

EatSmarter!



C. RACH



D. HAY



A. KUMPTNER



C. POLETTA



A. SCHUHBECK



M. SÜSSER



M. KOTASKA



C. HENZE

Bluthochdruck

Geniale Tipps vom
Ernährungs-Doc Dr. Riedl

80
köstliche
ABNEHM-
Rezepte, die
satt machen

VON EXPERTEN
EMPFOHLEN

UNSERE
GESÜNDESTE DIÄT
ALLER ZEITEN

Buchweizen-Zucchini-
Spaghetti mit
Petersilien-
Pesto



GROSSER TEST
Joghurt und
Quark



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™

THE VEGETARIAN BUTCHER SAYS

LASS DIE SAU RAUS.
DIESEN JANUAR.



VEGANUARY

SACRIFICE NOTHING



ZUALLERERST

Wie ermächtigend es sein kann, *etwas für sich und die eigene Gesundheit zu tun*, hat vielen im letzten Jahr eine Perspektive gegeben. Mit Bananenbrot, Sauerteig und Home-Yoga gegen die gefühlte Hilflosigkeit, hieß es in zahlreichen Haushalten. Die Chance, *Ihrem Lebensstil ein Makeover zu verpassen*, können auch Sie nutzen – jetzt einfacher denn je. Unser Team aus Ernährungswissenschaftlern hat eine exklusive Methode entwickelt, *wie Sie Ihr Wunschgewicht erreichen, gesünder leben und sich rundum wohlfühlen: den EAT SMARTER-Abnehmkurs*. Was dahinter steckt, praktische Expertentipps sowie alle wichtigen Grundlagen, um direkt loszulegen, finden Sie ab Seite 20.

Auch *Ernährungs-Doktor Matthias Riedl* hat einen Plan, wie Sie Ihrem Körper bei der Schwerstarbeit, die er täglich verrichtet, unter die Arme greifen können. In Teil zwei seiner Rubrik verrät der erfahrene Mediziner, *wie Sie mit Entspannung und Bewegung einen zu hohen Blutdruck senken* können (ab Seite 62).

Alle, die *Gesundheit mit Genuss verbinden* möchten, sind hier an der richtigen Adresse: Mit unseren *proteinreichen Schlankrezepten* haben Sie einen bunten Strauß an Ideen passend zum EAT SMARTER-Abnehmkurs an der Hand (ab Seite 34). *Seafood-Fans* kommen bei den Starköchen auf ihre Kosten (ab Seite 90), während Sportler und Aktive mit unserer genialen *Fitness-Küche* (ab Seite 106) verwöhnt werden. Knackige *Rohkost* (ab Seite 118), *Seelenschmeichler in Suppenform* (ab Seite 128) und *Kreatives mit Kartoffeln* (ab Seite 140) lassen garantiert keine Langeweile aufkommen. Neun köstliche *Low-Carb-Desserts* bilden den krönenden Abschluss (ab Seite 152). Appetit bekommen? Dann schnell umblättern, nachkochen und genießen!

Wir wünschen Ihnen einen fantastischen Start in dieses hoffnungsreiche, neue Jahr voller Gelegenheiten und freuen uns, dass wir Sie auf Ihrem Weg begleiten können.



P. S.: Damit Sie auch Ihre Sinnesorgane betreffend in eine sehenswerte Zukunft blicken können, haben wir ab Seite 164 alles Wissenswerte rund um gesunde Augen für Sie zusammengestellt.

GEWINNSPIEL



EIN KÜHLSCHRANK, VIELE MÖGLICHKEITEN!

In dem Multi Door Kühlschrank von Midea haben reichlich Lebensmittel Platz. Neben der Kühl- und Gefrierzone gibt es die **Convert Zone**, die flexibel zum Kühlen oder Gefrieren eingesetzt werden kann. Midea **Plasma Pure** verhindert die Bakterienbildung und hält Ihre Lebensmittel länger frisch.

Weitere Informationen unter:
www.midea.com

Gewinnen Sie eine Multi Door Kühlgefrierkombination von Midea im Wert von 1399 Euro.

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



midea.com

Jetzt bis
07.02.21
teilnehmen!

INHALT

THEMEN DIESER AUSGABE

- 8 Zehn Top-Exoten im Obstregal
- 18 Simply V: ein Gespräch über Nachhaltigkeit
- 20 Das verbirgt sich hinter unserer gesündesten Diät aller Zeiten
- 138 Was haben Steckrüben zu bieten?
- 150 Tipps und Tricks rund um die Kartoffel
- 162 Darum sollten Sie zu Mohn greifen

REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 14 Anti-Aging im Glas
- 34 Proteinreiche Schlankrezepte zur großen Titelstory
- 84 Das schmeckt den Kids in Kita und Schule
- 90 Feinstes Seafood unserer Starköche
- 106 Fitness-Küche für starke Muskeln
- 118 Bunte Rohkostideen
- 128 Heißes Suppenglück
- 140 Kartoffeln so lecker wie nie
- 152 Himmliche Low-Carb-Desserts

LIVE SMARTER

- 62 Ernährungs-Doktor Matthias Riedl: Das hilft bei Bluthochdruck
- 68 Natürlich besser... für mich – Leberfasten
- 164 Die Augengesundheit im Blick
- 171 10 Expertentipps: Das tut den Sehorganen gut

RUBRIKEN

- 10 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 12 Cornelia Polettos Kochschule: Vinaigrette
- 16 Smart und nachhaltig: Müll richtig trennen
- 72 EAT SMARTER empfiehlt: Joghurt und Quark
- 78 Starke Stücke
- 80 Smart Kids – kreative Pausensnacks für Kita und Schule
- 88 Produkt- und Branchennews
- 174 Buchtipps
- 176 Impressum
- 178 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen



20 So klappt gesundes Abnehmen in 2021!

Dürfen wir vorstellen: Der EAT SMARTER-Abnehmkurs, ein Programm, mit dem Sie Gewohnheiten langfristig umstellen. Hier erhalten Sie einen ersten Vorgesmack.



164

Schau mir in die Augen

Sehkraft bis ins hohe Alter – den Wunsch hegen wohl viele Menschen. Mit unseren Tipps kommen Sie dem Ziel ein großes Stück näher.

140

Rund um die Knolle

Kartoffeln sind ein wahrer Klassiker in deutschen Töpfen. Lust auf Neues?

Wir haben tolle Ideen für Sie.



68 Stoffwechsel-Reset

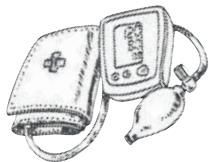
Wer seinen Verdauungsorganen regelmäßig Arbeit beschert, sollte auch für Entlastung sorgen – Stichwort Leberfasten. So geht's.



**106**

Das gefällt den Muckis

Ob vor oder nach dem Training: Unsere Fitness-Foods spendieren neue Power.

**62**

Bluthochdruck bekämpfen

Das kann wirklich funktionieren. Und zwar mit einer Umstellung des Lebensstils. Dr. Matthias Riedl nimmt die Faktoren Bewegung und Stress ins Visier.

**72**

Gründlich gecheckt

Joghurts und Quarks gibt es viele. Doch welche schmecken ohne schlechtes Gewissen? Wir haben 14 Kandidaten für Sie.

**128**

Hier gibt's was zum Löffeln

Machen Sie es sich mit einer Schüssel deftiger Suppe gemütlich. Für die nötige Inspiration sorgen unsere neun Rezepte.

Unsere Quark-Alternative für deine Extra-Portion Proteine

Pflanzlich Milchfrei Reich an Mandelprotein



Verbesserte Rezeptur



Pflanzlich lecker!

ALLE REZEPTE IN DIESEM HEFT

ABNEHMEN 2021



48 Süßkartoffeln mit Feta und Grünkohl



48 Linsensalat mit Zitrusfrüchten, Nüssen



49 Buchweizen-Zucchini-Spaghetti mit Pesto



51 Rote-Bete-Suppe mit weißen Bohnen



49 Shakshuka (orientalischer Gemüseeintopf)



50 Tomatenfrittata mit Avocado und Käse



50 Türkische Blumenkohl-Pizza mit Hack



52 Buchweizen-Bowl mit Sesamtofu



52 Veganes Bircher Müsli mit Mandeldrink



53 Proats mit Zimt und Pflaumen



53 Hüttenkäse mit Pflaumen und Trauben



54 Buchweizen-Quark-Pancakes



58 Hähnchen-Spinat-Pilaw mit Joghurt



58 Gebackener Kabeljau aus dem Ofen



54 Rinderfilet mit Senfkruste und Lauch



56 Schwarzkohl-Curry mit Tofu



56 Quinoa-Taboulé mit Grünkohl



57 Topisotto mit Pilzen und pochiertem Ei



86 Frühstücks-Bento mit Brotspießen



86 Apfel-Sandwich mit Erdnussmus



92 Risotto mit Safran, Venusmuscheln in Wein, Fenchel roh gehobelt

PAUSEN-SNACKS



84 Kleine Pilz-Zucchini-Quiches



84 Müsliriegel mit Nüssen



85 Overnight Oats mit Mandarinen



94 Seeteufelkoteletts mit Fregola sarda



95 Blumenkohl-Taboulé mit Räucherforelle



96 Saibling auf Linsen-Gurken-Gemüse



98 Forellen-Soufflé mit Schnittlauch



99 Knusprige Lachs-Tacos



100 Bouillabaisse à la Façon Patrick

FITNESS-FOOD



108 Ramen mit Huhn und Ei



108 Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen



110 Fischfrikadellen mit Zitronen-Joghurt-Dip



111 Linsensuppe mit Kartoffeln und Möhren



112 Hüttenkäsesalat



112 Reis mit mariniertem Tofu



113 Rote-Bete-Protein-Shake



114 Harissa-Hähnchen-Auflauf



122 Rohe Superfood-Energieriegel



120 Rotkohlsalat mit roten Zwiebeln



123 Sommerröllchen mit Erdnuss-Dip



124 Salat aus Gemüsenundlern



125 Seeteufel-Carpaccio mit Avocado



134 Petersilienwurzelcremesuppe



130 Laksa-Bowl mit Garnelen



130 Japanische Kürbissuppe



132 Gemüsesuppe mit Grünkohl



142 Schupfnudeln mit Spitzkohl und Zwiebeln



144 Rösti mit Birnenkomott



145 Winter-Bowl mit Kartoffel-Croûtons



147 Kartoffel-Lauch-Kuchen



148 Bratkartoffeln mit grüner Harissa-Sauce



148 Kartoffelpüree von blauen Kartoffeln



154 Süßkartoffel-Brownies mit Datteln



149 Kartoffelgratin mit Graved Lachs



158 Buchweizen-Schoko-Pancakes



158 Gebackene Haferflocken mit Heidelbeeren



159 Tonka-Quark-Soufflé mit Früchten



154 Chia-Mohn-Pudding mit Obst



160 Kern-Mix mit Joghurt und Kiwi

ROHKOST



124 Chicoréeschiffchen mit Avocado-Salsa



120 Pikantes Gemüse-Müsli mit Keimlingen

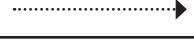


126 Kokos-Grünkohl-Süppchen mit Chili



127 Rinder-Carpaccio mit Senf-Cashew-Sauce

SUPPEN



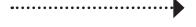
133 Fischsuppe mit Kidneybohnen



142 Jägertopf mit Kartoffeln



137 Vegetarische Pizzasuppe



SMARTE KOCHSCHULE



149 Spinat-Gnocchi mit Ricotta



156 Käsekuchen mit Mohn



157 Kokoscreme mit Schokolade



160 Vegane Green Muffins mit Banane

LOW CARB
NO SUGAR



148 Kartoffelpüree von blauen Kartoffeln



154 Süßkartoffel-Brownies mit Datteln



159 Tonka-Quark-Soufflé mit Früchten



154 Chia-Mohn-Pudding mit Obst



160 Kern-Mix mit Joghurt und Kiwi

ZEHNMAL SÜDSEE-FEELING

Auch wenn wir bei EAT SMARTER am liebsten saisonales Obst aus der Region empfehlen, können vitalstoffreiche Exoten in diesen kargen Monaten unseren Speiseplan ein Stück bunter machen.



1 Ananas

Mit ihrem einzigartigen Enzym Bromelain kann die Süße Entzündungen hemmen, die Durchblutung fördern und die Spaltung von Eiweißen unterstützen.



2 Banane

Ihre Oligofruktose pusht das Wachstum guter Darmbakterien. Mit der Folge, dass die Darmflora gesund ist und die Nährstoffresorption im Verdauungsorgan einwandfrei funktionieren kann.

3 Drachenfrucht

Am schnellsten lässt sich die attraktive Kaktusfrucht, auch bekannt als Pitahaya, ähnlich wie eine Kiwi essen. Einfach der Länge nach halbieren, auslöffeln und das eher milde, geleeartige Fruchtfleisch mit den schwarzen Kernchen pur genießen.



4 Kiwi

Die Kleinen mit der pelzigen Schale decken mit rund 44 Milligramm Vitamin C je 100 Gramm fast den halben Tagesbedarf eines Erwachsenen. Ein Rezept mit dem Immun-Booster gibt es auf Seite 160.



Litschi

Hier gilt es, um die konservierten Exemplare mit der Extraktion Zucker einen großen Bogen zu machen. Kein Problem, im Winter gibt es die Minis frisch zu kaufen.

5



Mango

Als tolle Quelle für das Mineral Silizium, welches ein Bestandteil des Bindegewebes ist, kräftigt die Exotin die Haare und fördert deren Wuchs.

6



8 Papaya

Ein straffes Äußeres dank der Südfrucht, denn: Ihr Verdauungsenzym Papain spaltet Proteine fixer auf, was zu Cellulite führende Gewebebeschäden unter der Haut effektiv verhindern soll.

9

Physalis



In ihnen stecken beachtliche Mengen Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und in dieser Form den Augen zugute kommt. Mehr zum Sinnesorgan lesen Sie ab Seite 164.

10

Pomelo

Wer hat's erfunden? Die Israelis. Der Handelsname Pomelo steht für ihre Pampelmusensorte Goliath. Damit ist die Zitrusfrucht, wie vielfach behauptet, keine Kreuzung aus Pampelmuse und Grapefruit.



GAME CHANGER: PISTAZIEN SIND VOLLSTÄNDIGE PROTEINE

© 2020 American Pistachio Growers

Geröstete Pistazien aus amerikanischem Anbau sind eine Proteinquelle, die alle neun essentiellen Aminosäuren in angemessenen Mengen für Personen ab fünf Jahren enthält, wie der PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) zeigt, und sind daher *vollständige* Proteine für diese Altersgruppe.
AmericanPistachios.de/complete

FINDEN SIE IHR IKIGAI

Können Sie die Frage „Warum lohnt sich das Aufstehen für mich heute?“ jeden Tag ohne Probleme beantworten? Falls nicht, kann Ihnen das japanische Prinzip Ikigai dabei helfen. Es bezeichnet den Lebenssinn, also das, was das Leben lebenswert macht. Ich verrate Ihnen, wie Sie diese Kraft für sich entdecken und nutzen.



Prof. Dr. Ingo Froböse

Leiter des Instituts für Bewegungs-therapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln

Die Suche nach dem Ikigai hat in der japanischen Kultur seit jeher einen hohen Stellenwert. Ein Vorgang, der ganz individuell ist: Jeder darf und soll seine persönliche Antwort auf die Frage finden, wie er seine Tage mit Glück und Zufriedenheit füllen kann. Elementarer Bestandteil dessen ist es, seine Berufung zu ergründen und bis ins hohe Alter zu verfolgen. Dadurch bleiben Sie aktiv und suchen stets nach neuen, zu Ihnen passenden Herausforderungen.

Wie aber bestimme ich überhaupt meinen Lebenssinn?

Was uns wirklich wichtig ist, verändert sich fortlaufend. Trotzdem bleiben bestimmte Grundfragen ständig dieselben:

1. Was liebe ich, was tue ich gern?
2. Was benötigt die Welt, was brauchen die Menschen von mir?
3. Womit kann ich Geld verdienen?
4. Worin bin ich gut und talentiert?

