¼ TL Vanillepulver
2 Msp. Zimt
1 Prise Salz

½ Kiwi
½ reife Banane
1 TL Zitronensaft
6 Rosinen (alternativ Weintrauben oder Heidelbeeren)

1 Milch in einem Topf erhitzen. Haferflocken, Vanillepulver, Zimt und Salz einrühren und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen; dabei gelegentlich umrühren. Danach etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen.

2 Derweil die halbe Kiwi schälen, in 6 Scheiben schneiden und beiseitelegen. Halbe Banane ebenfalls schälen, 4 Scheiben

abschneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Restliche Banane mit einer Gabel zerdrücken und unter das Porridge rühren.

3 Porridge auf 2 Schalen verteilen. Aus den Bananenscheiben und Rosinen Augen zusammensetzen. 1 Kiwischeibe mit 1 Rosine als Nase auf das Porridge legen und zum Schluss übrige Kiwischeiben als Ohren platzieren.



SOS
KINDERDORF



**SOS-Kinderdorf schenkt
Kindern in Not ein neues,
liebevolles Zuhause.**

Weil jeder eine Familie braucht.

Jetzt helfen: [sos-kinderdorf.de](https://www.sos-kinderdorf.de)



Der Konsum in Deutschland liegt jährlich bei **zwölf Kilogramm** pro Person.

SMARTE WARENKUNDE



Achten Sie beim Kauf auf das Fairtrade-Siegel für gerechtere Bedingungen im Anbaugebiet

Bananen...

+ ...liefern reichlich Kalium

Dieser Mikronährstoff spielt eine wichtige Rolle für Muskeln und Nerven. Außerdem ist er an einer gesunden Herzfunktion sowie der Regulation des Blutdrucks beteiligt. Eine einzige Banane deckt mehr als zehn Prozent der empfohlenen Tagesdosis.

+ ...unterstützen die Verdauung

Besonders nach einer Infektion entlasten die gelben Früchte einen gereizten Magen und helfen dabei, wieder auf die Beine zu kommen. Stärke und der Ballaststoff Pektin bieten den Darmbewohnern Futter.

+ ...sorgen stets für gute Laune

Das beliebte Obst punktet mit der Aminosäure Tryptophan, die einen wesentlichen Baustein für das Glückshormon Serotonin bildet. Es soll die Stimmung heben und sogar zur Linderung von Depressionen beitragen.

+ ...sind ideal beim Sport

In Kombination mit Mineralstoffen und B-Vitaminen stellen die schnell verfügbaren Kohlenhydrate neue Energie bereit. So halten Sie bei Ihrem nächsten Work-out länger durch.

+ ...haben eine passable CO₂-Bilanz

Für ein exotisches Lebensmittel aus Mittel- und Südamerika weist die Banane einen verhältnismäßig kleinen CO₂-Fußabdruck auf. Sie gedeiht ohne Gewächshaus und ist robust genug, um mit dem Schiff nach Europa transportiert zu werden.

- ...enthalten viel Fruchtzucker

Umgehen Sie diesen Nachteil, indem Sie zu nicht ganz reifen Exemplaren greifen. Darin steckt mehr Stärke als Zucker und der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...lassen sich haltbar machen

Geschält und in Scheiben eingefroren wird das Braunwerden der süßen Alleskönner verhindert. Zusätzlich haben Sie auf diese Art immer kleine Portionen für Smoothies oder Nicecream parat.

+ ...verblüffen auch in herzhaft

Probieren Sie die geläufige Dessertbanane doch mal als Zutat im Curry aus. Sie bringt eine angenehm fruchtige Note mit und so ein wenig Abwechslung auf den täglichen Speiseplan.



BRENNWERT: 93 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLHYDRATE: 20 g, davon Zucker: 17 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 2 g

FÜNF VIELFÄLTIGE VERWANDTE



Babybanane

Diese nur zehn Zentimeter lange Sorte schmeckt aromatisch



Faserbanane

Blätter und Fasern werden zur Textilherstellung verwendet



Kochbanane

In vielen Ländern Afrikas gehört sie zu den Grundnahrungsmitteln



Rote Banane

Sie ist saftiger, süßer und unbekannter als der gelbe Klassiker



Zierbanane

Spezielle Züchtungen eignen sich als hübsche Zimmerpflanzen

Immer besser – für dich.

Deshalb kannst du mit **TK-Fit** deine tägliche Bewegung
in tolle Gesundheitsprämien verwandeln.



TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



Sie haben es in der Hand: alles für ein gesundes Herz

Obwohl jeder weiß, dass wir ohne den Taktgeber unseres Kreislaufs nicht leben können, kümmern sich viele erst um dessen Wohlergehen, wenn sich Probleme manifestieren. Doch egal ob jung oder alt, fit oder krank – es lohnt sich zu jedem Zeitpunkt, in die eigene Herzgesundheit zu investieren.

In einem verzweigten Netzwerk aus Arterien und Venen fließt das Blut durch unseren Körper, um lebenswichtige Substanzen zu den Organen zu transportieren. Dreh- und Angelpunkt dieses Systems ist unser Herzmuskel, der als Pumpe die Bewegung des Blutes veranlasst. „Unser Herz ist wie der Motor eines Autos. Ohne Motor kann es nicht fahren“, erklärt die Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie Dr. Alessandra Boscheri. „Jede Minute pumpt es fünf bis sechs Liter Blut in den gesamten Körper und sorgt dafür, dass alle Organe, Muskeln, Knochen, ja, jede einzelne Zelle mit Sauerstoff versorgt wird.“ Der Muskel besteht aus



**Herzkrankheiten sind
Todesursache Nummer
eins in Deutschland.**

Dabei könnten die allermeisten Fälle durch Lebensstilveränderungen abgewendet werden. Wie das gelingen kann, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

zwei durch die Herzscheidewand voneinander getrennten Abteilungen, mit jedem Schlag treibt er zwei verschiedene Kreisläufe an: den Körper- und den Lungenkreislauf. In Ersterem wird das sauerstoffreiche Blut aus der linken Herzkammer über die Hauptschlagader in die großen Arterien gepumpt, die sich immer weiter verzweigen. Durch die dünnen Wände der feinsten Kapillaren gelangt der Sauerstoff in die Zellen. Gleichzeitig nimmt das Blut Kohlendioxid auf, fließt über die immer größer werdenden Venen zurück zur rechten Herzhälfte und von dort in den Lungenkreislauf, wo es wieder mit Sauerstoff angereichert wird. →

Blutdruck – was ist das genau?



Unser Herz arbeitet wie eine Druck-Saug-Pumpe, die sich zusammenzieht und wieder entspannt. Das Blut wird stoßweise in die Gefäße gedrückt, weshalb immer zwei Werte gemessen werden.

Systolischer Blutdruck

Zieht sich der Herzmuskel zusammen und presst das Blut in die Arterien, wird von der Phase namens Systole gesprochen. Durch den kurzzeitigen hohen Druck, den sogenannten systolischen Blutdruck, dehnt sich die Wand der Arterien in Form einer Druckwelle aus, die wir als Puls am Hals oder Handgelenk spüren können.

Diastolischer Blutdruck

Bei der Diastole entspannt sich der Herzmuskel und das Blut strömt über die Venen wieder ins Herz hinein. Während dieser kurzen Entspannungsphase verringert sich logischerweise auch der Druck in den Gefäßen. Der diastolische Blutdruckwert ist deshalb von Natur aus immer geringer als der systolische.



Da der Blutdruck ursprünglich mithilfe einer Quecksilbersäule ermittelt wurde, wird er noch heute in der Einheit Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben.

» In Ruhe gemessen gilt ein Wert von 120/80 mmHg als ideal.

Aber auch leicht darüber liegende Messergebnisse sind noch normal. Erst ab 140/90 mmHg sprechen Mediziner von Bluthochdruck, fachsprachlich arterielle Hypertonie genannt.

SCHON GEWUSST?

Unser Blutdruck passt sich den Anforderungen unseres Körpers ständig an – durch einen langsameren oder schnelleren Herzschlag sowie durch Eng- oder Weitstellung der Gefäße. Bei Anstrengung, Stress oder Aufregung steigen Pumpleistung und Druck.

Das Herz schlägt in 24 Stunden etwa 100 000-mal und pumpt täglich rund **7000 Liter Blut** durch den Blutkreislauf. Das sind pro Minute circa 5 Liter Blut, was der durchschnittlichen Gesamtblutmenge eines Erwachsenen entspricht.

Der Ruhepuls
eines gesunden Erwach-
senen beträgt rund
60 bis 80 Schläge
pro Minute.

Vorbeugen statt abwarten

Störungen in diesen Abläufen können verheerende Folgen für unsere Gesundheit haben. Und genau an solchen sterben in Deutschland jährlich die meisten Menschen. „Sogenannte kardiovaskuläre Risikofaktoren verursachen die Entstehung von Ablagerungen in den Gefäßen“, erläutert Dr. Boscheri. „Dazu gehören Rauchen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, genetische Faktoren, aber auch Stress und Bewegungsmangel.“ Akute Gefahr bergen solche Ablagerungen vor allem in den Adern, die das Herz selbst versorgen, den Herzkranzgefäßen. Das nennt sich koronare Herzerkrankung, kurz KHK. Führen die Ansammlungen zu einem Verschluss, kommt es zum Infarkt. „Rhythmusstörungen wie Vorhofflimmern sind ebenfalls häufig“, weiß die Ärztin. „Über 10 Prozent der über Sechzigjährigen sind betroffen.“ Bleibt das unentdeckt, können sich Gerinnsel bilden und einen Schlaganfall auslösen, einen Gefäßverschluss im Gehirn. „Mehr als ein Drittel aller Schlaganfälle sind auf unerkanntes Vorhofflimmern zurückzuführen“, mahnt die Kardiologin. Aber: „Die meisten Risikofaktoren, abgesehen von Alter, Geschlecht und familiärer Vorbelastung, lassen sich beeinflussen. Sowohl KHK als auch Vorhofflimmern können Sie mit einem gesunden Lebensstil oft vorbeugen.“ →

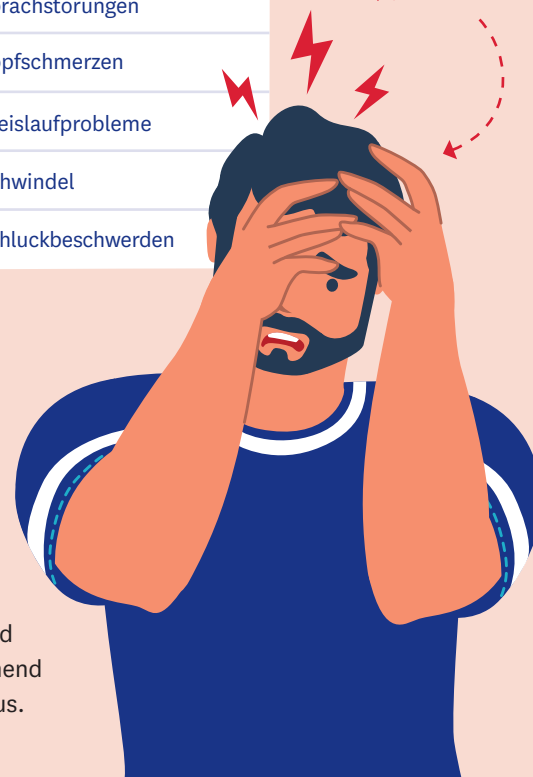
FOTOS: SHUTTERSTOCK

Notfall: Symptome erkennen rettet Leben

Verstopft ein Blutgerinnsel die kleinen Äderchen rund ums Herz oder im Gehirn, ist schnelles Handeln essenziell. Wählen Sie den Notruf 112, wenn Sie folgende Beschwerden bei sich oder Ihren Liebsten feststellen:

Herzinfarkt	Schlaganfall
Schmerzen in der Brust	Lähmungserscheinungen
Ausstrahlen in Arm, Rücken oder Bauch	Taubheitsgefühle
Atemnot	Sprachstörungen
Übelkeit	Kopfschmerzen
Schwäche	Kreislaufprobleme
Angstzustände	Schwindel
Kalte Hände	Schluckbeschwerden

Schlag-
artige Sym-
ptome sind
typisch



Ähnlich, aber nicht gleich

Beide Erkrankungen haben dieselben Ursachen und Risikofaktoren. Ein **Herzinfarkt** entsteht durch Blut- und somit Sauerstoffmangel eines Muskelabschnitts, was das Absterben von Gewebe zur Folge hat. Bei einem **Schlaganfall** oder **Hirninfarkt** wird eine Region des Gehirns unzureichend mit Sauerstoff versorgt und fällt aus.



Gehen Sie zur Vorsorge

Ob Diabetes, Nierenschwäche oder Herzprobleme: Viele Krankheiten lassen sich schon im Frühstadium diagnostizieren – zum Beispiel durch den Gesundheits-Check-up beim Hausarzt. TK-Versicherte zwischen 18 und 35 Jahren können diesen einmalig nutzen. Liegen bestimmte Risikofaktoren vor, ermöglicht eine besondere Satzungsleistung der Techniker ihn alle drei Jahre. Ab 35 Jahren steht der Check-up jedem dreijährlich zu. Mehr Infos unter: www.tk.de, Suchbegriff 2010258

Die Techniker – Vorteile auf einen Blick

Nicht umsonst lautet ihr Slogan „Immer besser – für dich“. Daher wurde die TK erneut als Deutschlands beste Krankenkasse ausgezeichnet.