Dort, wo sich die vier Lebensbereiche, die hinter den Fragestellungen stecken, überschneiden, entstehen Schlüsselfaktoren für ein erfülltes Dasein: Aus 1. und 2. ergibt sich unser Auftrag, unsere Mission für die Welt, aus 2. und 3. unsere Berufung, aus 3. und 4. unsere Arbeit und aus 1. und 4. unsere Leidenschaft. Um im Einklang mit unserem Ikigai zu agieren, sind starke Überschneidungen der einzelnen Komponenten optimal, denn dann werden all unsere Bedürfnisse abge-

Es gilt also, diese vier Puzzleteile so eng zu verzähnen, dass wir mit unserem Ikigai die meiste Zeit verbunden sind.

Das ist immer dann der Fall, wenn wir in einer Tätigkeit so vollkommen aufgehen, dass wir dabei die Zeit vergessen. Zu der japanischen Philosophie gehören außerdem einige allgemeine Ratschläge, die ein zufriedenes Leben erleichtern: Vermeiden Sie Stress, entschleunigen Sie Ihren Alltag. Gehen Sie freundlich und sorgsam mit sich um. Seien Sie geistig und körperlich aktiv sowie dankbar, auch für scheinbare Kleinigkeiten. Geben Sie Ihren Träumen Raum – ohne schlechtes

Gewissen. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie mögen. Seien Sie zudem neugierig und gehen Sie oft in die Natur. Sein Ikigai zu finden und immer wieder an die aktuelle Lebenssituation anzupassen, ist keine kleine Aufgabe. Es ist ein Prozess, der Zeit braucht und Ruhe, um sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Was andere von Ihnen erwarten, spielt keine Rolle. Es zählt nur eine Frage: Was ist für Sie richtig oder falsch?



deckt. Gehen die Inhalte zweier Bereiche stattdessen stark aneinander vorbei, fühlen wir uns nutzlos, leer, unsicher oder können trotz aller Leidenschaft und Berufung nicht gut von dem leben, was wir gern tun – eine Lage, die vielen Künstlern und Selbstständigen vertraut ist.



Lange leben und zwar topfit – keinem geringeren Ziel widmet sich Prof. Dr. Ingo Froböse im Buch „Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen“. ZS Verlag, 192 Seiten, 24,99 Euro

A photograph of a woman with long brown hair, seen from behind, standing on a wooden deck. She is wearing a yellow jacket, dark leggings, and dark boots. She is looking out over a vast mountain range with multiple peaks. The sky is a soft, warm color, suggesting sunset or sunrise. The mountains are partially obscured by mist or low-hanging clouds.

Zeit in der Natur zu
verbringen, ist eine
exzellente Möglichkeit,
sich selbst näher
zu kommen



SO GESUND IST VINAIGRETTE

Salatsaucen sind Figurkiller? Das stimmt so nicht. Öl ist zwar der Hauptbestandteil einer Vinaigrette, doch wir essen nur kleine Mengen davon. Zudem brauchen wir das Fett, um Vitamine aus Gemüse und Salat aufzunehmen. Der Vorteil selbst gemachter Dressings: null künstliche Zusätze.

WIE WIRD DAS GRUNDREZEPT HERGESTELLT?

Eine fein gewürfelte **Schalotte** kurz blanchieren und abtropfen lassen. Zwei Esslöffel milden **Weißeinessig** mit einem Teelöffel **Dijonensf**, etwas **Salz**, **Zucker** und **Pfeffer** verquirlen, sechs Esslöffel neutrales **Öl** nach und nach unterschlagen, bei Bedarf mit etwas **Gemüefond** strecken. Schalotte zugeben, abschmecken und alles erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Fertig ist die Vinaigrette im Handumdrehen.



ASIA-FANS, AUFGEPASST!

Eine halbe Knoblauchzehe mit dem Saft einer Limette und einem halben Teelöffel braunem Zucker auf zwei Esslöffel einkochen. Dann mit Sesamöl verquirlen und mit Limettenschale, Sojasauce sowie fein gehacktem Ingwer und Koriander abschmecken. Die Asia-Vinaigrette passt super zu Mango-Avocado-Salat.



Leicht wandelbar und
so schnell gemacht

UNIVERSELLER EINSATZ

Nicht nur Salaten steht eine Vinaigrette, auch der Eigengeschmack von Gemüse – zum Beispiel Artischocken – wird dank ihr ideal unterstützt. Bei jungen, zarten Sorten greifen Sie am besten zu einem milden Traubenkernöl. Auch kaltem Braten oder Fischgerichten verpasst die essigbasierte Sauce eine tolle Säurekomponente, die für Frische sorgt.



CLEVERE VARIATIONEN

- **andere Senfsorten:** Feigen-, Estragon- oder scharfer Senf
- **Essig-Auswahl:** Rotwein-, Tomaten-, Himbeer-, Apfel- oder Walnussessig
- **verschiedene Öle:** Oliven-, Nuss-, Argan- oder Kräuteröl
- **anstelle von Zucker:** Honig oder Aceto balsamico invecchiato (italienisch für „gealtert“)
- **Kräuter hinzufügen:** ein Esslöffel fein geschnittener Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Dill, Minze oder Basilikum

WIR SCHENKEN IHNEN EINE WOKPFANNE VON ELO* ...



Für alle Herdarten
geeignet

...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.







EXOTISCHER ANTI-AGING-DRINK MIT SONNIGEN AROMEN

Die gelbe Farbe des Smoothies sorgt für einen Lichtblick sowie etwas Urlaubsfeeling an dunklen Wintertagen. Und die hautschmeichelnden Vitalstoffe bringen gute Laune und verleihen ein strahlendes Aussehen.

Die Formel für einen natürlichen Glow:

- **Straffung von innen:** Für schöne und gesunde Haut ist das Vitamin A aus der Mango verantwortlich. Dieses fettlösliche Vitamin glättet die Hautstruktur und hält die Feuchtigkeit in den Zellen.
- **Schutzschild:** Maracujas glänzen mit Antioxidantien, die unseren Körper vor Umweltschäden bewahren und zur Zellneubildung beitragen. Das beugt Alterungserscheinungen wie Falten vor.
- **Alles im Gleichgewicht:** Die Ballaststoffe aus Leinsamen füttern die guten Bakterien und bringen die Darmflora in Balance – so werden die Immunaktivität reguliert und Entzündungen gehemmt.
- **Erfrischer:** Kokoswasser wirkt durch die reichlich enthaltenen Mineralstoffe entgiftend und entwässert sanft. Das spiegelt sich in einem klaren und frischen Teint wieder.

Maracuja-Mango-Minz-Smoothie

⌚ FERTIG IN 10 MIN

FÜR 4 GLÄSER (à 250 ml):

2 reife Mangos
6 Maracujas
4 Stiele Minze
400 ml Kokoswasser

30 g geschrotete goldene
Leinsamen (3 EL)
Crushed Eis



1 Mangos schälen, Fruchtfleisch von den Kernen und klein schneiden. 4 Maracujas halbieren und Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln.

2 Minze waschen und trocken schütteln. Restliche Maracujas halbieren. Mango- sowie Maracujafruchtfleisch mit Kokoswasser und Leinsamen in einen Standmixer geben und fein pürieren. Smoothie in 4 Gläser mit dem Eis geben. Mit Minze und Maracuja-hälften servieren.



TRENNUNG IM GUTEN

Wir produzieren immer mehr Müll: Mit rund 19 Tonnen Verpackungsverbrauch 2018 war Deutschland EU-Spitzenreiter. Den Abfall richtig zu sortieren, ist wichtig für eine effektive Wiederverwertung – EAT SMARTER zeigt, wie das geht.

Altglas

Wussten Sie, dass auch **Blau**es und **Gelb**es ins **Grün**glas wandert? Bei diesem Material ist Sorgfalt entscheidend, denn ein einziges grünes Gefäß kann 500 Kilogramm Weißglas verunreinigen. Rückstände auswaschen brauchen Sie übrigens nicht, Deckel können dranbleiben – beides wird später ohnehin entfernt. Fensterglas und Trinkgläser kommen in den Restmüll.



GELBER SACK

Laut Abfallanalysten gehört rund 50 Prozent dessen, was wir hier entsorgen, nicht in die Tüte, etwa Essensreste oder Batterien. Lediglich für **recycelbare Verpackungen**, oft erkennbar am Grünen Punkt, ist dies der richtige Ort. Dazu gehören zum Beispiel Konservendosen, Plastiktuben und Joghurtbecher. Tipp: Sparen Sie Wasser und entsorgen Sie Behältnisse nur löffelrein.



Bio-Abfall

Wer eine solche Tonne im Hof hat, kann sich glücklich schätzen. Müll ist in Deutschland Kommunensache, weshalb es in vielen Stadtteilen keine eigene Entsorgungsmöglichkeit für **Kompostierbares wie Essensreste** gibt. Achtung, Zigaretten und Windeln dürfen nicht hinein. Andere Abfälle werden dadurch verunreinigt und das Recycling erschwert.



Altpapier

Karton und **Pappe** gehören in den Container, der in der Regel neben dem Altglas zu finden ist. Meist stapeln sich hier die Pizzakartons: Die müssen unbedingt ohne Essensreste eingeworfen werden, denn nur dann kann das Altpapier gereinigt und recycelt werden. Aufgepasst: Milchkartons, Küchenpapier und Taschentücher sollten Sie unbedingt im Restmüll entsorgen.

TIPP

Normale Kassenbons sind kein Altpapier, sondern Restmüll. Inzwischen gibt es in Supermärkten immer mehr **recycelbare Varianten**, erkennbar an der blauen Farbe.

RESTMÜLL

Der Name ist hier Programm. Fast alles, was in den anderen Tonnen keinen Platz findet, kommt hier hinein. Dazu zählen etwa Hygieneartikel, Scherben oder Frittierzett. Für die Entsorgung von Elektrogeräten, Batterien und Energiesparlampen gibt es **Wertstoffhöfe** und andere **geeignete Sammelstellen**.

Eine Recyclinghilfe

Wenn Sie unsicher sind, kann der Recyclingcode unterstützen. Das Symbol zeigt Ihnen, um welches Material es sich handelt.



Ein Dreieck aus Pfeilen – daran erkennen Sie den Recyclingcode sofort.

Über das Verpackungsmaterial gibt die Nummer in der Mitte Auskunft. Die 71 steht in diesem Fall für Grünglas.

Das Kürzel kennzeichnet den genauen Werkstofftyp, hier Glas. PAP stünde zum Beispiel für Pappe und Papier.

Mehr Informationen zu den Recyclingcodes finden Sie unter:

www.verbraucherzentrale.de

WAS PASSIERT MIT UNSEREM PLASTIK?

Während Bio-Müll zu Kompost oder Bio-Gas wird und Altpapier sowie -glas gut recycelt werden können, sieht das bei Kunststoff leider anders aus.

Alles wird wiederverwertet? Von wegen! Circa 60 Prozent des Plastikmülls werden verbrannt. Zwar wird Energie gewonnen, diese ist aber nur einmalig. Dazu entstehen Kohlenstoffdioxid und Giftstoffe. Von den restlichen 40 Prozent wird ein Teil ins Ausland exportiert, der Rest landet in Recyclinganlagen, wo erneut wegen zu starker Verschmutzung aussortiert wird. Schlussendlich wurden etwa im Jahr 2019 in Deutschland nur 17 Prozent des Kunststoffmülls recycelt – ernüchternd.

Fazit

Mülltrennung und Recycling lassen den Verbraucher oft an seine Grenzen stoßen. Dennoch sollte niemand damit aufhören, ganz im Gegenteil. Noch besser für den Planeten ist es aber, wo immer möglich, direkt weniger Abfall zu produzieren.



Mehr Tipps für einen plastikfreien Alltag gibt es hier:
www.eatsmarter.de/plastikfrei-leben-10-tipps



CAROLINE ZIMMER

VERANTWORTUNG, DIE SCHMECKT

Die Ernährung ein Stück weit klimafreundlicher gestalten – mit Produkten auf Pflanzenbasis kann das gelingen. Ein Gespräch mit Caroline Zimmer, Geschäftsführerin der E.V.A. GmbH.

Frau Zimmer, was macht pflanzliche Ernährung so nachhaltig?

Sie gilt insgesamt als ressourcen- und damit auch umweltschonender, da für die Erzeugung zum Beispiel weniger Land und Wasser gebraucht wird als bei tierischen Produkten. Das schlägt sich natürlich im ökologischen Fußabdruck nieder: Unser Simply V Streichgenuss hat eine deutlich bessere CO₂-Bilanz als ein Doppelrahmfrischkäse. Das haben wir von einem unabhängigen Institut berechnen lassen.

Wo steht Simply V heute in Sachen Nachhaltigkeit?

Eine wesentliche Dimension von Nachhaltigkeit ist der ökologische Aspekt, also der Klimaschutz sowie ernsthafte Bemühungen, die Plastikberge zu reduzieren. Dafür tun wir einiges. Fast selbstverständlich finde ich, dass wir zu 100 Prozent Ökostrom aus Wasserkraft beziehen. Grundsätzlich verfolgen wir den Weg der größtmöglichen Einsparung und arbeiten mit einem zertifizierten Energiemanagementsystem, um die Energieeffizienz zu steigern. Und was wir heute noch nicht einsparen können, kompensieren wir. Dazu machen wir bei Plant-for-the-Planet mit

und unterstützen die Baumpflanzung auf der Yucatán-Halbinsel in Mexiko. 2020 haben wir so erstmals unsere unvermeidbaren CO₂-Emissionen ausgeglichen.

Worauf sind Sie besonders stolz?

Darauf, dass wir es geschafft haben, pflanzliche Lebensmittel herzustellen, die Käse in nichts nachstehen – weder im Geschmack noch in der Verwendung.

Sie verarbeiten ausschließlich kalifornische Mandeln?

Richtig, denn die sind zu 100 Prozent süß. Europäische Exemplare enthalten dagegen auch Bittermandeln. Zwar ist der Anteil verschwindend gering, aber schon diese ein bis zwei Prozent wirken sich negativ auf das Aroma aus. Wir benötigen also Süßmandeln, um ein wirklich überzeugendes Genusserlebnis zu garantieren. Denn nur wenn pflanzliche Produkte wirklich schmecken und gekauft werden, sind sie tatsächlich eine Alternative. Weil wir wissen, wie wertvoll der Rohstoff

ist, setzen wir ihn ganz sorgsam ein. Wir verwenden für jedes Erzeugnis nur so viele Mandeln, wie wir brauchen, um ein optimales Ergebnis beim Geschmack und bei der Funktionalität zu erhalten. Solange wir auf Mandeln aus Kalifornien angewiesen sind, kooperieren wir dort mit Betrieben, die beim Almond Board of California Mitglied sind. Das legt bereits seit 2009 Nachhaltigkeitsprogramme auf. Sorgsam mit Ressourcen umzugehen, ist auch dort selbstverständlich.

„Wie die Welt von morgen aussehen wird, hängt in großem Maß von der Einbildungskraft jener ab, die gerade jetzt lesen lernen.“

ASTRID LINDGREN

Warum gibt es Simply V (noch) nicht in Bio-Qualität?

Bei Mandeln ist es uns bisher leider nicht gelungen, einen Lieferanten zu finden, der uns mit der benötigten Qualität versorgen kann. Dabei müssen wir auch beachten, dass das Problem mit Aflatoxinen, also Schimmelpilzgiften, bei Bio-Mandeln noch größer ist als bei konventionell angebauten. Schimmelpilze sind nicht immer mit bloßem Auge erkennbar, nichtsdestotrotz können sie vorhanden und gesundheitsgefährdend sein. Wir halten weiterhin die Augen nach einer Bio-Lösung offen.

Anfang 2020 haben Sie die Simply V Verpackungsoffensive gestartet.

Was verbirgt sich dahinter?

Wir tüfteln ständig an intelligenten

Über Simply V

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



„Wir möchten dazu beitragen, die Plastikflut zu reduzieren.“

CAROLINE ZIMMER

Lösungen, um Plastikberge abzubauen und die Umweltbelastung zu verringern. Für unsere klimafreundlichen Käsealternativen können wir nicht auf eine Verpackung verzichten. Aber es versteht sich darum von selbst, dass wir diese so umweltverträglich machen, wie es uns irgend möglich ist. Und das tun wir: Mit deutlich dünneren Folien für die Verpackungen der Simply V Genießerscheiben sparen wir einen erheblichen Anteil an Kunststoff ein und beeinflussen damit auch unseren CO₂-Fußabdruck positiv. Gleichzeitig erhöhen wir den Anteil an recycelbarem Kunststoff und greifen, wo das machbar ist, auf Monomaterial zurück, das zu 100 Prozent recyclingfähig ist. Die Standbeutel für den Simply V Reibegenuss und den Simply V Pastagenuss werden künftig aus diesem Monomaterial bestehen. Und so kommen wir unserem Bestreben, alle Verpackungen Stück für Stück umweltfreundlicher zu machen, immer näher.

Was haben Sie für 2021 geplant?

Eine ganze Menge. In puncto Nachhaltigkeit haben wir ehrgeizige Ziele formuliert, die wir bis 2025 erreichen möchten: So soll der CO₂-Ausstoß unserer Produkte um 30 Prozent gesenkt, die Kunststoffmenge pro Packung um 25 Prozent reduziert und der Anteil an recyceltem oder biobasiertem Kunststoff um 75 Prozent der Verpackungsmenge erhöht werden. Bis 2025 sollen die Verpackungen unseres gesamten Sortiments vollständig recycelbar sein. Ausgangsbasis dafür sind Werte aus dem Jahr 2019, die von einem unabhängigen Institut ermittelt wurden. Außerdem bringen wir weitere Produkte in die Kühlregale, mit denen wir ein ganz neues Kapitel in unserem Segment aufschlagen. Dazu haben wir erstmals auch mit anderen Nüssen gearbeitet – so viel sei an dieser Stelle schon jetzt verraten. Freuen Sie sich darauf (lächelt).

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS



Jetzt bis
07.02.21
teilnehmen!

GEWINNSPIEL

Krosser geht's nicht!

Sie möchten knusprige Bratergebnisse erzielen, aber nicht viel Fett verwenden? Dank der cleveren Wabenbodenstruktur und der Oldosieringe des Smart Life Wok-Sets von ELO ist das möglich. So lassen sich verschiedene Gemüsesorten, aber auch Fisch sowie Fleisch im Handumdrehen besonders schonend und trotzdem auf den Punkt zubereiten. Dank der langlebigen Antihaltversiegelung gehören verbrannte Speisen der Vergangenheit an. Dadurch sind auch nach dem Bratzen die Wokpfannen im Nu wieder sauber. Das Bratgeschirr aus hochwertigem Aluminium verfügt über einen handsympathischen Softtouch-Stiel und ist für alle Herdarten geeignet. Weitere Informationen unter: www.elo.de

Gewinnen Sie das dreiteilige Wok-Set Smart Life von ELO bestehend aus einer Bratpfanne, einer Mini-Wokpfanne und einer Wokpfanne im Gesamtwert von circa 90 Euro.

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

FOTO: PR

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!



INKLUSIVE EXPERTENRAT VON



DR. ALEXA IWAN
Ernährungswissenschaftlerin, Autorin und
TV-Moderatorin



DR. MATTHIAS RIEDL
Facharzt für Innere
sowie Ernährungsmedizin,
Diabetologe und Autor



DR. KATHRIN VERGIN
Ernährungscoachin,
Expertin für emotionales
Essen und Autorin

EAT SMARTER-ABNEHKURS

Die gesündeste Diät aller Zeiten

Das Geheimnis, überschüssige Kilos zu verlieren ohne Jo-Jo-Effekt?
Es liegt in der langfristigen Umstellung auf gesunde Gewohnheiten, die
nach und nach zum selbstverständlichen Teil Ihres Alltags werden.
Damit Ihnen das gelingt, haben wir aus fundierten wissenschaftlichen
Erkenntnissen, praktischen Erfahrungen und genialen Expertentipps
ein Programm entwickelt, das Sie dabei begleitet und unterstützt.

Starten Sie mit uns in eine fitte Zukunft.

TEXT: HELENA JACOBY

VIEL MEHR ALS EINE GEWÖHNLICHE DIÄT

Das beste Regelwerk bringt nichts, wenn wir nach kurzer Zeit in alte Muster zurückkehren. Denn dann ist auch bezüglich der Figur und Gesundheit rasch wieder alles beim Alten. Deshalb möchten wir Ihnen zusätzlich zu einem flexiblen Fahrplan das Werkzeug an die Hand geben, um mit einer nachhaltig gesunden und ausgewogenen Ernährung Ihre persönlichen Ziele zu verwirklichen – ein Leben lang.

Die meisten Menschen, die abnehmen möchten, haben schon viel ausprobiert – oft ohne Erfolg. Kein Wunder, denn da draußen schwirren unzählige Informationen rund um das Thema Ernährung herum, ein Trend jagt den nächsten, Ratschläge ändern sich oder werden komplett umgekehrt. Das macht es schwierig, sich fundiert zu informieren, und mitunter landen Sie sogar bei kontraproduktiven Mitteln, die den gefürchteten Jo-Jo-Effekt nach sich ziehen. Um diesem Wirrwarr ein Ende zu bereiten, haben die Ernährungswissenschaftler von EAT SMARTER nun eine eigene Strategie zum gesunden Essen entwickelt: Unser Expertenteam hat für Sie nicht nur Bücher und Studien gewälzt, sondern auch die praktische Anwendung verschiedener Methoden erprobt, bis es das perfekte Konzept gefunden hat. Nur Maßnahmen, die im Alltag wirklich über- →

Frische, natürliche Lebensmittel bilden die Basis guter Essgewohnheiten





Drei Säulen, ein Erfolgsrezept

Kilos verlieren allein reicht nicht – wir wollen uns dabei wohl fühlen, den Körper optimal versorgen und der Zeiger auf der Waage soll auch nicht wieder hochklettern. Deshalb vereint der EAT SMARTER-Abnehmkurs die Vorteile beliebter Esskonzepte zu einem ausgeklügelten Gesamtpaket:

1

Flexibles Low Carb

Achtung: Ein Zuviel an Kohlenhydraten wird im Körper zu Speicherfett.

Bedingt durch einen eher **bewegungsarmen Alltag** nehmen heutzutage die meisten von uns zu viele Carbs, die **Hauptenergiequelle für Muskeln**, auf. Deshalb empfehlen wir den Verzehr von Nudeln, Brot und Co. zu **reduzieren und dem Aktivitätslevel anzupassen**.

2

Intervallfasten

Regelmäßige Esspausen bringen viele gesundheitliche Vorteile mit sich.

Neben verbesserter **Fettverbrennung** bietet Intervallfasten Anti-Aging, die Stärkung des Immunsystems sowie **Schutz vor Krankheiten** wie Herzinfarkt, Demenz und Krebs. Denn Nahrungsverzicht aktiviert die **Autophagie**, das Selbstreinigungsprogramm der Zellen.

3

Sirtfood

Einige Pflanzenstoffe regen wirksame Schutz- und Reparaturmechanismen an.

Dazu gehören sogenannte **Sirtuinaktivatoren**. Sie stoßen Prozesse an, die etwa Erbgutschäden beheben, die Nährstoffaufnahme verbessern und **Entzündungen mindern**. Die Folge: Wir fühlen uns rundum wohl und **voller Energie**. Eine kleine Liste mit Sirtfoods finden Sie auf Seite 29.

Die 10 goldenen EAT SMARTER-

Starten Sie mit dem Punkt, der Ihnen am leichtesten fällt, und setzen Sie dann regelmäßig, etwa jede Woche, weitere Regeln um. Mit der Zeit wird die Einhaltung zum Kinderspiel und Sie zum Vollprofi in Sachen gesund leben.



Setzen Sie als **hochwertige pflanzliche Eiweißquellen** Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse, Pilze und Getreide in Kombination mit tierischen Produkten wie Geflügel, Fisch, Joghurt, Käse und Eiern auf Ihren Speiseplan.

2



Wir empfehlen eine moderate Low-Carb-Ernährung mit etwa **100 bis 150 Gramm** Kohlenhydraten am Tag. Wählen Sie bevorzugt Vollkornprodukte, denn sie liefern **komplexe Kohlenhydrate**. Achten Sie darauf, dass Sie nicht mehr als **25 Gramm** zugesetzten Zucker täglich zu sich nehmen.

Halten Sie im Rahmen von **sanftem Intervallfasten** über Nacht lange **Essenspausen** von rund 12 bis 14 Stunden ein und essen Sie in der restlichen Zeit zwei bis drei Mahlzeiten über den Tag verteilt.

5



1

Erste Wahl sind ab jetzt Gemüse, Hülsenfrüchte und zuckerarmes Obst. Insbesondere an Gemüse können Sie sich dank hohem Volumen sowie Ballaststoffen satt essen und Sie tanken gleichzeitig jede Menge Vital- und sekundäre Pflanzenstoffe. Integrieren Sie zudem ein bis zwei Sirtfoods in Ihre Mahlzeiten (siehe Seite 29).

Bevorzugen Sie **gesunde Fettquellen** mit reichlich ungesättigten Fettsäuren. Dabei sind natives Raps-, Oliven-, Lein- oder Nussöl, Nüsse, Avocados, Oliven und fettreiche Fischarten eine hervorragende Wahl.

3

Optimalerweise sollte die Hälfte des Tellers **mit Gemüse gefüllt** sein. Auf etwas mehr als einem Viertel findet **Eiweißreiches** Platz, während etwas weniger als ein Viertel mit

6

komplexen **Kohlenhydraten** bestückt sein darf. Dazu kommt noch eine kleine Menge **Fett** sowie nach Geschmack reichlich **Gewürze** und frische **Kräuter**.



Regeln

7

Kochen Sie frisch und planen Sie Ihre Mahlzeiten vor, um auch in stressigen Zeiten ein ausgewogenes Gericht parat zu haben. Mit **Meal Prep** ist das einfach umsetzbar und Sie verschaffen sich Freiräume für den Beruf und die Familie.



Reichlich trinken ist Pflicht:

Täglich sollten es 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sein, am besten zucker- und energiefrei. Ideale Durstlöscher sind Wasser und ungesüßte Kräutertees.

8

Machen Sie regelmäßig, am besten täglich, **Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen**, denn auch Stress und Frustration können dick machen. Dank mehr Gelassenheit werden

10

Sie bewusster essen und das Abnehmen fällt leichter.



9

Achten Sie auch auf ausreichend **Bewegung** und bleiben Sie im Alltag aktiv. Ein Mix aus Ausdauersportarten und Kraftübungen wirkt sich ausgesprochen positiv auf die Fitness aus.



Gestatten? Ihr
Ratgeber
im Ernährungs-
dschungel

zeugen konnten, werden Ihnen im Rahmen dieses Programms vorgestellt. Das Besondere ist die Kombination aus drei Grundbausteinen: Low Carb, Intervallfasten und Sirtfood. Das hat es vorher noch nie gegeben! Durch die Vereinigung dieser verschiedenen Komponenten bekommen Sie eine umfassende, flexible Toolbox voller wissenschaftlich fundierter Inhalte, praxiserprobter Ratsschläge und individuell anpassbarer Bausteine für eine nachhaltig ausgewogene Lebensweise an die Hand. In diesem Heft finden Sie die wichtigsten Grundlagen sowie jede Menge praktischer Tipps, Tricks und Rezepte für den Start. Darauf aufbauend bietet Ihnen EAT SMARTER ab sofort auch einen **umfassenden Onlinekurs** an, der Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung begleitet und unterstützt. Sie lernen alles, was sie brauchen, um Ihre Ernährung gesund zu gestalten und auch Informationen aus den Medien richtig einzuordnen. Mehr Infos zum Kurs finden Sie auf Seite 33. →

Warum Vielfalt so wichtig ist

Haben Sie sich auf fünf Lieblingsgerichte eingeschossen? Selbst wenn die eins-a-gesund sind, gibt es gute Gründe zu variieren.

Powerpakete mit wechselndem Inhalt



Jedes Gemüse, Obst und Kraut sowie jede Nusssorte verfügt über ein **eigenes Mikronährstoffprofil**. Während etwa Paprikaschoten beim Vitamin C glänzen, sind Mandeln tolle Magnesiumlieferanten und Grünkohl ist ein Star, was Calcium angeht. Aus **einer breiten Auswahl** zu schöpfen, garantiert, dass Sie von allen lebenswichtigen **Vitaminen und Mineralien** genug bekommen. Das wiederum begünstigt einen optimalen Stoffwechsel.



Darmbewohner mögen Abwechslung

Eine vielfältige Flora in unserem Verdauungstrakt hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit und die Figur – **je mehr Variation** wir auf dem Teller haben, desto mehr unterschiedliche Kulturreiche tummeln sich auch in unserem Bauch. Der **richtige Mikrobenmix** tut uns viele gute Dienste: Die Zwerge helfen bei der Verdauung, der Nährstoffaufnahme und bilden sogar einige Vitamine. Zudem sind sie **elementarer Bestandteil des Immunsystems**, pflegen unsere Darmzellen und beeinflussen unsere Stimmung.

Eat the Rainbow

Gerade die Stoffe, die saftigen Früchten und knackigem Gemüse **ihre Farbe verleihen**, sind oft starke Zellschützer oder haben weitere wichtige Funktionen im Körper. Dabei handelt es sich um **sekundäre Pflanzenstoffe**, die unter anderem zu Vitaminen umgewandelt werden, unsere Haut jung halten, Bakterien und Viren abtöten und uns vor Krankheiten schützen. **Bunt ist deshalb gesund** – das gilt selbstverständlich nur für Lebensmittel, die von Natur aus in Rot, Grün, Gelb, Orange oder Violett erstrahlen, und nicht für künstlich eingefärbte Limonaden, Bonbons oder Gummitierchen.



BMI-Rechner und Infos auf www.eatsmarter.de/bmi

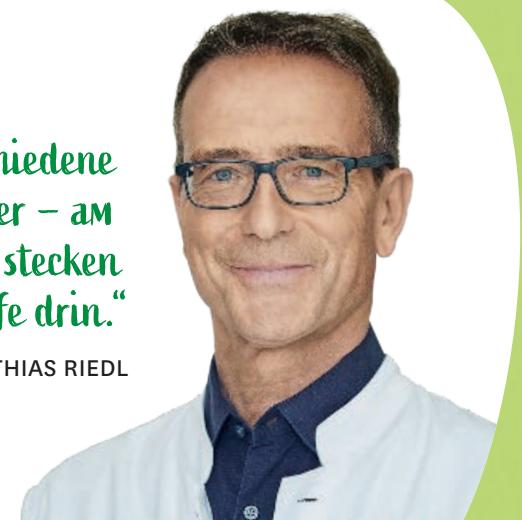
Sollte ich abspecken?

Falls Sie das hier lesen, weil Sie abnehmen möchten, ist das super. Da sind Sie hier genau richtig! Das gilt allerdings genauso, wenn Sie aus anderen Gründen etwas an Ihrem Lebensstil verändern möchten: Eine bessere Fitness, gute Laune, effektive Krankheitsvorbeugung sowie mehr Freude an gesundem Essen und Bewegung sind nur einige mögliche Ziele, die Sie mit dem EAT SMARTER-Abnehmkurs erreichen können. Vielleicht sind Sie sich auch gar nicht so sicher, ob Sie Ihr Gewicht reduzieren sollten? Der Blick in den Spiegel ist hierbei nicht unbedingt der beste Ratgeber. Zum einen fühlen sich viele Menschen zu dick, obwohl sie es gar nicht sind. Auf der anderen Seite steigt das Gewicht oft schleichend und wir sind die Extrakilos mitunter schon so gewohnt, dass wir den dicken Bauch als normal betrachten. Wir haben deshalb bei Dr. Alexa Iwan, TV-Moderatorin und erfahrene Ökotrophologin, nachgefragt, wann Handlungsbedarf besteht: „Das Gewicht und der BMI geben auf jeden Fall einen ersten Anhaltspunkt.“ Als normal gilt bei Frauen ein Wert von 19 bis 24, für Männer 20 bis 25. Wer darüber liegt, gilt als übergewichtig, bei einem Wert von über 30 sogar als fettlebig. Der BMI hat aber Schwächen. „Er greift immer dann →



„Essen Sie jede Woche 25 verschiedene Gemüse, Früchte, Nüsse und Kräuter – am besten in Bio-Qualität, denn hier stecken mehr sekundäre Pflanzenstoffe drin.“

DR. MATTHIAS RIEDL





Walnüsse nützen nicht nur der Zellgesundheit, sondern bremsen auch die Lust auf Süßes

20 Sirtfoods für jede Gelegenheit

Aufgrund der enthaltenen Superstoffe sollten sirtuinaktivierende Lebensmittel täglich auf dem Speiseplan stehen. Dazu gehören zum Beispiel:



Äpfel

Brokkoli

Buchweizen

Cashewkerne

Chili

Grünkohl

Grüntee

Heidelbeeren

Kaffee

Knoblauch

Kurkuma

Olivenöl

Petersilie

Rucola

Schokolade

Soja

Tomaten

Walnüsse

Zitrusfrüchte

Zwiebeln

nicht, wenn Menschen sehr viel Muskelmasse haben. Die sind normalerweise aber auch nicht von den Problemen betroffen, die Übergewicht typischerweise mit sich bringt“, weiß die Ernährungswissenschaftlerin.