→ Rund um die Uhr für Sie da

Versicherte können über das TK-ÄrzteZentrum jederzeit telefonisch oder online Rat einholen.
www.tk.de, Suchbegriff 2009666

→ Gesundheit digital einfach gemacht

Ob Krankschreibungen übermitteln, Arztberichte aufbewahren oder Prämien für Aktiv-Challenges abräumen, die TK-App macht es möglich.
www.tk.de, Suchbegriff 2027886

→ Ein Mittel gegen Stress

Passende Angebote für mehr Entspannung finden Sie ganz easy über den Stress-Navigator.
www.tk.de, Suchbegriff 2093150

→ TK-FamilienTelefon

Unter der Nummer 040-46 06 61 91 10 erreichen Versicherte ständig unabhängiges medizinisches Fachpersonal. www.tk.de, Suchbegriff 2009668



Mittlerweile
bereits 17 Jahre
in Folge

So sieht eine herzgesunde Ernährung aus

In den 1960er-Jahren wurde festgestellt, dass Menschen im Mittelmeerraum seltener an Herzkrankungen leiden. Studien konnten den positiven Effekt der mediterranen Diät inzwischen belegen.

✓ BUNT, KNACKIG, ABWECHSLUNGSREICH

Im Zentrum stehen viel Gemüse, Obst, Salat und Hülsenfrüchte, die massig Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Dazu zählen auch **Antioxidantien und Polyphenole**, die neben den Gefäßen auch alle anderen Körperzellen schützen. Je vielfältiger die Auswahl an Frischware, desto breiter ist die Palette an **Vitalstoffen**, von der Sie profitieren. Gleichzeitig machen diese Tellerhelden trotz weniger Kalorien super satt.



✓ AUF BALLASTSTOFFE SETZEN

Greifen Sie so oft wie möglich zur Vollkornvariante von Brot, Nudeln und Frühstücksflocken. Diese bieten mehr **Mikronährstoffe**, aber auch **Pflanzenfasern**, die den Magen füllen und die Verdauung fördern.

✓ NATÜRLICHE ERGÄNZUNG

Ungesüßte, unverarbeitete Milchprodukte stellen tolle **Calcium- und Proteinlieferanten** dar. Fermentierte Vertreter wie Joghurt, Quark, Buttermilch und Kefir schmeicheln der **Darmflora**, was sich wiederum positiv auf den gesamten Organismus auswirkt.



✓ TIERISCHE AUSNAHME

Pflanzliches bildet die gesunde Basis, nach Bedarf ergänzt durch kleine Mengen **Geflügel** und ab und zu **Fisch**. Rotes Fleisch erhöht wahrscheinlich das Krebsrisiko, enthält **entzündungsfördernde Arachidonsäure** und sollte daher spärlich genossen werden. Verarbeitete Wurstwaren gelten als besonders ungünstig.

✓ GUTE FETTE

Oliven-, Raps-, Lein- und Walnussöl sowie **Avocado, Oliven, Nüsse, Samen und Seefisch** sind eine gute Wahl. Vermeiden Sie stark verarbeitete Fertigprodukte mit gehärteten sowie Transfetten, etwa Kekse, Pommes frites oder Tiefkühlpizza.



✓ FLÜSSIG BLEIBEN

Trinken Sie etwa anderthalb bis zwei Liter ungesüßte Getränke am Tag, zum Beispiel Mineralwasser, Infused Water, Früchte- und Kräutertees.

Alle Gefäße des menschlichen Körpers hintereinander gelegt ergäben eine Länge von etwa

100 000

Kilometern – zweieinhalbmal um die Erde herum.

Frischer Wind auf dem Teller

Auch für bereits Erkrankte ist es noch nicht zu spät: „Es bringt zu jedem Zeitpunkt deutliche Vorteile, schlechten Gewohnheiten abzuschwören und gute zu etablieren“, motiviert Dr. Boscheri. „Die Ernährung und ein normales Körpergewicht spielen eine zentrale Rolle.“ Wir alle wissen, dass uns weniger Süßigkeiten, aber mehr Gemüse sowie Obst guttun würden, oft hängt es nur an der Umsetzung. Die Kardiologin und Ernährungsmedizinerin rät: „Ändern Sie so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig, damit Sie langfristig am Ball bleiben. Suchen Sie sich tolle neue Rezepte aus und finden Sie Spaß am Ausprobieren.“ Orientieren Sie sich dabei an der mediterranen Küche, die als besonders herzgesund gilt (siehe links). Inspiration und Hilfestellung finden Versicherte beim TK-ErnährungsCoaching, einem digitalen Angebot, das Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt und von Dr. Boscheri mitentwickelt wurde (www.tk.de, Suchbegriff 2011448). „Stehen jetzt noch mindestens 30 Minuten tägliche Bewegung auf dem Plan, haben Sie schon viel für Ihr Herz getan.“ →

Drei Fragen im Faktencheck

Um das richtige Essen für Herz und Gefäße kursieren viele Halbwahrheiten. Damit Sie nicht im Dunkeln tappen, haben wir die geläufigsten Mythen für Sie überprüft.



→ Fördern Extrakilos das Erkrankungsrisiko?

Ja. Übergewicht beeinflusst den Blutzucker negativ, steigert den Blutdruck und damit auch die Wahrscheinlichkeit, ein Herzleiden zu entwickeln. Wer einen normalen Körperfettanteil hält, entlastet Herz und Stoffwechsel.



→ Schützt Wein wirklich die Gefäße?

Jein. Zwar enthält Rotwein den sekundären Pflanzenstoff Resveratrol, der zellschützende, lebensverlängernde Eigenschaften hat. Aber die schädliche Wirkung von Alkohol ist so groß, dass Fachleute zu Verzicht raten. Neuer Forschung zufolge verdoppeln schon kleine Dosen zeitweise das Risiko für Herzrhythmusstörungen.



→ Ist Butter schlecht für das Herz?

Wahrscheinlich nicht. Wegen des Gehalts an gesättigten Fetten und Cholesterin gerät das Streichfett immer wieder in die Schusslinie. Es gibt jedoch bis heute keine Studien, die einen eindeutigen Zusammenhang zwischen normalen Verzehrsmengen und einem erhöhten Auftreten von Krankheiten oder Sterblichkeit zeigen.



Und Action!

Regelmäßiges körperliches Training verringert die Sterblichkeit und steigert die Lebensqualität erheblich.

„Viele Risikofaktoren werden positiv beeinflusst, zum Beispiel sinkt der Blutdruck auf natürliche Weise, Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte verbessern sich“, führt Dr. Boscheri aus. Eine Kombi aus Ausdauersport und Krafttraining bringt die besten Ergebnisse. „Fangen Sie mit kleinen Schritten an, etwa einem zehnmütigen täglichen Training“, sagt die Kardiologin. Wenn Sie bereits herzkrank sind oder Bluthochdruck haben, sollte ärztlich abgeklärt werden, welche Aktivitäten zu Ihnen passen und wie anstrengend sie sein dürfen. Aber auch allen gesunden Leserinnen und Lesern legt die Medizinerin nahe: „Beginnen Sie mit häufigem, aber wenig intensivem Training. Dann bleibt die Motivation erhalten und die Verletzungsgefahr ist viel niedriger.“ Sport reduziert übrigens auch Stress, der, wenn er überhandnimmt, das Herz belasten kann. „Achtsamkeit und Atemübungen sind wirksame Helfer, um Ihr Nervenkostüm zu stärken“, regt Dr. Boscheri an. Hierzu bietet die TK via AntistressCoaching praktische Anleitungen (www.tk.de, Suchbegriff 2011442). „Stressige Situationen lassen sich nicht vermeiden“, gibt unsere Expertin zu bedenken und fügt an: „Allerdings kann jeder lernen, besser damit umzugehen.“ Ihr Herz wird es Ihnen ganz sicher danken. **HELENA JACOBY**



Alles über herzgesunde Ernährung gibt es ab dem 28.02. hier zu lesen: www.eatsmarter.de/herzgesund



KARSTEN SOBOTTKA

10 Geheimtipps vom Fitnesstrainer für mehr Bewegung im Alltag

Runter von der Couch, raus an die frische Luft – das ist echter Balsam für das Herz-Kreislauf-System. Mit den praktischen Kniffen unseres Experten erhöhen Sie Ihr Aktivitätslevel mühelos zwischendrin und nebenbei.

1. Smarte Routinen aufbauen



Werden Sie nicht zu bequem. Wie wäre es morgens mit einem Spaziergang zum Bäcker statt tiefgefrorener Brötchen? Belebt, aktiviert die Muskulatur und schmeckt besser.

2. Regelmäßige Mini-Walks



Schon zehn Minuten um den Block zu drehen regt den Stoffwechsel an, macht den Kopf frei und lädt die Batterien wieder auf. Vielleicht gibt es unterwegs ja guten Kaffee?

3. Wadenheben für den Kreislauf



Ob im Büro oder beim Warten auf den Bus, wippen auf den Vorfuß schaltet die Wadenmuskelpumpe an und entlastet das Herz. Kleine Angewohnheit, große Wirkung.

4. Walking Pad im (Home-)Office



Dabei handelt es sich um eine Art kleines Laufband für den Indoor-Spaziergang. Die gleichmäßige Bewegung fördert die Durchblutung und Kreativität gleichermaßen. Perfekt für Calls und Meetings am Stehschreibtisch, wo sich auch viele andere Dinge sehr gut im Gehen erledigen lassen.

5. Neue Möglichkeiten nutzen



Mit dem E-Bike sind zehn Kilometer zum Job kein Problem mehr, viele Arbeitgeber bieten sogar welche an. Das Radeln weckt Sie morgens auf und hilft abends beim Abschalten.

6. Gemeinsam loslegen



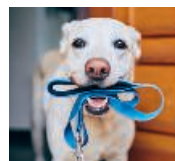
Verabreden Sie sich zum Sport oder zu Unternehmungen wie Spaziergängen, Tischtennis oder Wikingerschach. Die Zeit mit Freunden vergeht im Flug und die Bewegung geschieht wie von allein. Versprochen.

7. Die Umgebung entdecken



Erkunden Sie nette Cafés oder Restaurants in Ihrer Nähe doch einmal bewusst mittels kleiner Wanderung oder Fahrradtour. Die leckere Belohnung folgt dann direkt am Ziel.

8. Vierbeinige Unterstützung



Hundebesitzer profitieren von mehr Wohlbefinden, sozialen Kontakten und zusätzlicher Bewegung im Alltag. Ein eigener Hund ist nicht möglich? Erkundigen Sie sich bei Nachbarn nach einer Gassi-Patenschaft.

9. 10 000 Schritte täglich



Das zu schaffen, wäre super, klappt jedoch nicht immer. 5000 Schritte sollten aber das absolute Minimum sein, um den Körper fit zu halten. Ein Fußmarsch ins Grüne hilft Ihnen dabei und senkt zudem den Stresspegel.

10. Es muss Freude machen



Eventuell braucht es ein paar Anläufe, bis Sie Ihr Ding gefunden haben – das ist normal. Ob Sport oder neue Routinen, wichtig ist, dass Sie positiv und neugierig darauf zugehen.

UNSER
BESTSELLER

EatSmarter!

Gesund abnehmen im EAT SMARTER-Onlinekurs

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



Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



Geschenk

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

App für unterwegs
Mit über 30 informativen Experten-videos

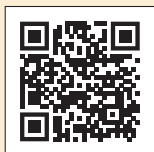


Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)

mit dem Code
„Abnehmen20“*

Regelmäßige Live-Events mit unserer Ernährungsberaterin

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



EAT SMARTER-Zeitschriftenleser sparen bei der Bestellung 20 Euro!

*Gültigkeitszeitraum: 01.03.-30.04.2023

EatSmarter!

Über 3000 Teilnehmer sind begeistert!

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

Toller Kurs

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

Funktioniert langfristig

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

Dickes Lob

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

Gabi, 60, aus Bremen

Exklusiv im Onlinekurs:



**Über 150 tolle
Schlankrezepte
zum Sattessen**

Zum Anbeißen! Schmackhafte, alltagsnahe Ideen – ideal zum Abnehmen

Genau richtig für mich

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

Marianna, 28, aus Heinsberg

6 Kilo weniger!

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



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

Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)
mit dem Code
„Abnehmen20“ *





FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



Allelei aus Ei

Eine Hommage an eine der wichtigsten Grundzutaten

Die Kunst, ein Ei zu kochen, beherrscht die schwedische Foodstylistin Tove Nilsson aus dem Effeff. Ihr Know-how teilt sie nun in „Ei“ und versammelt darin alle Basics mit übersichtlichen Anleitungen. Damit gleichen die Zubereitung von Omelett, Sauce hollandaise oder Crème Brûlée von nun an keinem Glücksspiel mehr – stattdessen gekonnter Fertigkeit. Zudem wartet das umfassende Standardwerk mit kreativen Rezeptideen für Anfänger als auch Fortgeschrittene auf. Erscheint am 22.3. **Christian, 224 Seiten, 29,99 Euro**



Wie geht ein französisches Omelett? Und wie lange gart das perfekte Ei? Anschauliche Lösungen liefert dieses Buch.