„Ganz genau können Sie Ihre Körperzusammensetzung mit einer BIA herausfinden.“

Das steht für bioelektrische Impedanzanalyse. „Oft wird diese Untersuchung recht günstig angeboten, zum Beispiel bei niedergelassenen Ökotrophologen oder auf Gesundheitstagen. Dabei können Sie den Fettanteil Ihres Körpers, darunter auch das besonders ungünstige Bauchfett, bestimmen lassen“, erklärt Dr. Iwan. Denn dieses spezielle Fettgewebe, das sich negativ auf den Stoffwechsel auswirkt und ein erhöhtes Erkrankungsrisiko mit sich bringt, kann auch bei relativ schlanken Menschen im Übermaß vorhanden sein. „Dann wird von sogenannten TOFIs gesprochen – sie sind **thin outside, fat inside** (englisch für: außen dünn, innen dick, Anm. d. Red.)“, so die Expertin. Ein normales Körpergewicht ist also nicht unbedingt ein Garant für ideale Gesundheit. „Das kann etwa der Fall sein, wenn Sie viele Fertigprodukte, Zucker und Softdrinks konsumieren, sich vielleicht zusätzlich wenig bewegen.“ Schlechte Ernährungsgewohnheiten zu verändern, lohnt sich immer. Denn dadurch investieren Sie unmittelbar in Ihre Zukunft. →

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Persönlichen Ansporn finden

Konkrete Gründe für Ihren Wunsch nach Veränderung zu identifizieren, ist der nächste wichtige Schritt. Am besten nehmen Sie sich einen Stift, schreiben sich Ihre individuellen Motive und Ziele auf und hängen sich diese an den Küchenschrank oder die Pinnwand. Übergewicht abzubauen, bringt viele Vorteile mit sich: „Was Sie unmittelbar merken, ist die Entlastung der Gelenke. Wir sind nicht gemacht dafür, so viel Masse mit uns herumzutragen“, weiß Dr. Iwan. „Risikofaktoren für Krankheiten, etwa Bluthochdruck, Fettleber und erhöhte Blutfettwerte, gehen ebenfalls zurück.“

Werden Sie überschüssige Kilos los, fällt der Alltag zunehmend leichter.

Für viele Menschen stehen allerdings laut der Ökotrophologin vor allem ästhetische Beweggründe im Fokus. In diesem Zusammenhang liegt unserem Profi für emotionales Essen, Dr. Kathrin Vergin, eine Sache besonders am Herzen: „Ich betreue viele Frauen, die das Gefühl haben, dass sie so, wie sie sind, irgendwo nicht reinpassen. Sie versuchen, sich immer weiter zu optimieren, und stehen mit sich selbst im Wettbewerb“, berichtet die Ernährungscoachin. „Diesen Frauen – und auch Ihnen, falls Sie sich hier wiedererkennen – →



DR. ALEXA IWAN

Die Ernährungswissenschaftlerin und Moderatorin ist ein echter Profi darin, den stressigen Alltag mit gesunder Ernährung unter einen Hut zu bringen. Mehr Tipps und Infos: www.goodfood-blog.de

TSCHÜS, JO-JO-EFFEKT

Dos and Don'ts des gesunden Abnehmens

Kilos verlieren ist eine Sache, aber sich dabei fit zu fühlen und vor allem, dass der Erfolg langfristig bestehen bleibt, das ist die andere. Unsere Expertin weiß, worauf es zu achten gilt:



MAKRONÄHRSTOFFE OPTIMIEREN

Statt Kalorien zu zählen, empfehle ich, an der Zusammensetzung zu schrauben: Reduzieren Sie den Anteil an Kohlenhydraten, denn davon vertilgen wir problemlos zu große Mengen. Bei Fett und Eiweiß geht das nicht, weil sie viel stärker sättigen.

haltensweisen ist irre schwierig. Gestehen Sie sich Zeit zu, um sich an die Veränderungen zu gewöhnen – nicht nur körperlich, sondern auch mental.



DEN SPEISEPLAN ENTMÜLLEN

Mit natürlichen Lebensmitteln selbst und frisch zu kochen, ist das Beste, was Sie machen können. Fertigprodukte, Süßigkeiten, Gebäck und Fast Food sollten Ausnahmen sein.



STÄNDIGES SNACKEN
Viele denken: „Ach, ich habe ja nur so wenig gegessen, dann kann ich mir noch etwas Kleines gönnen.“ Keine gute Idee! Essen Sie sich lieber bei den Hauptmahlzeiten richtig satt und dazwischen mindestens drei bis vier Stunden nichts.



HUNGERN
Wenn Sie ein bestimmtes Kaloriedefizit erreichen wollen, gehen Sie nicht zu weit runter, auf keinen Fall unter den Grundumsatz. Das werden Sie nicht dauerhaft durchhalten und in alte Muster zurückfallen.



GEDULD HABEN

Meine Erfahrung ist, dass gesundes Abnehmen nicht schnell geht. Die Umstellung lange gepflegter Ver-

GEWOHNHEITEN ERNEUERN, ABER WIE?

So gelingt die Ernährungsumstellung

Eine Schwierigkeit bei Verhaltensänderungen ist, dass uns Gefühle und Automatismen einen Strich durch die Rechnung machen. Dr. Kathrin Vergin, Expertin für emotionales Essen, verrät die wichtigsten Erfolgsfaktoren:

1

KLEINE SCHRITTE

Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Oft scheitern wir an unserem selbst auferlegten Tempo. Setzen Sie sich konkrete Ziele, aber in kleinen Dosen, und arbeiten Sie diese nacheinander statt gleichzeitig ab.

2

URSACHEN-FORSCHUNG

Falls Sie häufig ohne Hunger essen, steckt wahrscheinlich ein anderes Bedürfnis dahinter, zum Beispiel Stress auszugleichen. Hier gilt es, anstelle von Snacks andere Möglichkeiten zur Befriedigung zu finden.

3

DEN EIGENEN TYP BEACHTEN

Ein bequemer Mensch wird kleine Ernährungssünden eher nicht konsequent mit straffen Sporneinheiten ausgleichen, aber dafür vielleicht mit einem Fastentag. Finden Sie Strategien, die zu Ihnen passen.

4

AUSNAHMEN ERLAUBEN

Wenn Sie die Portion Pommes frites jetzt unbedingt brauchen, dann genießen Sie diese in vollen Zügen. Die Häufigkeit in den Griff zu bekommen, ist die Krux. Verbote wecken bloß Begehrlichkeiten.

5

ZIELE IM BLICK BEHALTEN

Geraten Sie in ein Tief, dann erinnern Sie sich, warum Sie überhaupt angefangen haben, sich zu verändern. Es geht nicht ums Durchhalten an sich, sondern darum, dass Sie in sich selbst investieren möchten.

„Lernen Sie wieder zu unterscheiden: Ist es Hunger oder Appetit? Viele snacken so häufig, dass sie gar nicht mehr wissen, wie lange sie ohne etwas zu essen auskommen würden.“

DR. KATHRIN VERGIN
www.kathrin-vergin.com



Ernährungstagebuch

Mithilfe dieses Werkzeugs können Sie herausfinden, wann und warum Sie essen, auch ohne hungrig zu sein. Anhand der Dokumentation können Sie die Muster Ihres Essverhaltens und dahinter stehende Bedürfnisse erkennen. Dafür habe ich „Das Emotional-Eating-Tagebuch“ entwickelt, das Sie dabei gezielt unterstützen kann. Rowohlt Taschenbuch, 272 Seiten, 25 Euro



BÄH, GEMÜSE?

Wer bisher kaum Grünzeug verputzt hat, tut sich anfangs oft schwer damit. Diese Abneigung gegenüber Neuem hat unsere Vorfahren vor Vergiftungen bewahrt. Sich an gesunde Lebensmittel zu gewöhnen, ist aber gar kein Hexenwerk. Dank des Mere-Exposure-Effekts beginnen wir, Essen zu mögen, das wir mehrmals probieren.

SO GEHT'S:

Bringen Sie alle zwei Wochen ein neues Gemüse auf den Tisch und dieses dann **gleich mehrmals**. Am besten servieren Sie den Neuling zunächst nicht roh und pur, sondern gemischt mit Dingen, **die Sie schon mögen**. Übrigens: Während es bei Kindern circa 15 Versuche braucht, zeigt der Mere-Exposure-Effekt bei Erwachsenen schon nach fünf bis zehn Malen Wirkung.



Das können Sie tun, statt Frust-Snacks zu knabbern

Wenn der Stresspegel steigt, greifen wir schnell zu Naschereien, um uns zu trösten und zu beruhigen. Diese Maßnahmen helfen besser:



- **RUNDE UM DEN BLOCK** Bewegung – egal in welcher Form – wirkt Wunder für die Nerven.
- **ATMEN** Es klingt banal, aber dreimal bis fünfmal stündlich tief Luft zu holen, verbessert die Sauerstoffzufuhr und reduziert Anspannung.
- **LACHEN** Egal ob echt oder gestellt: Dabei werden die gleichen Glückshormone freigesetzt.
- **POWER-POSING** Eine starke Körperhaltung macht relaxed und selbstbewusst. Stellen Sie 30 bis 60 Sekunden lang Ihren Lieblings-superhelden nach – kein Witz!

UNSER EAT SMARTER- ONLINE-ERNÄHRUNGSKURS

Sie wollen erfolgreich abnehmen und sich rundum gut fühlen? Wir begleiten Sie **zwölf Wochen lang** mit dem **EAT SMARTER-Abnehmkurs** und unterstützen Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung, ganz ohne Jo-Jo-Effekt.

- **zwölf umfangreiche Kapitel**
- **fundierte Ernährungsinfos**
- **mehr als 30 Videos**
- **Übungen & Arbeitsblätter**
- **Alltagstipps & Rezepte**
- **Motivationstipps & Quiz**
- **egal ob auf Handy oder PC**
- **orts- und zeitunabhängig**

NEU



www.eatsmarter.de/abnehmkurs

möchte ich mitgeben, dass sie völlig in Ordnung sind. Das Ziel der gemeinsamen Arbeit ist es, dass sich meine Clientinnen mit sich selbst wieder wohlfühlen.“ Mit Dr. Vergin haben wir zudem besprochen, wie es gelingen kann, sein Ernährungsverhalten erfolgreich und langfristig zu verändern. Ihre besten Tipps finden Sie auf Seite 31. Auch Dr. Alexa Iwan rät, bei einer Ernährungsumstellung Folgendes zu bedenken: „Für Menschen, die starkes Übergewicht haben, wird Essen immer ein Thema bleiben, auch wenn sie erfolgreich abgenommen haben.“

Sie programmieren dabei immerhin Ihren kompletten Stoffwechsel um.

Machen Sie sich bewusst, dass eine bewusste Ernährung für Sie stets relevant bleiben wird, und fragen Sie sich, bis zu welchem Punkt Sie bereit sind zu gehen, und ab wann Sie sich so eingeschränkt fühlen, dass Ihre Lebensqualität leidet.“ Langfristig gilt es, zusätzlich zu einem Portfolio an guten Gewohnheiten auch Strategien zu finden, mit denen sich eine Balance zwischen Gesundheit und Genuss halten lässt: etwa nach einem ausgedehnten Dinner mit Freunden einen Fastentag einzulegen oder nach einem üppigen Frühstück erst am Abend wieder und dafür gemüse- und eiweißreich zu essen. Wir möchten Ihnen mithilfe des **EAT SMARTER-Abnehmkurses** das Rüstzeug vermitteln, dieses Gleichgewicht spielend zu meistern und gesunde Ernährung lieben zu lernen. Was sagen Sie, sind Sie dabei? ■





PROTEINREICHE SCHLANK REZEPTE

So lecker war abnehmen noch nie. Mit unseren sättmachenden Eiweißgerichten können Sie schrittweise in ein gesundes und fittes Leben starten. Egal ob zum Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot – mit dieser bunten Auswahl für jede Mahlzeit fällt Ihnen die Ernährungsumstellung garantiert leichter.

Süßkartoffeln mit Feta und Grünkohl

Rezept auf Seite 48



Buchweizen-Zucchini-Spaghetti
mit Petersilien-Pesto

Rezept auf Seite 49





Shakshuka (Orientalischer
Gemüseeintopf)

Rezept auf Seite 49



Tomatenrührei
mit Avocado und Käse

Rezept auf Seite 50



Türkische
Blumenkohl-Pizza
mit Hackfleisch
Rezept auf Seite 50





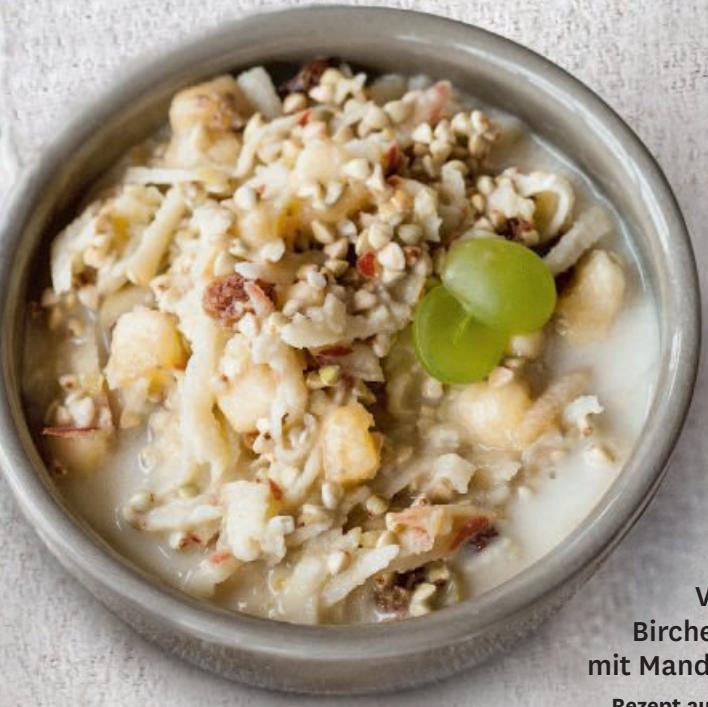
A black bowl filled with a vibrant red beetroot soup, garnished with white beans and diced beetroot. A slice of crusty bread lies next to the bowl. The background is a dark, rustic wooden surface.