Spinat-Lachs-Röllchen mit Tomate-Mozzarella

Im Buch auf Seite 96



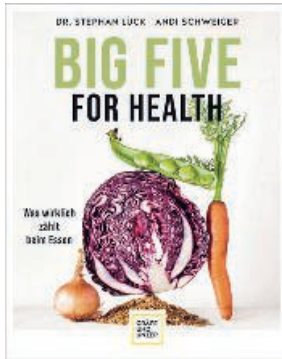
Best-of-Food

Wie gelingt es, ausgewogen und lecker zu kochen? Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl gibt in „Meine 100 besten Rezepte“ auf diese Frage nicht nur eine, sondern gleich 100 Antworten: in Form einer Top-Auswahl an Speisen, die sich in langjähriger Praxis bewährt haben, samt Infos und Tipps. Erscheint am 1.3. **Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 28 Euro**

Outdoor-Genuss

Als Bloggerin Jessica Lerchenmüller die Lust am Wandern für sich entdeckte, weckte das auch ihren kulinarischen Findergeist. In „Hungry for Adventures“ vereinen sich nährstoffreiche Frühstücksideen, kleine und große Snacks für unterwegs sowie wohltuende Mahlzeiten, um die Energiespeicher am Abend wieder aufzufüllen. Banana Bread Balls, Avocado-Pfirsich-Salat und Co schmecken drinnen wie draußen und sind größtenteils vegan und glutenfrei. Erscheint am 23.2. **Knesebeck, 176 Seiten, 28 Euro**





Powerlegenden

In „Big Five For Health“ stellen Dr. Stephan Lück und Andi Schweiger anhand vollwertiger Kompositionen die fünf Stars unter den Nahrungsmitteln für mehr Vitalität vor. Erscheint am 1.3. **Gräfe und Unzer, 216 Seiten, 28 Euro**

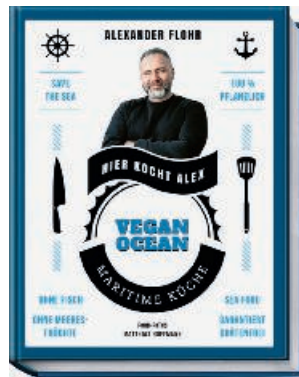


Medizin für den Körper

TV-Ärztin und Bestsellerautorin Dr. Franziska Rubin zeigt in „Meine gesündesten 15-Minuten-Rezepte“ die wirkungsvollsten Lebensmittel für verschiedene Krankheitsbilder auf und wie Sie aus diesen im Nu tolle, schmackhafte Gerichte für jeden Tag zaubern. Erscheint am 24.2. **Becker Joest Volk Verlag, 224 Seiten, 32 Euro**

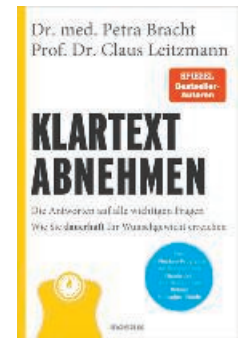
Fisch in vegan

Mit viel Einfallsreichtum macht sich Alexander Flohr in „Vegan Ocean“ das einzigartige Aroma von Algen zunutze und kreiert tierfreie Pendants maritimer Spezialitäten. **Becker Joest Volk Verlag, 160 Seiten, 30 Euro**



Schluss mit Diätmythen

Fachkundig verrät das renommierte Experten-Duo Dr. Petra Bracht und Dr. Claus Leitzmann, was wirklich hilft, um überschüssige Kilos zu verlieren und das Idealgewicht dauerhaft zu halten. Besonderes Extra: Das Vier-Wochen-Abnehmprogramm nimmt Sie Step by Step an die Hand. **mosaik, 480 Seiten, 24 Euro**

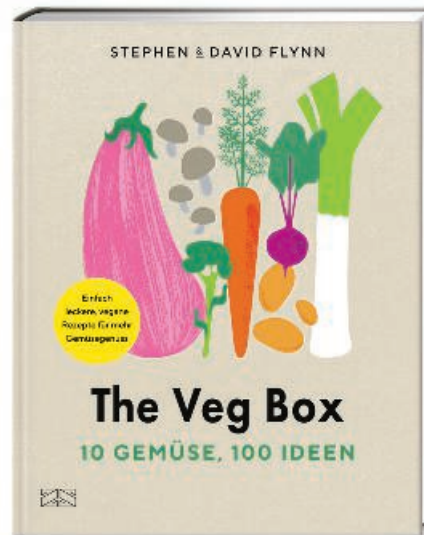
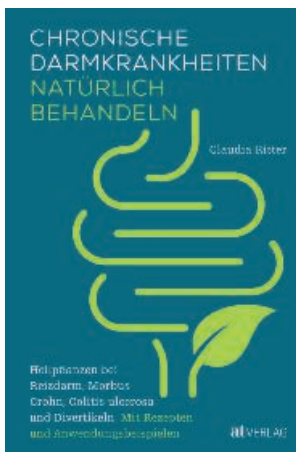


Ganzheitliches für den Darm

Unverträglichkeiten, Fehlbesiedlung der Mikrobiota und Reizdarm – Claudia Ritter bietet in ihrem Ratgeber „Chronische Darmkrankheiten natürlich behandeln“ alternative Therapieansätze für weitverbreitete Leiden.

Verständlich erläutert sie, wie altbekannte Heilpflanzen, etwa Blutwurz, Heidelbeere oder Myrrhe, Linderung verschaffen und eine bedeutende Ergänzung zur Schulmedizin bieten können. Inklusive hilfreichen Beispielen zur Anwendung sowie Rezeptvorschlägen.

AT Verlag, 272 Seiten, 28 Euro

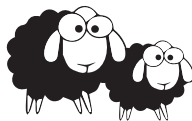


Die Schätze der Natur

Nicht nur für Veggies

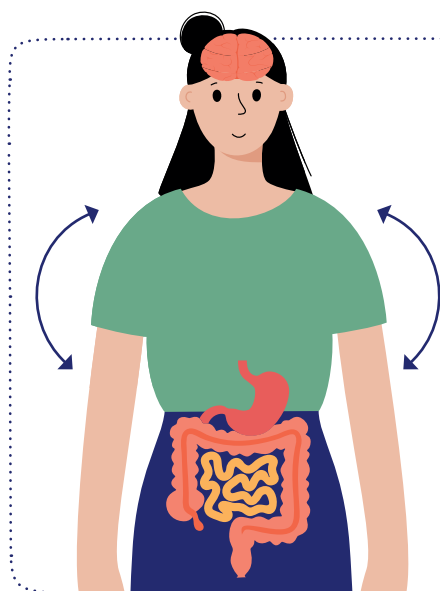
Zu sagen, sie seien Gemüsefans, wäre bei den Zwillingen Stephen und David Flynn wohl untertrieben. Mit „The Veg Box“ haben sie ihrer großen Begeisterung für Kohl, Rübe und Knolle Ausdruck verliehen und 100 köstliche wie einfache Anregungen zum Nachkochen zusammengestellt. Nach

Sorten unterteilt, wird jede Feldfrucht frisch interpretiert und in Szene gesetzt. Variationen wie Spaghetti mit Rote-Beete-Klößchen und saftiger Zucchini-Zitronen-Kuchen sorgen für Gaumenfreuden bei Groß und Klein. Erscheint am 4.3. **ZS, 288 Seiten, 29,99 Euro**



ERHOLSAMER SCHLAF BEGINNT IM BAUCH

Über 500 verschiedene Bakterienarten tummeln sich im Darm, mit denen der Mensch in Symbiose lebt. Wir verraten, was die kleinen Helferlein zufrieden macht – für mehr Ausgeglichenheit und traumhaft schöne Schlummerstunden.



Schon gewusst?

Zwischen den mikroskopisch kleinen Bewohnern im Darm, auch als Mikrobiom bezeichnet, und dem Oberstübchen besteht ein reger Austausch. Als Bindeglied fungiert hierbei die sogenannte **Darm-Hirn-Achse**. Damit geht der Wirkungsbereich der Darmflora weit über Verdauung und Stoffwechsel hinaus und umfasst sogar Prozesse im Gehirn, die Stimmung, Verhalten und unseren **Schlaf-wach-Rhythmus** steuern. Ziel sollte es daher stets sein, eine **möglichst diverse Mikrobiota** mit reichlich nützlichen Exemplaren aufzubauen und zu pflegen.

Über 100 Millionen Nervenzellen bilden das komplexe Geflecht, das als **Darmhirn** bezeichnet wird und auf das auch die Mikroben ihren Einfluss üben.

Wie fördert ein intakter Darm die Nachtruhe?



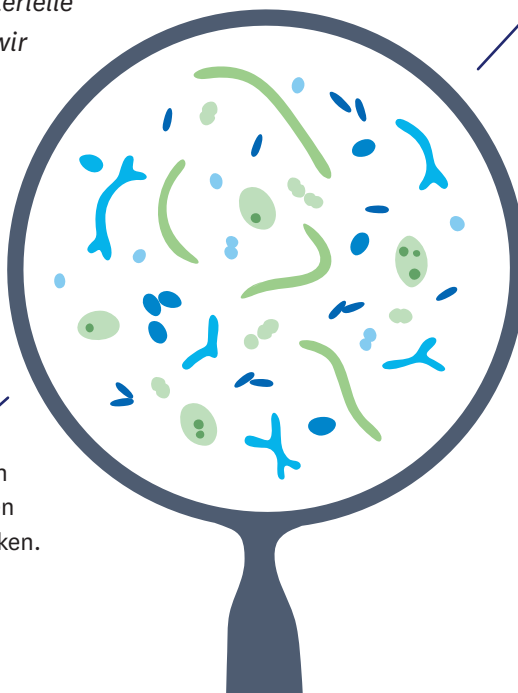
Über diese Mechanismen bewirkt die bakterielle Lebensgemeinschaft, wie gelöst und tief wir am Abend ins Land der Träume finden:

Regulation des Schlaf-wach-Rhythmus

Kurzkettige Fettsäuren aus dem Abbau pflanzlicher Ballaststoffe, etwa Acetat sowie Butyrat, schalten Gene an und wieder aus und lenken so die innere Uhr mit.

Stressresistenz

Erwiesen ist, dass Probiotika wie Laktobazillen und Bifidobakterien den Cortisolspiegel senken und die psychische Widerstandsfähigkeit stärken.



Beruhigende Botenstoffe

Indem die Winzlinge in unserem Darm dafür sorgen, dass Glückshormone wie Dopamin, Serotonin oder Gamma-Aminobuttersäure freigesetzt werden, können sie die Nerven entspannen und so eine erholsame Nachtruhe begünstigen.

Produktion des Schlafhormons

Rund 90 Prozent des Serotonins, dem Vorläufer des Schlafhormons Melatonin, werden im Darm produziert. Dieses gilt als wesentlicher Taktgeber für den Biorhythmus und trägt dazu bei, dass unser Organismus bei Dunkelheit langsam herunterfährt.

So bringen Sie Darm und Schlaf ins Lot

Ist unser Lebensstil außer Balance geraten, schlägt sich das auch auf unser Wohlbefinden nieder. Doch gesunde Gewohnheiten lassen sich jederzeit neu etablieren. Hier stellen wir Ihnen acht simple wie effektive Wege vor.

ERNÄHRUNG

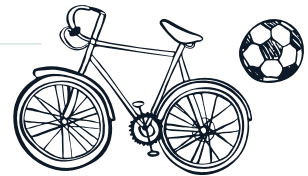
→ Pflegen Sie **Routinen** und versuchen Sie, zu ähnlichen Tageszeiten zu essen – selbst in stressigen Phasen. Damit unterstützen Sie eine regelmäßige Verdauung.

→ Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein **großes Glas warmes Wasser**, um den Toilettengang sanft zu stimulieren und Giftstoffe leichter auszuspülen.



→ Entlasten Sie Ihren Magen-Darm-Trakt und legen Sie sowohl zwischen den Mahlzeiten als auch vor dem Zubettgehen mindestens **drei-stündige Esspausen** ein.

→ Weitere Fakten und Tricks für einen darmfreundlichen Speiseplan finden Sie im **Interview mit Dr. Matthias Riedl** ab Seite 66.



BEWEGUNG

→ Bauen Sie **Aktivität in Ihren Alltag** ein. Das treibt die Verdauung voran und ungünstige Bakterien schneller heraus – hilfreich gegen Völlegefühl, Blähungen sowie Verstopfung.

→ Setzen Sie auf **moderates Training** wie Fahrradfahren, Schwimmen oder Pilates. Lange, hochintensive Sporteinheiten können dem sensiblen System dagegen sogar schaden.

ENTSPANNUNG

→ Gönnen Sie sich **öfter mal eine Auszeit**. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und sagen Sie auch einmal „Nein“, wenn Bitten an Sie herangetragen werden, Ihnen aber nach Ruhe ist.

→ Finden Sie heraus, wie Sie am besten in den **Relax-Modus** kommen. Sei es durch einen Spaziergang an der frischen Luft, eine Entspannungsreise, Bauchmassage, Musik oder das Vertiefen in ein gutes Buch.