**Rote-Bete-Suppe
mit weißen Bohnen**

Rezept auf Seite 51



Buchweizen-Bowl
mit Sesamtofu
Rezept auf Seite 52



Veganes
Bircher Müsli
mit Mandeldrink

[Rezept auf Seite 52](#)

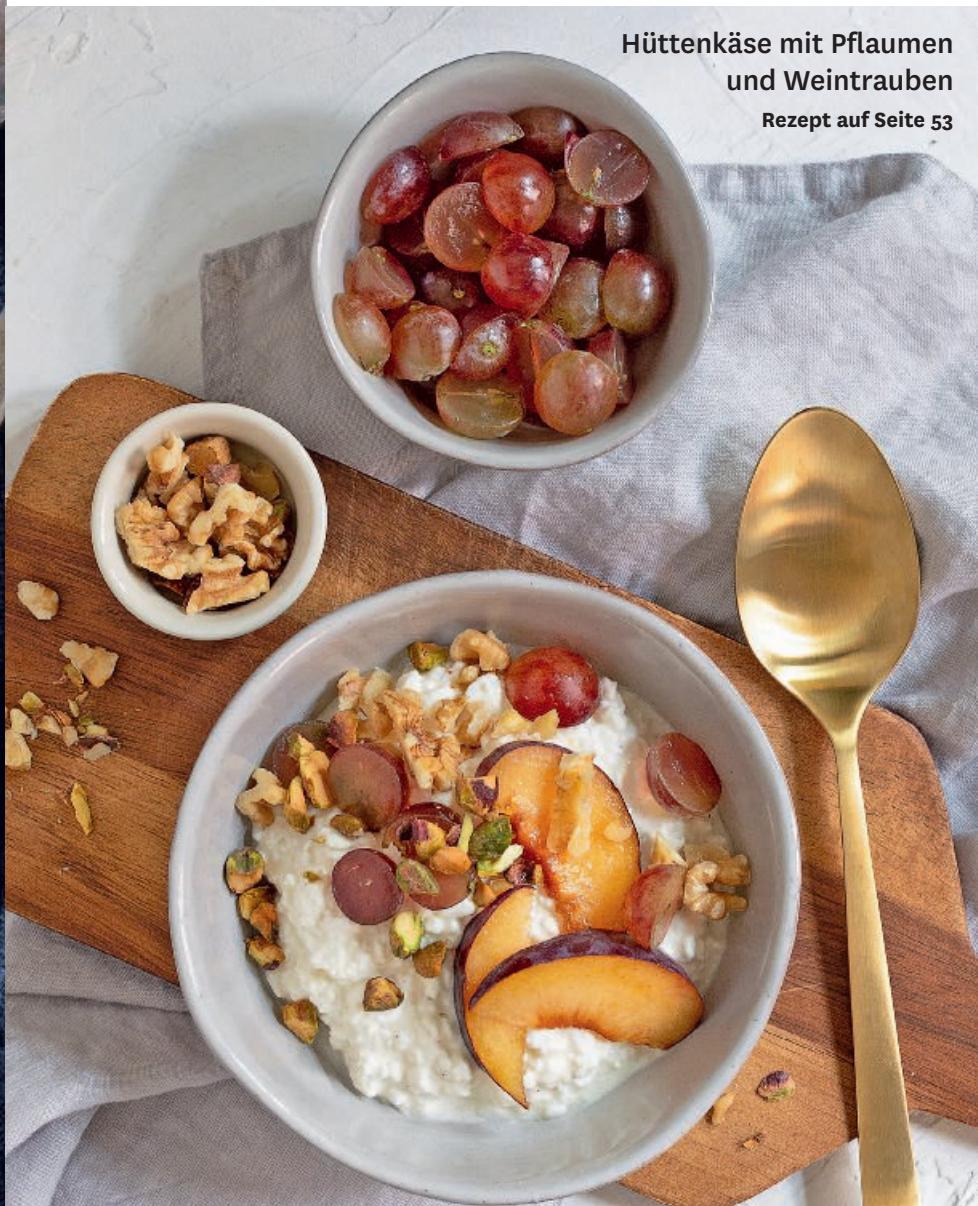
Proats mit Zimt und Pflaumen

[Rezept auf Seite 53](#)



Hüttenkäse mit Pflaumen und Weintrauben

[Rezept auf Seite 53](#)



Buchweizen-Quark-Pancakes

[Rezept auf Seite 54](#)





Rinderfilet mit
Senfkruste,
Lauch und Beten
Rezept auf Seite 54



Schwarzkohl-Curry
mit Tofu
Rezept auf Seite 56

ABNEHMEN
2021

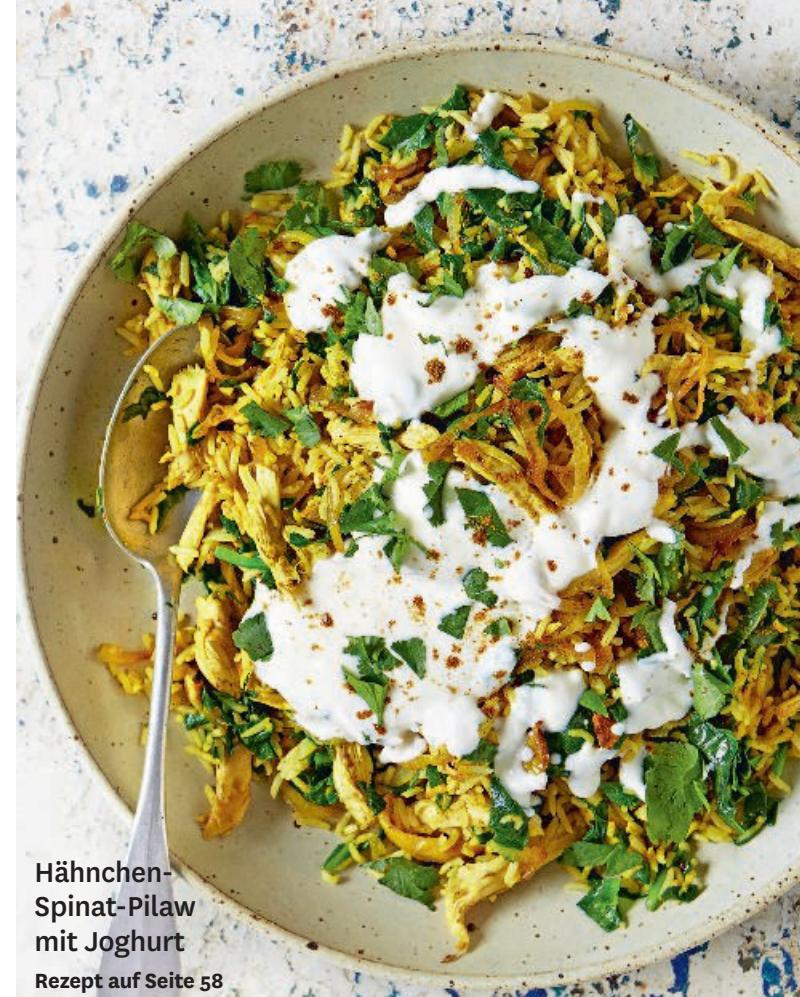


Quinoa-Taboulé
mit Grünkohl
Rezept auf Seite 56



Topisotto
mit Pilzen
und pochiertem Ei

Rezept auf Seite 57



Hähnchen-
Spinat-Pilaw
mit Joghurt

Rezept auf Seite 58



Gebackener Kabeljau
aus dem Ofen

Rezept auf Seite 58

REZEPTE

ab Seite 34



Süßkartoffeln mit Feta und Grünkohl

PRO PORTION: 562 KCAL · Eiweiß 16 g · Fett 15 g · Kohlenhydrate 87 g

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Toller Sattmacher: Wem ständig der Magen knurrt, kann mit Kichererbsen Abhilfe schaffen. Ihre komplexen Kohlenhydrate und Proteine sorgen dafür. Zudem hält der hohe Saponingehalt aus den Hülsenfrüchten den Blutzuckerspiegel niedrig.
- Der Eiweißanteil in Feta und Hülsenfrüchten verhindert, dass beim Abnehmen Muskelmasse statt Fett abgebaut wird.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 kleine Süßkartoffeln (1,2 kg)

250 g Kichererbsen

(Dose; Abtropfgewicht)

2 rote Zwiebeln

3 EL Rotweinessig

Salz

1 TL Honig

50 g Feta (45% Fett i. Tr.)

2 EL Olivenöl

½ TL Chiliflocken

100 g junger Grünkohl

1 Handvoll Rucola (5 g)

2 EL Kürbiskerne (30 g)

1 Süßkartoffeln waschen, mit einer Gabel rundherum einstechen, in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 40 Minuten backen. Kichererbsen abgießen und in den letzten 10 Minuten dazugeben.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden oder hobeln und in einer Schüssel mit Essig, etwas Salz und Honig mischen, zur Seite stellen und ziehen lassen.

3 Währenddessen Feta in Würfel schneiden, mit Olivenöl und Chiliflocken marinieren. Grünkohl waschen, Blätter von den harten Blattrippen abzupfen und in kochendem Salzwasser 30 Sekunden garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Rucola waschen und trocken schütteln.

4 Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, längs halbieren und auf Tellern anrichten. Kichererbsen, Zwiebelringe, marinierten Feta, Grünkohl, Rucola und Kürbiskerne darauf verteilen und servieren.



Linsensalat mit Zitrusfrüchten und Nüssen

PRO PORTION: 483 KCAL · Eiweiß 28 g · Fett 19 g · Kohlenhydrate 48 g

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Für unser Immunsystem sind Orangen ideal. Der Körper profitiert von Vitamin C, das unsere Zellen vor schädlichen Stoffen wie freien Radikalen schützt und die Abwehrkräfte stärkt.
- Linsen liefern reichlich Magnesium. Diesen Mineralstoff brauchen wir für viele Stoffwechselprozesse und ganz besonders für ein gesundes Nervensystem.

FÜR 4 PORTIONEN:

375 g Berglinsen

Salz

4 EL Weißweinessig

2 große Orangen (500 g)

1 Zitrone

1 Handvoll Mizuna (20 g; alternativ Babysalat-Mix)

60 g gemischte Nusskerne (z.B. Haselnusskerne, Mandeln, Walnusskerne)

2 EL Olivenöl

2 EL Walnussöl

Pfeffer

1 Linsen in kochendem Wasser 25-30 Minuten garen, sodass sie noch leichten Biss haben; dabei in den letzten 5 Minuten salzen und Essig zugeben. Anschließend

abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

2 Inzwischen Orangen und Zitrone mit einem scharfen Messer rundherum so schälen, dass das Weiße mitentfernt wird. Früchte in Scheiben schneiden. Saft aus den Fruchtresten zu den Linsen pressen. Salatblätter waschen und trocken schütteln.

3 Nüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Zusammen mit beiden Ölen zu den Linsen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen mit den Fruchtscheiben und Mizuna mischen sowie in Schüsseln anrichten.



Buchweizen-Zucchini-Spaghetti mit Petersilien-Pesto

PRO PORTION: 567 KCAL · Eiweiß 26 g · Fett 34 g · Kohlenhydrate 39 g

⌚ 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit einer dicken Portion Proteine tragen Kürbiskerne vor allem bei einer fleischlosen Ernährung dazu bei, dass wir genügend von dem Baustoff bekommen.
- Leinöl besitzt so viel Alpha-Linolensäure wie kaum ein anderes Pflanzenöl. Diese Fettsäure dämmt Entzündungen ein und hält die Blutgefäße elastisch.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Zucchini (800 g)
200 g Buchweizenspaghetti
Salz
100 g Kürbiskerne
1 Bund Petersilie (20 g)
4 EL Leinöl
4 sehr frische Eier
2 EL Rapsöl
Pfeffer

1 Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden. Buchweizenspaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Wasser auffangen.

2 Inzwischen Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Petersilie waschen und trocken schütteln, Stiele abschneiden; die Blätter mit Kürbiskernen und Leinöl zu feinem Pesto pürieren und beiseitestellen.

3 Eier in kochendem Wasser in etwa 6 Minuten wachsweich garen, dann kalt abschrecken. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini darin bei kleiner Hitze unter Rühren 3–5 Minuten andünsten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Petersilien-Pesto bis auf 2 TL darunterziehen, nach Belieben etwas Nudelkochwasser untermischen.

4 Pasta auf Tellern anrichten. Eier pellen und halbieren. Eihälften zu den Nudeln setzen und restliches Pesto als Kleckse darauf verteilen.



Shakshuka (Orientalischer Gemüseeintopf)

PRO PORTION: 412 KCAL · Eiweiß 21 g · Fett 19 g · Kohlenhydrate 39 g

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- In stückigen Tomaten und Tomatenmark ist der rote Pflanzenfarbstoff Lycopin enthalten. Dieses Carotinoid ist ein echter Booster für den gesamten Stoffwechsel – es dient zum Beispiel der Haut als Antioxidans und kann bei Pigmentstörungen hilfreich sein.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 rote Chilischote
1 Paprikaschote
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark (30 g)
600 g stückige Tomaten (Dose)
1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer
Salz
8 Eier
½ Bund Petersilie (10 g)
½ Vollkorn-Fladenbrot (250 g)

AUSSERDEM:

4 ofenfeste Förmchen (12–14 cm Ø)

1 Zwiebel schälen und in Steifen schneiden. Chili- und Paprikaschote putzen, waschen, halbieren, entkernen; Chili in kleine Stücke und Paprika in Würfel schneiden.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Chili und Paprika darin 3 Mi-

nuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenmark zugeben und 2 Minuten mitbraten. Dann mit Tomaten ablöschen, mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz würzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

3 Pfanneninhalt in 4 Förmchen geben. Mit einem Löffel jeweils zwei Mulden in die Sauce drücken und in jede Mulde 1 aufgeschlagenes Ei hineingleiten lassen.

4 Shakshukas im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 8–10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

5 Shakshukas aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und zusammen mit Fladenbrot reichen.



Tomatenrührei mit Avocado und Käse

PRO PORTION: 452 KCAL · Eiweiß 27 g · Fett 34 g · Kohlenhydrate 9 g

⌚ 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank des Biotins sorgen Eier für schöne Haut und mit dem reichlich vorhandenen Eiweiß für eine angeregte Fettverbrennung.
- Cheddar-Käse bietet neben Calcium auch den Stoff Spermidin, der das Selbstreinigungsprogramm der Körperzellen aktiviert.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Frühlingszwiebeln
200 g Kirschtomaten
12 Eier
100 ml Milch (3,5% Fett)
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
2 EL Olivenöl
4 Scheiben Cheddar-Käse (à 20 g; 45% Fett i. Tr.)
½ Bund Petersilie (10 g)
1 Avocado

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Tomaten putzen, waschen und halbieren.

2 Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Tomaten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünnen. Anschließend das verquirlte Ei dazugeben und 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.

3 Nebenher Käse in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Avocado halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Rührei auf 4 Teller verteilen, Avocadoscheiben daraufgeben und mit Petersilie sowie Käse bestreuen.



Türkische Blumenkohl-Pizza mit Hackfleisch

PRO PIZZA: 588 KCAL · Eiweiß 46 g · Fett 28 g · Kohlenhydrate 37 g

⌚ 1 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit dem Low-Carb-Gemüse Blumenkohl kann ganz einfach ein kohlenhydratärmer Pizzaboden zubereitet werden. Die kleinen Röschen helfen mit Kalium bei dem Abbau von Kohlenhydraten.

FÜR 4 PIZZEN:

1 kleiner Blumenkohl (800 g)
1 Möhre
200 g geriebener Gouda (30% Fett i. Tr.)
2 Eier
8 EL Dinkel-Vollkornmehl (120 g)
Salz
4 TL Rapsöl
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
200 g Rinderhackfleisch
4 EL Tomatenmark (60 g)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL getrocknete Minze
250 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
1 Salatgurke
250 g Kirschtomaten
4 Stiele Petersilie
250 g Skyr
100 g schwarze Oliven (ohne Stein)

1 Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Möhre schälen und klein schneiden. Beides portionsweise im Blitzhacker fein mahlen oder mit einer feinen Reibe reiben. Dann in ein sauberes Küchentuch wickeln und kräftig ausdrücken. Gouda mit Blumenkohl-Möhren-Mix, Eiern und Mehl mischen, salzen und fein pürieren.

2 2 Backbleche mit Backpapier belegen und dünn mit Öl bestreichen. Teig in 4 Portionen teilen; je 2 auf ein Blech geben und mit den Händen oder einer Palette zu sehr dünnen Fladen formen (20–30 cm Ø). Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3)

auf den 2 mittleren Schienen 30 Minuten backen, dabei nach 15 Minuten die beiden Backbleche tauschen, damit die Böden gleichmäßig gebräunt werden.

3 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen, 1 Knoblauchzehe beiseitelegen, den Rest fein würfeln. Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett in 5 Minuten bei mittlerer Hitze krümelig braten. Zwiebeln und gehackten Knoblauch dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Minze und Brühe hinzufügen und alles zugedeckt 4 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Backofentemperatur auf 200 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3) erhöhen. Pizzaböden aus dem Ofen nehmen. Pizzen mit der Sauce bestreichen, in den Ofen geben und in insgesamt etwa 12–15 Minuten fertig backen, dabei Bleche nach der Hälfte der Zeit noch einmal tauschen.

5 Inzwischen Gurke waschen, ¼ davon grob raspeln, den Rest würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Restliche Knoblauchzehe fein hacken. Skyr mit Knoblauch und Gurkenraspel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Pizzen aus dem Backofen nehmen, mit Skyr beträufeln und Gurkenwürfel, Tomaten, Oliven und Petersilie darauf verteilen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Rote-Bete-Knollen
1 Stück Knollensellerie (300 g)
2 Möhren
1 Stück Weißkohl (300 g)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
2 Lorbeerblätter
½ TL Kurkumapulver
3 Pimentkörner
1,2 l Gemüsebrühe
400 g weiße Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)
100 ml Hafercuisine
Salz
Pfeffer
1 Handvoll Petersilie (5 g)

Rote-Bete-Suppe mit weißen Bohnen

PRO PORTION: 313 KCAL · Eiweiß 17 g · Fett 16 g · Kohlenhydrate 26 g

⌚ 25 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch Folsäure und Eisen aus Roter Bete wird die Blutbildung unterstützt. Und sekundäre Pflanzenstoffe wie Betain sowie Flavonoide bremsen entzündliche Prozesse im Körper aus.