Ein Ungleichgewicht in der Mikrobiota kann Stress, Angst oder Depression zur Folge haben und wiederum Schlafstörungen auslösen oder verschlimmern.

„KRÄUTERKÜCHE“:

Unser Kochkurs für März

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 März-Kochkurs:

- **Vorspeise:** Cremige Bärlauchsuppe
- **Hauptspeise:** Hähnchenbrust alla caprese auf Kräuter-Bohnen-Püree
- **Hauptspeise:** Frühlingskräuter-Erbsen-Risotto mit Ziegenkäse
- **Dessert:** Limetten-Minz-Creme

Unsere Cooking Classes werden unterstützt von:



Müller's Mühle
 Weil Gutes besser schmeckt



WÜSTHOF
 WÜSTHOF Classic ist das Original



Ahornsirup aus Kanada
 Das reine Naturprodukt

Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

- | | |
|---|---|
| <p>1 Berlin
 Kochschule Berlin
 www.kochschule.berlin</p> | <p>7 Herten
 Kochwerkstatt Ruhrgebiet
 www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de</p> |
| <p>2 Bielefeld
 Kochstudio Pöschel
 www.dermeisterkoch.de</p> | <p>8 Kerpen
 Kochschule Uwe Hemm
 www.kochschule-uwehemm.de</p> |
| <p>3 Braunschweig
 Winzerküche
 www.winzerkueche.de</p> | <p>9 München
 Koch Dich glücklich
 www.kochdichgluecklich.de</p> |
| <p>4 Cottbus
 KOCHKULTUR Cottbus
 www.kochkultur-cottbus.de</p> | <p>10 Schwerin
 Krömer Weinhandel & Kochschule
 www.kroemer-schwerin.de</p> |
| <p>5 Düsseldorf
 Kochschule Düsseldorf
 www.kochschule-duesseldorf.de</p> | <p>11 Stuttgart
 Ilzhöfer's Event-Kochschule
 www.ilzhoefers.traitschler.com</p> |
| <p>6 Hamburg
 Kochschule Hamburg
 www.kochschule-hamburg.de</p> | <p>12 Online
 One Chef Live
 www.onechef.de</p> |

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
IRIS LANGE-
FRICKE

Wirken Kurkumatabletten genauso gut wie die Wurzel?

● Extrakt gilt als Wundermittel

Der indischen Gelbwurzel werden viele positive Eigenschaften für die Gesundheit nachgesagt: Sie soll Entzündungen hemmen, bei Arthritis Linderung verschaffen und sogar die Denkleistung verbessern. Curcumin heißt der Pflanzenstoff, der in der Mehrzahl der Studien isoliert verabreicht wird.

● Bessere Bioverfügbarkeit

Der menschliche Körper kann über die Ernährung zugeführtes Curcumin nur schlecht im Darm aufnehmen. Speziell formulierte Präparate steigern dagegen die Resorption in den Blutkreislauf.

● Keine Flecken mehr

Wer mit frischer Kurkuma kocht, wird schnell feststellen, dass Schneidebrett, Mixer und Co eine gelbe Färbung annehmen, die sich nur noch schwer entfernen lässt. Aus Sicht der Praxistauglichkeit ganz klar ein Argument für die Kapselform.



● Gezielte Dosierung

Nahrungsergänzungsmittel stellen eine optimale Möglichkeit dar, wenn die Gabe je nach persönlichem Bedarf und Anwendung aufs Milligramm genau abgestimmt werden soll.

FAZIT Gegenüber dem Superfood in natura bieten fertige Curcuminkomplexe einige nennenswerte Vorteile – allen voran der einfache Verzehr sowie eine höhere Effektivität.

LiveSmarter!



VON
JASMIN
BÖTTCHER

Warum Ausdauer- und Kraftsport kombiniert werden sollten

● Dank smarter Balance optimal ans Ziel

In puncto Fitness sind sich Fachleute einig: Regelmäßige Kardioeinheiten und gezielte Maßnahmen zum Muskelaufbau unterstützen die Leistungsfähigkeit auf unterschiedliche Weise. Planen Sie daher immer beide Varianten in Ihren Alltag ein.

● Längeres Leben durch die perfekte Intensität

Das Herz-Kreislauf-System kann zum Beispiel durch 2,5 Stunden Joggen pro Woche in Form gehalten werden. Doch erst in Verbindung mit Krafttraining sinkt das Sterberisiko signifikant ab. Nutzen Sie leichte Gewichte für drei Sätze mit acht bis zehn Wiederholungen, um die Muskelgesundheit ideal zu fördern.

● Passende Routinen aufbauen und beibehalten

Um am Ball zu bleiben, gilt es, die persönlichen Präferenzen zu berücksichtigen. Zwei Übungen zum Wachstum und Erhalt der großen Muskelgruppen in Ihr Fitnesskonzept mit einzubinden, sollte jedoch das Minimum darstellen.

FAZIT Um langfristig vom Sportprogramm zu profitieren, braucht es neben Cardio- auch unbedingt Krafttraining. Durch die Mischung fühlen Sie sich nicht nur vitaler, sondern erhöhen obendrein Ihre Lebenserwartung.



EatSmarter!



VON
ISABELLE
SPRANGER

Das beste Essen und Trinken bei Erkältungen

● **Darum ist eine adäquate Auswahl so essenziell**

Speziell wenn der Geschmacks- und Geruchssinn betroffen sind, wird meist zu wenig oder nicht das Richtige verspeist. Ihr Körper benötigt aber gerade jetzt viele Nährstoffe wie auch Energie, um optimal zu agieren und die Infektion effektiv zu bekämpfen.

● **Das Beste vereint in einer Suppe**

Beispielsweise die klassische Hühnerbrühe mit Einlage hat sich nicht ohne Grund als traditionelle Krankenspeise durchgesetzt. Sie enthält Eiweiß, Kohlenhydrate, etwas Fett und viel Wasser. Zusätzlich bringt Gemüse eine Extraportion Vitalstoffe mit.

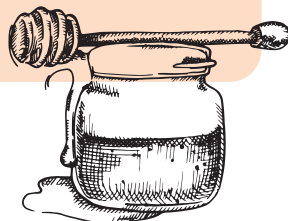
● **Wirkt Honig tatsächlich lindernd?**

Das flüssige Gold kann bei nächtlichem Husten gute Dienste leisten – und das in einigen Studien sogar besser als rezeptfreie Hustensäfte. Ursächlich dafür sind die antimikrobiellen sowie entzündungshemmenden Eigenschaften des süßen Nektar.

● **Warmen Alkohol mit Vorsicht genießen**

Zwar schwören viele auf ein Heißgetränk mit Schuss, doch wenn Sie gleichzeitig Medikamente etwa gegen Grippe- oder Erkältungssymptome einnehmen, kann diese Zusammenstellung Ihre Leber belasten. Insbesondere, wenn der schmerzstillende, fiebersenkende Wirkstoff Paracetamol enthalten ist.