1 Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

2 Rote Bete, Lorbeerblätter, Kurkumapulver, Pimentkörner und Brühe zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.

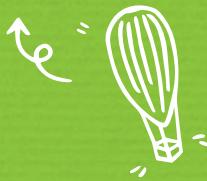
3 Inzwischen Sellerie und Möhren schälen und in kleine Würfel bzw.

Stücke schneiden. Weißkohl putzen, harte Mittelrippen herauschneiden, Blätter in kleine Stücke schneiden. Gemüse zur Roten Bete geben und 15 Minuten bei kleiner Hitze weitergaren.

4 Bohnen abspülen, abtropfen lassen und mit der Hafercuisine zur Suppe geben, verrühren und 3 Minuten erhitzen. Petersilie waschen und hacken. Rote-Bete-Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen.



Gemacht zum Dahinschmelzen!



Rein pflanzlicher Genuss für Pizza, Auflauf und Gratin – schmilzt, würzt und bräunt perfekt.

Probier's aus.





Buchweizen-Bowl mit Sesamtofu

PRO PORTION: 459 KCAL · Eiweiß 18 g · Fett 22 g · Kohlenhydrate 46 g

⌚ 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Pilze glänzen durch ihren hohen Niacingehalt. Das für die Nerven wichtige B-Vitamin hilft bei der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
200 g Buchweizen
500 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
2 Möhren (violett und orange)
100 g Champignons
¼ Rotkohl (400 g)
200 g Räuchertofu
2 EL Erdnussöl
3 EL heller Sesam (25 g)
8 Blätter Chicorée
1 Kästchen Kresse

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünnen. Buchweizen abspülen, abtropfen lassen, in den Topf geben und unter Rühren 3 Minuten mitgaren. Brühe zugießen, alles leicht salzen, pfeffern, aufkochen und 15-20 Minuten bei kleiner Hitze garen.

2 Inzwischen Möhren putzen, schälen und waschen. Champignons putzen und vierteln. Rotkohl putzen und mit Strunk so in ca. 1,5-2 cm breite Spalten schneiden, dass die noch zusammenhängen. Rotkohlspalten 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser garen, vorsichtig herausnehmen

und abtropfen lassen. Möhren ebenfalls in kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen.

3 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Rotkohlspalten darin portionsweise unter vorsichtigem Wenden 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, salzen, herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten.

4 Vorgegarte Möhren schräg in Scheiben schneiden. In der Pfanne restliches Öl erhitzen. Pilze darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten anbraten. Möhren zugeben, 2 Minuten mitgaren, anschließend beides herausnehmen und ebenfalls warm halten.

5 Tofu ca. 1,5 cm groß würfeln. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Tofuwürfel darin ringsum 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Herausnehmen und in Sesam wenden. Chicoréeblätter waschen und trocken schütteln. Kresse vom Beet schneiden.

6 Buchweizen mit Salz und Pfeffer abschmecken und in 4 Schalen geben. Rotkohlspalten auffächeln und darauf anrichten. Sesamtofu, Möhren und Pilze darauf verteilen. Buchweizen-Bowls mit Chicoréeblättern und Kresse garniert reichen.



Veganes Bircher Müsli mit Mandeldrink

PRO PORTION: 414 KCAL · Eiweiß 9 g · Fett 6 g · Kohlenhydrate 79 g

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 2 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer abnehmen möchte, sollte beim Frühstück öfter zu Haferkleie greifen. Ihre Ballaststoffe stoppen das Hungergefühl durch die Ausschüttung von Sättigungshormonen.
- Apfel ist eine echte Schlankfrucht: Seine sekundären Pflanzenstoffe aktivieren unsere körpereigenen Sirtuine und regen so den Fettabbau an.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Buchweizen
1 Banane
1 Birne
2 Äpfel
3 EL Rosinen (45 g)
2 EL Haferkleie (30 g)
500 ml Mandeldrink (ungesüßt)
1-2 EL Agavendicksaft
4 Weintrauben

1 Buchweizen abspülen und in der doppelten Menge kochendem Wasser 15-20 Minuten bei kleiner Hitze garen.

2 Inzwischen Banane schälen und klein würfeln. Birne und Äpfel waschen, Kerngehäuse herauschneiden, Früchte auf einer Reibe in eine Schüssel raspeln.

3 Bananenwürfel, Buchweizen, Rosinen, Haferkleie und Mandeldrink zugeben, mit Agavendicksaft süßen, alles gut mischen und im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen.

4 Müsli in 4 Schalen füllen, nach Belieben noch etwas Mandeldrink darübergeben. Weintrauben waschen, halbieren und je 2 Weintraubenhälften auf jedes Müsli legen.



Proats mit Zimt und Pflaumen

PRO PORTION: 488 KCAL · Eiweiß 28 g · Fett 21 g · Kohlenhydrate 46 g

⌚ 15 MIN · FERTIG IN 12 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Diese Proats werden mit einer Extraption Protein in Form von Quark getoppt. Dadurch erhält das Frühstück eine tolle Cremigkeit und verhindert Heißhungerattacken am Vormittag.
- Mandeln stecken voller gesunder Nährstoffe; darunter sind beispielsweise ungesättigte Fettsäuren, die einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel haben.

FÜR 4 PORTIONEN:

140 g feine Haferflocken

2 EL geschröttete Leinsamen (20 g)

320 ml Haferdrink

3 TL Zimt

2 Msp. Vanillepulver

2 TL Honig

400 g Magerquark

2 EL Mandelkerne (30 g)

2 EL Walnusskerne (30 g)

400 g Pflaumen (frisch oder tiefgekühlt)

2 TL Vollrohrzucker

2 EL braunes Mandelmus (30 g)

1 Haferflocken und Leinsamen mit 150 ml Haferdrink in eine Schüssel geben. 1 TL Zimt, Vanillepulver sowie Honig ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut verrühren.

2 Haferflockenmasse auf 4 Gläser oder Schraubgläser aufteilen. Magerquark mit 1 EL Haferdrink glatt rühren und jeweils die Hälfte des Quarks auf die Masse geben und über Nacht zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

3 Am nächsten Morgen Mandeln und Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucker mit restlichem Zimt mischen. Pflaumenstücke im Zimtzucker wälzen.

4 Proats aus dem Kühlschrank nehmen. Mandelmus glatt rühren und auf die Gläser verteilen. Pflaumen darübergeben. Geröstete Mandeln und Walnüsse hacken und darüberstreuen.



Hüttenkäse mit Pflaumen und Weintrauben

PRO PORTION: 425 KCAL

Eiweiß 29 g · Fett 22 g · Kohlenhydrate 26 g

⌚ 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Ellagsäure aus Walnüssen regt das Immunsystem an und schützt die Zellen vor schädlichen freien Radikalen. Omega-3-Fettsäuren halten derweil Herz und Gefäße fit.
- Pflaumen liefern reichlich Kalium, das für einen ausgeglichenen Blutdruck sorgt und entspannend wirkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

60 g Walnusskerne

20 g Pistazienkerne

200 g rote Weintrauben

4 reife Pflaumen (frisch oder tiefgekühlt)

800 g Hüttenkäse

1/2 TL Vanillepulver

2 EL Honig

1 Walnüsse und Pistazien grob hacken. Trauben waschen, von den Rispen zupfen und halbieren. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.

2 Hüttenkäse mit Vanillepulver und Honig verrühren. Mischung auf Schüsseln verteilen und mit Früchten, Walnüssen und Pistazien dekorativ anrichten.



Weitere Abnehmrezepte: www.eatsmarter.de/low-carb-abendessen



Buchweizen-Quark-Pancakes

PRO PORTION: 423 KCAL

Eiweiß 15 g · Fett 15 g · Kohlenhydrate 55 g

⌚ 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit diesem Gericht kann schon am Morgen viel Eiweiß getankt werden. Dank der idealen Quark-Milch-Eier-Kombination punktet die Mahlzeit mit einer hohen Proteingehalt.

FÜR 4 PORTIONEN:

40 g Quark (20% Fett i. Tr.)

200 ml Milch (3,5% Fett)

4 Eier

1 EL Rohrzucker (20 g)

1 TL Backpulver

160 g Buchweizenmehl

1 Banane

2 EL Zitronensaft

2 Kiwis

4 TL Rapsöl

4 TL Ahornsirup

4 TL Amaranth-Pops

1 Quark mit Milch, Eiern und Zucker verrühren. Backpulver mit Buchweizenmehl mischen und langsam in die Masse einrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Teig etwa 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Banane schälen, längs halbieren, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft mischen. Kiwis schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

3 Nacheinander insgesamt 12 kleine Pancakes backen. Dazu je 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. 3-4 Teigkleckse hineingeben und bei mittlerer Hitze in 3-4 Minuten pro Seite goldbraun backen; im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Teig auf diese Weise aufbrauchen.

4 Je 3 Buchweizen-Pancakes auf 1 Teller anrichten, Obst daneben verteilen. Alles mit Ahornsirup beträufeln und mit Amaranth-Pops bestreuen.



Rinderfilet mit Senfkruste, Lauch und Beten

PRO PORTION: 575 KCAL · Eiweiß 43 g · Fett 27 g · Kohlenhydrate 37 g

⌚ 60 MIN · FERTIG IN 3 STD 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Das reichlich im Rinderfilet befindliche Vitamin B₁₂ ist Bestandteil wichtiger Enzyme und an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt.

FÜR 4 PORTIONEN:

6 EL Olivenöl

5 Stangen Lauch

Salz

400 g kleine bunte Beten

3 Bio-Orangen

2 EL flüssiger Honig

Pfeffer

2 Knoblauchzehen

1 Handvoll Petersilie (5 g)

2 Stiele Estragon

4 Zweige Thymian

1 Zweig Rosmarin

3 EL scharfer Senf (45 g)

3 EL grober Senf (45 g)

Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone

1 Ei

50 g Vollkorn-Semmelbrösel

600 g Rinderfilet (aus dem Mittelstück)

1 EL Rapsöl

Cayennepfeffer

1 Ein Backblech mit 1 TL Olivenöl fetten. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben dicht nebeneinander auf das Backblech legen. Salzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Betenknollen putzen, waschen, ggf. schälen, in Spalten schneiden, neben und zwischen dem Lauch verteilen.

2 1 Orange heiß abspülen, trocken reiben und zur Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte die Schale fein abreiben. 1 EL Honig mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Orangenschale verrühren und über das Gemüse trüpfeln. Orangenscheiben darüber verteilen und das Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 170 °C (Umluft

150 °C; Gas: Stufe 2) 35 Minuten backen; dann herausnehmen.

3 Inzwischen Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen (Blättchen von 2 Thymianzweigen beiseitelegen) und Nadeln abzupfen, Rest fein hacken. Beide Senfarten in einer kleinen Schüssel mit Kräutern, Knoblauch, 1 EL Olivenöl und Zitronenschale mischen. Ei und Semmelbrösel dazugeben und unterrühren. Rinderfilet trocken tupfen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Fleisch 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze darin ringsum anbraten und bräunen. Backofentemperatur auf 80 °C reduzieren (Umluft 60 °C; Gas Stufe 1). Fleisch auf den Backofenrost setzen, dick mit Senfkruste bestreichen und im Ofen (Mitte, Blech darunter) 2 1/4 Stunden garen; nach 2 Stunden Blech mit Gemüse darunterschieben und 15 Minuten mitgaren.

4 Inzwischen für die Vinaigrette restliche Orangen heiß abspülen, trocken reiben, Schale von 1 Orange abreiben und Saft von beiden auspressen. Orangensaft und -schale mit Zitronensaft, restlichem Honig, Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl verquirlen und abschmecken.

5 Fleisch zum Schluss 5 Minuten unter dem heißen Backofengrill bräunen lassen, bis die Kruste goldbraun ist. Herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Ofengemüse mit Orangen-Vinaigrette beträufeln, mit Cayennepfeffer bestäuben und mit restlichen Thymianspitzen bestreuen. Filet in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.



...keiner schmeckt mir so wie dieser.



Starten Sie bewusst und fit mit einer Extraption Genuss ins neue Jahr

Dürfen wir vorstellen? Herrlich fruchtig, zehn Prozent Protein, nur 0,2 Prozent Fett und unvergleichlich cremig – das ist der Exquisa Fitline Protein Erdbeere. Ob zum Frühstück, als proteinreiche Zwischenmahlzeit und

vor oder nach dem Sport: Egal, wie Sie ihn genießen, der Exquisa Fitline Protein Erdbeere ist ein Multitalent. Probieren Sie auch die weiteren Geschmacksrichtungen Natur, Vanille, Heidelbeere oder Pfirsich-Maracuja.



MEHR INFORMATIONEN ZUM PRODUKT FINDEN SIE AUF WWW.EXQUISA.DE
ODER AUF WWW.INSTAGRAM.COM/MMMH_EXQUISA





Schwarzkohl-Curry mit Tofu

PRO PORTION: 408 KCAL · Eiweiß 36 g · Fett 22 g · Kohlenhydrate 16 g

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Schwarzkohl trumpt mit jeder Menge Vitamin C auf: Gerade in der dunklen Jahreszeit wappnen wir uns mit diesem wasserlöslichen Vitamin gegen Erkältungen; zudem mobilisiert die Ascorbinsäure die Kollagenproduktion und stärkt das Bindegewebe.
- Dank des enthaltenen Calciums kurbelt Tofu die Fettverbrennung an und festigt Knochen sowie Zähne.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Schwarzkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Erdnussöl
2 EL rote Currysauce
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
600 g Tofu
3-4 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft
1 Kästchen rote Kresse

1 Harte Stiele und Blattrippen vom Kohl entfernen, Blätter waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei

mittlerer Hitze 5 Minuten andünnen. Kohl und Currysauce dazugeben und unter Rühren 5 Minuten anbraten. Brühe und Kokosmilch zugießen und unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen Tofu würfeln und trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin von allen Seiten in etwa 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten; dann mit etwas Sojasauce und Limettensaft beträufeln. Curry mit Sojasauce abschmecken und auf Schüsseln verteilen. Tofu daraufgeben, Kresse vom Beet schneiden und das Schwarzkohl-Curry damit garnieren.



Quinoa-Taboulé mit Grünkohl

PRO PORTION: 448 KCAL · Eiweiß 12 g · Fett 18 g · Kohlenhydrate 58 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Quinoa ist eine super Quelle für essenzielle Aminosäuren. Insbesondere Lysin wird für Muskelwachstum und Wundheilung benötigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Kürbisfruchtfleisch
(z. B. Muskatkürbis)**
½ TL Currypulver

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL rosenscharfes Paprikapulver

5 EL Olivenöl

300 g Quinoa

Salz

**1 Handvoll junge Grünkohlblätter
(ca. 50 g)**

½ Salatgurke

2 Tomaten

1 rote Paprikaschote

Schale und Saft von 2 Bio-Limetten

Pfeffer

1 kleine Handvoll Mikrokräuter (5 g)

1 Kürbisfleisch ca. 3 x 3 cm groß würfeln, mit Curry, Kreuzkümmel und Paprika würzen und mit 2 EL Olivenöl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25 Minuten backen; dann etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen Quinoa mit Wasser abspülen und in der 2,5-fachen Menge Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel füllen.

3 Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Gurke waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Tomaten putzen, waschen und würfeln. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.

4 Grünkohl, gewürfeltes Gemüse und abgekühlten Kürbis zur Quinoa in die Schüssel geben. Restliches Öl, Limettenschale und -saft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Quinoa-Taboulé in 4 Schalen anrichten. Mikrokräuter waschen, trocken tupfen und darüber verteilen.



SALUFAST



Topisotto mit Pilzen und pochiertem Ei

PRO PORTION: 380 KCAL · Eiweiß 26 g · Fett 24 g · Kohlenhydrate 12 g

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit diesem Figurwunder freuen sich der Darm und die schlanke Linie: Der Ballaststoff Inulin aus Topinambur beeinflusst den Blutzuckerspiegel positiv, trägt zum Aufbau einer gesunden Darmflora bei und sättigt nachhaltig.
- Verschiedene Vitamine der B-Gruppe stecken in Pilzen. Darunter auch Folsäure, das für starke Nerven, einen guten Schlaf und eine ausgeglichene Stimmung sorgt.

FÜR 4 PORTIONEN:

850 g Topinambur
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter (45 g)
100 ml Weißwein
650 ml heiße Gemüsebrühe
600 g gemischte Pilze
 (z.B. braune Champignons, Shiitakepilze)
7 Zweige Thymian
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 EL Weißweinessig
4 Eier
1 Stück Parmesan (80 g; 30% Fett i. Tr.)

1 Topinamburen schälen, waschen und grob würfeln, anschließend mit einem Blitzhacker reiskorngroß zerkleinern oder mit einer Reibe grob raspeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Topinamburen untermischen und 3 Minuten mitgaren. Mit Wein ablöschen und diesen unter Rühren in etwa 5 Minuten fast vollständig einkochen lassen. Etwas Brühe

zugießen und Topinamburen unter Rühren 20 Minuten offen bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei nach und nach übrige Brühe zugeben.

3 Inzwischen Pilze putzen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln, 4 Zweige beiseitelegen, von den restlichen Zweigen Blättchen abzupfen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze 4–5 Minuten anbraten. Dann mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

4 Nebenher etwa 1 l Wasser mit Salz und Essig zum Kochen bringen. Eier nacheinander einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen, das Wasser mit einem Löffel zu einem Strudel rühren und Eier vorsichtig in den Sud gleiten und in etwa 4 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Aus dem Sud heben und abtropfen lassen.

5 50 g Parmesan fein reiben und restliche Butter unter die Topinamburen rühren. Topinambur-Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vorgewärmte Teller verteilen und Pilze darauf anrichten. Jeweils 1 pochiertes Ei darauflegen und öffnen. Alles leicht mit Pfeffer übermahlen, restlichen Parmesan darüberhobeln und mit je 1 Thymianzweig garniert servieren.

Verbessern Sie Ihre Schlafqualität, senken Sie Ihre Blutzuckerwerte oder werden Sie ein paar lästige Kilos los. Salufast unterstützt Sie bei Ihrem einwöchigen Fastenprogramm, das auf Basis wissenschaftlicher Kenntnisse von renommierten Experten entwickelt wurde. Mehr Infos unter: www.salufast.com

Sichern Sie sich die Chance auf **zwei Fastenboxen, drei hochwertige Öle und ein Bitterspray im Gesamtwert von 299 Euro.**

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

FOTOS: PR

Jetzt bis
07.02.21
 teilnehmen!



PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!



Hähnchen-Spinat-Pilaw mit Joghurt

PRO PORTION: 353 KCAL · Eiweiß 25 g · Fett 11 g · Kohlenhydrate 37 g

⌚ 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer Reis vom Vortag verwendet, nimmt automatisch weniger Kalorien auf, da durch das Erkalten resistente Stärke entstanden ist und diese nicht verstoffwechselt wird.
- In Hähnchenbrustfilet stecken reichlich wertvolle Proteine, die vom Körper optimal verwertet werden können.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Hähnchenbrustfilet

Salz, Pfeffer

3 EL Erdnussöl

2 kleine Zwiebeln (80 g)

300 g Babyspinat

2 Handvoll Kräuter (10 g;

z. B. Koriander, Petersilie)

je 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander

und Kurkumapulver

1 TL Garam Masala

500 g gekochter Vollkorn-

Basmatireis (vom Vortag)

50 ml Gemüsebrühe

150 g Joghurt (3,5% Fett)

Chiliflocken

1 Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilet darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 5–8 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Spinat waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und ebenfalls grob hacken. Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden.

3 In der Pfanne restliches Öl erhitzen. Zwiebeln darin unter Rühren bei kleiner Hitze in 5–6 Minuten goldgelb andünsten. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Garam Masala unterrühren und 1 Minute mitbraten. Hähnchen und Reis zugeben und alles unter Wenden 5 Minuten braten. Brühe und Spinat zugeben und 1–2 Minuten mitgaren. Joghurt glatt rühren.

4 Pilaw mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Joghurt toppen. Alles mit gehackten Kräutern und Chiliflocken bestreuen und servieren.



Gebackener Kabeljau aus dem Ofen

PRO PORTION: 416 KCAL · Eiweiß 39 g · Fett 24 g · Kohlenhydrate 12 g

⌚ 25 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Brokkoli unterstützt das Durchhalten bei Ausdauertraining: Forscher haben herausgefunden, dass der darin steckende sekundäre Pflanzenstoff Quercetin die Leistungsfähigkeit erhöhen kann.
- Vor allem das für unser Immunsystem wichtige Spurenelement Selen und das Zahnschützende Fluor sind in Kabeljau vorhanden.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleiner Brokkoli (400 g)

½ kleiner Blumenkohl (400 g)

250 g grüne Bohnen

250 g Lauch (1 Stange)

2 Bio-Zitronen

Salz

Pfeffer

Chiliflocken

4 EL Olivenöl

500 g Kabeljau (4 Filets; küchenfertig)

½ Bund Petersilie (10 g)

40 g Parmesan (30 % Fett i. Tr.)

4 EL körniger Senf (40 g)

2 EL gemahlene Mandeln (30 g)

40 g Pinienkerne

50 ml Gemüsebrühe

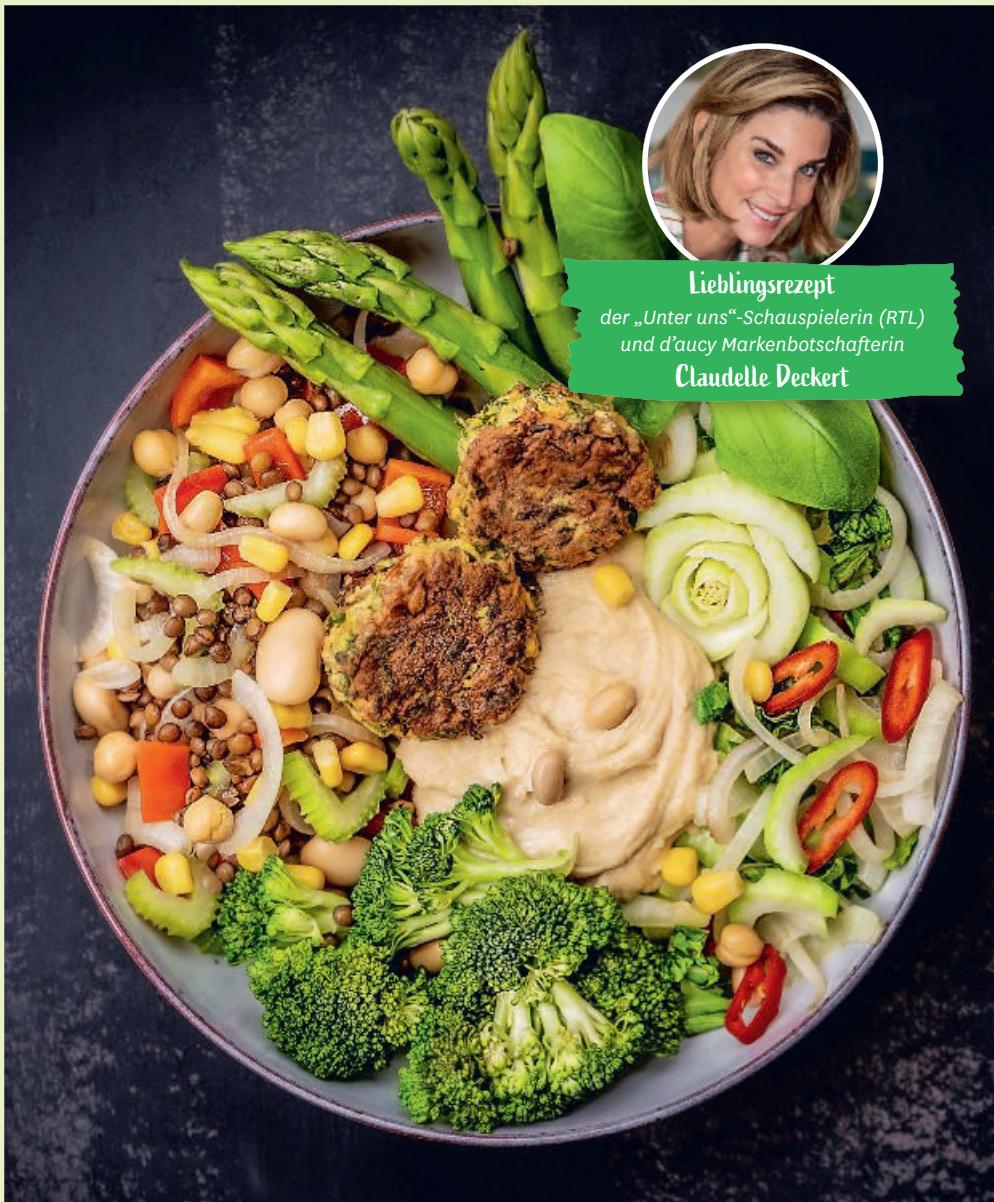
1 Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Röschen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bohnen waschen und putzen. Lauch waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zitronen heiß abspülen und trocken reiben. Von 1 Zi-

trone die Schale abreiben und beiseitelegen. Zitronen in Scheiben schneiden.

2 Gemüse und Zitronenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit Olivenöl beträufeln. Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10 Minuten backen.

3 Inzwischen Kabeljau vorsichtig abspülen und trocken tupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Parmesan fein reiben. Petersilie mit Parmesan, Senf, Mandeln und Zitronenschale verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Kabeljau auf das Blech geben und mit der Senf-Mandel-Masse bestreichen. Pinienkerne darübergeben, Brühe zugießen und in weiteren 20 Minuten fertig backen.



Lieblingsrezept
der „Unter uns“-Schauspielerin (RTL)
und daucy Markenbotschafterin
Claudelle Deckert

Lauwarmer Hülsenfrüchte-Bowl

mit Hummus und Dinkelpatties

40 MIN

FÜR 2 PORTIONEN:

BOWL:

2 EL daucy Riesenbohnen, 2 EL daucy Sojabohnen, 100 g daucy Linsen, 2 EL daucy Kichererbsen, 3 EL daucy Sonnenmais, 1 große Zwiebel (in Spalten geschnitten), 1 frische junge Knoblauchzehe (fein gehackt), 2 Stangen Sellerie (in Stücke geschnitten), 1 Paprika (in Würfel geschnitten), $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 mittelgroßer Pak Choi (in grobe Stücke geschnitten), 1 kleine Zwiebel (in Ringe geschnitten), 10 Stangen grüner Spargel, Brokkoliröschen, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

DINKELPATTIES:

100 g daucy Dinkel, 2 normal große Möhren (fein gerieben), 1 mittelgroße Zwiebel (angedünstet), 1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 1 kleines Stück Peperoni (in feine Ringe geschnitten), glatte Petersilie (sehr fein gehackt), Bohnenkraut (sehr fein gehackt), 2 Handvoll gehackte Mischkräuter nach Wahl, 6 gehäufte EL Kichererbsenmehl, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

1 Für die Bowl Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Paprika in der Pfanne mit etwas Öl dünsten. Dann Mais und alle Hülsenfrüchte dazugeben und kurz in der Pfanne erhitzen. Zum Schluss die Linsen daruntermischen. Mit einem Schuss Olivenöl, ein paar Spritzen Zitrone, Kräutersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Getrennt davon Pak Choi und eine kleine Zwiebel andünsten und würzen. Spargel und Brokkoli in kochendem Wasser blanchieren.

2 Für die Dinkelpatties alle Zutaten gut vermengen, bis eine gut formbare Masse entsteht. Für die perfekte Konsistenz bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz oder Kräutersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Hände gut anfeuchten und 4 Patties daraus formen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Patties darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

3 Zum Schluss die Hülsenfrüchte-Mischung in einer großen Schale anrichten. Daneben den Pak Choi garnieren und mit Spargel, Brokkoli, Hummus und Dinkelpatties servieren.

Rezept für Hummus auf www.daucy.de



Genießen Sie wertvolle Vitamine, gesunde Ballaststoffe sowie beste Qualität

Die Gemüsekonserven von daucy haben sich neu in Schale geworfen: Als erste ihrer Art kommen sie ohne Salz und Zucker aus. Auch auf Aromen, Stabilisatoren sowie Konservierungs- und Farbstoffe wird verzichtet. Aufgrund der besonders schonenden Dampfgarung bleiben Mais, Dinkel oder Hülsenfrüchte natürlich frisch und knackig. Perfekt für Bowls, Currys und Salate.

Werden Sie Ihr eigener Ernährungsexperte mit dem

EAT SMARTER-ABNEHMKURS!



In zwölf Wochen schaffen Sie es, abzunehmen – ohne Jo-Jo-Effekt – und Ihre Ernährung langfristig umzustellen. Hier lernen Sie fürs Leben. Sie werden vom Zuschauer zum Regisseur Ihrer Ernährung.

Unsere Erfolgsformel:

Das innovative Konzept des EAT SMARTER-Abnehmkurses verbindet Low Carb, Intervallfasten und Sirtfood zu einer einzigartigen Kombination. Im Kurs verknüpfen wir unsere praktischen Erfahrungen als Ernährungsberater mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei geben wir Ihnen das Werkzeug an die Hand, um Ihr Essverhalten dauerhaft zu verändern.

Nach drei Monaten sind Sie schlanker, fitter und gesünder. Sie wissen, wie Abnehmen wirklich funktioniert und wie Sie es in Ihrem Alltag umsetzen. Und eins können wir Ihnen versprechen: Nach diesen zwölf Wochen werden Sie keine klassische Diät mehr brauchen.

**Wir helfen Ihnen dabei,
Ihre Ziele zu erreichen,
damit Sie sich rundum
wohlfühlen.**



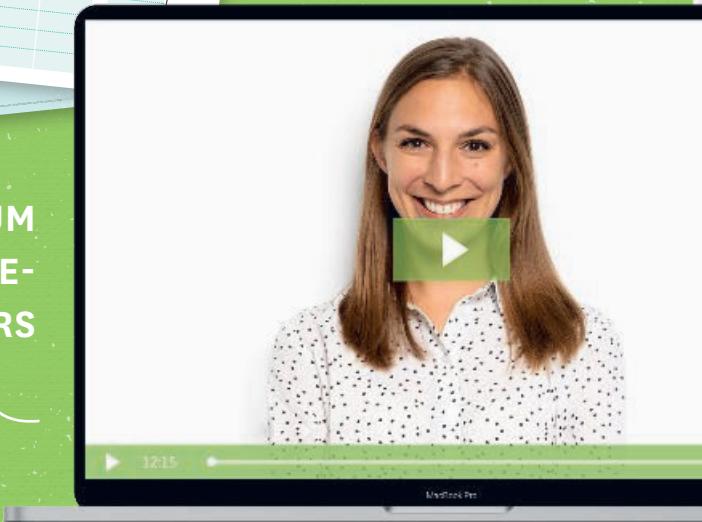
Was erwartet Sie in dem EAT SMARTER-Abnehmkurs?

- Das geballte Wissen unserer erfahrenen Ernährungsexperten, das wir Ihnen innerhalb von zwölf Wochen vermitteln
- Zwölf spannende Kapitel von „Intervallfasten“ über „Meal Prep“ bis hin zu „Gesunde Ernährung in den Alltag integrieren“
- Abwechslungsreiche Übungen, To-do-Listen und Quiz, um das Gelernte einfacher in Ihr Leben einzubauen
- Eine Videobegleitung der Kapitel von unserer Ernährungsexpertin Maja Seimer
- Hilfsmaterialien und Fahrpläne wie „Die 10 EAT SMARTER-Regeln“ und „Mein Wochenplan“, die wir auch in der Ernährungsberatung nutzen
- Unser EAT SMARTER-Jubiläumsbuch im Wert von **29,80 Euro** als E-Paper und 150 weitere gesunde Rezepte

ZUGANG ZUM
ONLINE-
ABNEHMKURS

HILFSMATERIALIEN

JUBILÄUMS-
BUCH E-PAPER
(WERT: 29,80 €)



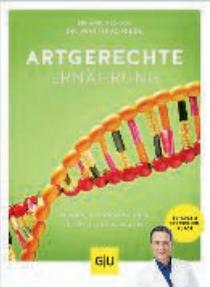
AUCH
ALS APP
VERFÜGBAR



Starten Sie jetzt
zum Launchpreis von
79,99 EURO
statt ~~99,99 Euro~~



HIER ERFAHREN SIE MEHR:
www.eatsmarter.de/abnehmkurs



BUCHTIPP

Dr. Matthias Riedls

„Artgerechte Ernährung“ ist der Schlüssel zur Behandlung chronischer Erkrankungen, darunter auch Bluthochdruck. Der Facharzt berichtet von den

zehn gesündesten Ländern der Welt, präsentiert einen Plan für die Ernährungsumstellung und liefert obendrauf noch simple Rezepte.