FAZIT Zu Altbewährtem zu greifen ist meist eine hervorragende Entscheidung. Achten Sie dabei auf eine bedarfsgerechte Flüssigkeits- sowie Nährstoffzufuhr und geben Sie Honig statt Rum in den Tee. Dann sind Sie wieder flott in der Spur.



SleepSmarter!



VON
MILENA
SCHWINDT

Was können Schlaftracker und wie nützlich sind sie?



● **Forschung für zu Hause**

Digitale Schlaftracker gibt es in vielseitigen Ausführungen, sei es in Form eines Fitnessarmbands, einer Uhr oder als Matte unter der Matratze. Gemein haben sie, dass sie anhand der erfassten Daten dabei helfen, die Schlafmuster ihrer Anwender verstehen zu lernen.

● **Dem Biorhythmus auf der Spur**

Gute Geräte zeichnen mittels Sensoren Herzfrequenz, Atmung sowie Bewegungen auf. Daraus berechnen sie jeden Morgen ein Gesamturteil über die Qualität der Regeneration und bieten je nach dazugehöriger App auch Einschlafhilfen sowie Vorschläge, um Gewohnheiten zu optimieren. Dadurch bergen sie allerdings für die Nutzer auch das Risiko für selbst erzeugten Druck.

● **Die cleversten Tools**

Bei der Wahl des passenden Begleiters kommt es in erster Linie auf die individuellen Bedürfnisse an. Interessieren Sie sich über die Nacht hinaus für Vitalparameter im Tagesverlauf, sind ganzheitliche Smartwatches und Fitnessarmbänder die beste Lösung.

FAZIT Wer neugierig auf den eigenen Schlaf ist, kann mithilfe der Gadgets spannende Informationen herausfinden und die Motivation steigern, auf genügend Erholung zu achten. Einen therapeutischen Nutzen haben die Lifestyleprodukte jedoch nicht. Besteht der Verdacht auf eine Schlafstörung, sind eine medizinische Abklärung und Behandlung unumgänglich.

JETZT NEU!

MAX *am Kiosk.*



Hier finden Sie die
ausgewählten Kioske,
die MAX führen:

www.mykiosk.com/suche/32485/max

Online bestellen -
click & buy:
Als Epaper oder
als Print-Ausgabe per Post.

www.myprimamedia.de/lifestyle/max



Herausgeber
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



Head of Editorial & Content
Anna-Maria Elmers



Redaktionsleiterin
Helena Jacoby



Head of Food & Nutrition
Iris Lange-Fricke



Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabochnik-Ihla



Schlussredakteurin
Karin Schanzenbach



Schlussredakteurin
Kathrin Kunterding



Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder



Editor Food & Nutrition Specialist
Wenke Gürtler



Editor Food
Alina Wohldorf



Volontärin
Daniela Neu



Volontärin
Katrin Lammers



Volontärin
Claudia Schlegler



Geschäftsführer
Martin Fischer



Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser



Head of Marketing & Distribution
Annabelle Nieß



Head of Sales
Alexander Adler



Senior Crossmedia-Managerin
Antje Gutberlet



Brand-Managerin
Julia Wichers



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



People & Culture Managerin
Claudia Wieler



„Feelgood-Manager“
Percy & Felix



Head of Digital Products
Sophie Jentz



Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher



Editor Brand Communication
Milena Schwindt



Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger



Online-Redakteurin
Marieke Dammann



Business Development Managerin
Sophia Pistorius



Social Media Managerin
Madeline Küppers



Werkstudentin Business Development
Helena Vogelsang



Werkstudentin Campaign-Management
Hannah Feldt



Werkstudentin Social Media & Content Creation
Maja Weißenborn



Werkstudentin Kommunikation & Design
Dennise Salinas



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), Lara Schmidt (freie Redakteurin) Praktikantinnen: Ann Schulte, Victoria Antonio, Christin Uthoff, Miriam Schlönvogt
Aushilfen: Johanna Schelt, Franziska Schmidt, Kira Tessel, Leontine Höchstenbach

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

IPS Distribution GmbH
Tel.: +49(0)2225-8801-0
eMail: info@ips-d.de
www.ips-d.de

EAT SMARTER-Abo-Service

Postfach 10 40 40
20027 Hamburg
eat-smarter@primaneo.de
Tel. +49(0)40-236 703 26
Fax +49(0)40-236 703 01

EINZELPREIS: PRINT 4,90 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt., DIGITAL E-Paper 3,99 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.

ABONNEMENTPREIS: PRINT 29,40 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt. + Versandkosten
DIGITAL E-Paper-Abo: 21,00 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.



Beim Druck dieses Produkts wurde durch den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich zum herkömmlichen Energieeinsatz bis zu 52% weniger CO₂ emittiert.



Gesund essen kann so einfach sein!

Unsere beiden Bestseller



DAS JUBILÄUMSBUCH

Anlässlich unseres großen Jubiläums „10 Jahre EAT SMARTER“ haben wir ein Buch mit unseren besten **400 Rezepten** herausgebracht.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.



DAS ABNEHMBUCH

Gewicht reduzieren, aber mit Genuss!
In diesem Buch haben wir für Sie unsere **400 besten Rezepte zum Abnehmen** zusammengestellt.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.

Bestellen Sie jetzt unsere Kochbücher unter
www.eatsmarter.de/buecher



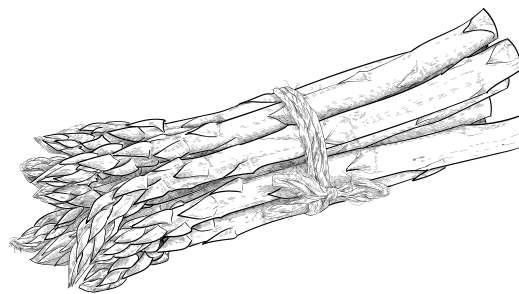
Das Sommer-Schlank-Heft

Die neuen FETTKILLER TRICKS

20 DOS UND DON'TS der perfekten Essweise, die nicht nur gesund ist, sondern garantiert auch langfristig schlank macht.

TSCHÜS, DIÄTFRUST heißt es mit den besten Rezepten und Tipps von Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl auf dem Weg zur ersehnten Sommerfigur.

Außerdem:
Frische Ideen mit
Erdbeeren und
Spargel



Ab **19. April** überall erhältlich





The POWER of
PISTACHIOS®

GUTE NACHRICHTEN: PISTAZIEN SIND VOLLER ANTIOXIDANTIEN

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

© 2022 American Pistachio Growers



AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.de