Gräfe und Unzer, 216 Seiten, 19,99 Euro





DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

BLUTHOCHDRUCK: DAS KÖNNEN SIE TUN!

Dr. Matthias Riedl weiß: Hypertonie ist eine Volkskrankheit, die sich in vielen Fällen auf einen ungesunden Lebensstil zurückführen lässt. Bewegung und Stress spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle – zwei entscheidende Faktoren, die der Ernährungs-Doc für Sie unter die Lupe nimmt.

Die Zahlen sprechen für sich: Laut Robert-Koch-Institut (RKI) hat jeder dritte Erwachsene in Deutschland einen erhöhten Blutdruck. Das entspricht rund 20 Millionen Menschen – Tendenz aufgrund des demografischen Wandels steigend. Die Hälfte der Folgeerkrankungen Herzinfarkt sowie Schlaganfall wären hierzulande bei frühzeitigem Gegensteuern vermeidbar. „Von Bluthochdruck oder arterieller Hypertonie ist die Rede, wenn die Blutdruckwerte dauerhaft zu hoch sind. Das Herz pumpt bei jedem Schlag Blut aus dem Organ in die Gefäße, wobei der Druck auf die Gefäßwände zustande kommt. Ist der systolische Blutdruck höher als 140 mmHg* oder der diastolische größer als 90 mmHg, ist die Diagnose arterielle Hypertonie eindeutig“, fasst Dr. Matthias Riedl, Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner aus Hamburg kurz

Dr. Matthias Riedl

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

zusammen. Zum Vergleich: Optimal sind Werte um die 120/80 mmHg oder niedriger.

Sie haben es in der Hand

Jeder Betroffene kann und sollte gegenübelnken, nicht nur mittels der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente. Das bestätigt auch der Mediziner, der den Menschen ganzheitlich vor dem Hintergrund seines Lebensstils betrachtet: „Exakt, denn bei Bluthochdruck lässt sich auch mit der korrekten Ernährung eine Menge erreichen. Zum Beispiel ist es ratsam, die Speisesalzzufuhr auf maximal fünf bis sechs Gramm am Tag zu senken sowie ein strenges Augenmerk auf die Verzehrmenge verarbeiteter Lebensmittel wie Brot, Fleisch, Wurst und Käse zu werfen. Aber auch Rauchen, Alkoholkonsum, Übergewicht, Inaktivität und Stress erhöhen das Risiko für eine Hypertonie und mindern die Chancen auf Besserung enorm.“ →



* Millimeter-Quecksilbersäule



Relevante Stellschrauben

Gerade Bewegungsmangel und Stress sind vielfach unterschätzte Risikofaktoren im Zusammenhang mit einem erhöhten Blutdruck. „Vor allem Stress ist zum Beispiel aufgrund hoher beruflicher Belastungen häufig nicht zu umgehen und hat sich damit in unserer leistungsorientierten Gesellschaft etabliert. Ein hohes Pensum zieht dann nicht selten auch einen Bewegungsmangel nach sich, da schlicht und einfach die Zeit für Sport fehlt“, so die Einschätzung von Dr. Riedl. Dabei sind die bekannten 10 000 Schritte am Tag gerade für Hypertoniker Gold wert: „Ich rate all meinen Patienten zu einem körperlich aktiven Lebensstil – zusätzlich zu einer entsprechenden Umstellung der Ernährung.“ Dabei kann das Tragen eines Schrittzählers, das Verwenden einer App oder das Führen eines Bewegungs- und Ernährungstagebuchs sehr hilfreich sein. So können ungünstige Verhaltensweisen entlarvt und mögliche Erfolge sofort sichtbar gemacht werden. Und wie sieht es in Sachen Stressreduktion aus? „Kleine Auszeiten im Alltag sind super. Ich meditiere zum Beispiel täglich gegen Mittag. Daneben ist für mich eine Mischung aus Ausdauer- und Kraftsport ideal. Da kann ich mich richtig verausgaben und bin anschließend maximal relaxed. Aber auch mein sehr naturbelassener Garten beruhigt mich – durch Vogelstimmen, Blätterraschen und das viele Grün. Entspannung kann aber genauso schon durch eine Tasse Kräutertee oder das Lesen eines schönen Buches erreicht werden“, weiß der Ernährungs-Doc. Hier gilt es also, seinen ganz individuellen Weg zu finden. →

Mit Bewegung und Ent-

Warum zählen Inaktivität und Dauerstress zu den Top-Risikofaktoren? Ernährungs-Doc Matthias Riedl klärt auf und gibt Ihnen außerdem praktische Tipps.

Regelmäßige Bewegung → Senkung des systolischen Blutdrucks um 5 bis 8 mmHg

Kommen Sie in Schwung!

→ RISIKOFAKTOR BEWEGUNGSMANGEL

Er gilt als häufige Ursache für eine Versteifung der Blutgefäße. Deren fehlende Elastizität hat dann einen erhöhten Blutdruck in den Adern zur Folge. Die Erklärung dahinter: Bei körperlicher Belastung steigt der Blutdruck an, das ist eine normale Anpassung des Körpers an die Anstrengung. Anschließend fällt er dann tiefer, als er vor der Aktivität war. Dieser Wechsel sorgt dafür, dass die Gefäße schön geschmeidig bleiben. Gleichzeitig ist regelmäßige körperliche Bewegung ein probates und nachhaltig wirkendes Mittel gegen Übergewicht. Wie Zahlen des Robert-Koch-Instituts belegen, leiden über 50 Prozent der übergewichtigen Deutschen an Bluthochdruck. Und die Pfunde gilt es abzubauen, denn: Bereits ein Kilogramm weniger auf der Waage bedeutet bei Hypertonikern eine Senkung des systolischen sowie diastolischen Wertes um ein bis zwei mmHg.

Reduzieren Sie Stress!

→ RISIKOFAKTOR STRESS

Eine permanente psychische Anspannung treibt den Sympathikus an, der das Herz schneller pumpen lässt. Folglich geht der Blutdruck nach oben. Sein Gegenspieler ist der Parasympathikus. Aktiviert signalisiert er dem Körper, zur inneren Ruhe zurückzukehren. Er hat also die Aufgabe, Stress abzubauen, den Herzschlag wieder herunterzufahren und den Druck in den Adern zu senken. Bei gesunden Menschen arbeiten diese beiden Hauptakteure des autonomen Nervensystems im Gleichgewicht reibungslos zusammen. Wird Stress aber zum negativen Dauerzustand, ist der Sympathikus ständig in Aktion. Der Körper ist überfordert und immerzu damit beschäftigt, den Parasympathikus zu aktivieren. Das macht es uns unmöglich, herunterzukommen.

15 bis 20 Minuten Meditation am Tag → Senkung des Blutdrucks um 5 mmHg



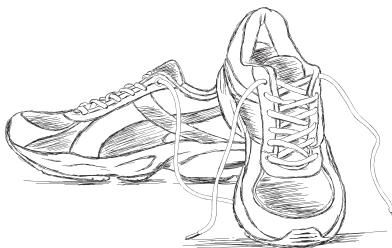
Alles zum Thema **Ernährung bei Bluthochdruck** finden Sie in unserem Online-Special unter: www.eatsmarter.de/ernaehrung/bei-krankheiten

spannung gegen Bluthochdruck

faktoren für Hypertonie? Und wie können Patienten im Alltag selbst gegensteuern? dem seine ganz persönlichen Tipps mit an die Hand.

→ GEGENMASSNAHMEN

Leichter Ausdauersport ist ideal – drei- bis fünfmal pro Woche je 30 Minuten und gern an der frischen Luft. Dabei gilt es immer, das eigene Pensem im Blick zu haben, um gefährliche Überbelastungen des Herz-Kreislauf-Systems zu vermeiden, ganz egal, für welche Sportart Sie sich entscheiden. Aber bevor Sie direkt loslegen: Wer unsicher ist, sollte sich vorab ärztlich untersuchen lassen. Ein Belastungstest ist ein guter Indikator.



GEEIGNETE SPORTARTEN:

- Nordic Walking •
- Wandern • Fahrrad fahren • Joggen •
- Schwimmen •
- Skilanglauf

DAS SAGT DER ERNÄHRUNGS-DOKTOR:

Halten Sie die „Goldregel“ 10 000 Schritte am Tag ein. Steigen Sie dazu doch mal ein bis zwei Stationen vor dem eigentlichen Ziel aus dem Bus, um den Rest des Weges zu Fuß zu gehen. Auch das alltägliche Einkaufen kann mit Bewegung verbunden werden, indem Sie dazu das Fahrrad nutzen oder anstatt des Aufzuges die Treppen bevorzugen. Mein besonderer Tipp: Verabreden Sie sich mit Freunden oder dem Partner zum Fitnesstraining – sofern es die Corona-Regelungen zulassen. Gemeinsam macht es mehr Spaß.

Auch sollte Sport im Terminkalender fest notiert werden. Das mache ich auch so.

→ GEGENMASSNAHMEN

Jetzt kommt es auf eine gezielte Entspannung an, um das aufgewühlte Nervensystem zu beruhigen, wodurch sich die Gefäße weiten.

Bei regelmäßiger Anwendung der genannten Techniken findet eine Regulierung des erhöhten Blutdrucks auf ganz natürliche Weise statt.

GEEIGNETE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN:

- Meditation • Autogenes Training • Atemübungen •
- Qigong • Yoga • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK



DAS SAGT DER ERNÄHRUNGS-DOKTOR:

Ich persönlich empfehle Meditation, Autogenes Training oder eine tägliche Einheit Yoga. Auch entspannende Musik und kleine Pausen auf der Arbeit können unseren Stresslevel massiv reduzieren.

Ich verspreche Ihnen: Mit alledem haben Sie im Alltag tolle und vor allem effektive Waffen gegen stressbedingten Bluthochdruck zur Hand.



Coming soon

Die MyFoodDoctor App
finden Sie ab dem
4. Januar 2021
in Ihrem App-Store.

MyFoodDoctor: die neue Gesundheits-App

Deutschlands erste ernährungsmedizinische App von
Dr. Matthias Riedl ist einmalig, innovativ, kurativ und präventiv.
Hier erfahren Sie erste Details zur Funktion:

Mit MyFoodDoctor starten Sie in nur vier simplen Schritten in ein gesünderes Leben – und das ganz ohne Diätstress und Jo-Jo-Effekt:

Schritt 1: ANAMNESE

MyFoodDoctor erfragt einige wichtige Daten zu Ihrer Person: etwa Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe, Allergien, Vorerkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten – es gilt die ärztliche Schweigepflicht.

Schritt 2: TAGEBUCH

Die App sammelt Informationen zu Ihren persönlichen Essgewohnheiten. Dazu müssen Sie eine Woche lang ein möglichst detailliertes Ernährungstagebuch führen.

Schritt 3: ANALYSE

Um festzustellen, welcher Ernährungstyp Sie sind und in welchen Bereichen Ihre Essgewohnheiten Optimierungsbedarf haben, werden die Daten aus Schritt 1 und 2 analysiert.

Schritt 4: METHODEN

Nach dem 20:80-Prinzip werden maximal 20 Prozent Ihrer Essgewohnheiten verändert. Dazu schlägt Ihnen MyFoodDoctor mehrere auf Sie zugeschnittene Methoden vor.

→ Neugierig geworden?
Mehr Infos zur App gibt es unter:
www.myfooddoctor.de



Gesundheit per App

Nicht nur wer an Hypertonie leidet, kann sich ab Januar 2021 auf digitale Unterstützung in Form der MyFoodDoctor App freuen, die von Dr. Matthias Riedl entwickelt wurde. „Ziel dieser App ist es, individuelle Ernährungsberatung überall in Deutschland für jeden zugänglich zu machen. Viele gesetzliche Krankenkassen erkennen das große Potenzial von MyFoodDoctor bei der Entlastung unserer Gesundheitssysteme und übernehmen die Kosten“, freut sich der Mediziner. Die App basiert auf seinem erfolgreichen 20:80-Prinzip, was bedeutet, dass nur maximal 20 Prozent der üblichen Ernährungsgewohnheiten geändert werden müssen. In diesem Zusammenhang betont Dr. Riedl: „MyFoodDoctor ist keine Diät! Im Fokus steht eine langfristige Veränderung hin zu einer ausgewogenen Ernährung und einem reduzierten Gewicht. Es ist heute erwiesen, dass gesundes Essen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht aktiv vorbeugen, lindern und in vielen Fällen sogar heilen kann“, motiviert der Facharzt. Sie sehen: In Kombination mit genügend Bewegung und einem gezielten Stressmanagement sind Sie damit bestens gewappnet für das neue Jahr 2021 – nicht nur, wenn Sie unter Bluthochdruck leiden, sondern auch, damit es erst gar nicht so weit kommt.

ANNA-MARIA ELMERS

Dr. Riedls Blogbeiträge
auf eatsmarter.de:

28.12.2020
Kaffee bei Bluthochdruck

11.01.2021
Salzarme Ernährung bei
Bluthochdruck

10 Jahre EAT SMARTER – feiern Sie mit!

Unsere besten 400 Rezepte in unserem großen Jubiläumsbuch!

Anlässlich unseres großen Jubiläums haben wir ein grandioses Buch mit den besten **400 Rezepten** aus der zehnjährigen EAT SMARTER-Geschichte herausgebracht. Auf **stolzen 424 Seiten** findet sich das Handwerkszeug, das gesund kochen jeden Tag zum genussvollen Kinderspiel macht.



BESTELLEN SIE JETZT UNSER KOCHBUCH UNTER

WWW.EATSMARTER.DE/BUCH

Reformhaus

ARTISCHOKE

Dank Bitterstoffen und Flavonoiden ist die mediterrane Schönheit ein idealer Helfer beim Entgiften: „Das Blütengemüse fördert die Verdauung, regt die Gallenproduktion an und bringt den Fettstoffwechsel in Schwung“, weiß Vesna Baumgärtner. In Form von Artischockensaft ist die Heilpflanze unkompliziert in den Speiseplan zu integrieren – auf der rechten Seite finden Sie eine passende Rezeptidee.

Neustart für den Stoffwechsel: Kennen Sie Leberfasten?

Plätzchen, Glühwein und Braten sind ein Fest für unseren Gaumen. Für die Verdauungsorgane aber bedeuten die Feiertage jede Menge Arbeit. Bekommt die Leber auch im Alltag kaum Zeit, sich zu erholen, kann das Probleme nach sich ziehen. Wer regelmäßig entlastet, beugt daher effektiv vor.



Mit Expertenrat von

**REFORMHAUS® FILIALBETREUERIN
VESNA BAUMGÄRTNER**

Menschen zu zeigen, was sie ihrer Gesundheit Gutes tun können, ist die Leidenschaft der erfahrenen Verkäuferin. Nachdem sie selbstständig drei Reformhaus® Filialen geleitet hat, ist sie inzwischen bei Reformhaus® Escher für zwölf verschiedene Geschäfte verantwortlich.



Arbeitet im Reformhaus® Escher im Raum Stuttgart

Uermüdlich baut das Stoffwechselorgan Nährstoffe um, legt Reserven an und macht Gifte unschädlich. Greifen wir bei Süßem, Fettigem und spritzigen Drinks üppig zu, muss die Leber zu Höchstleistungen auflaufen. „Am meisten schadet ihr starker Alkoholkonsum. Aber auch Übergewicht sowie eine schlechte Ernährung mit viel Fast Food und Zucker setzen dem Organ zu“, so Reformhaus® Filialbetreuerin Vesna Baumgärtner.

Auszeit für die Körpermitte

Im Anschluss an ausgiebiges Schlemmen hat die Leber eine Pause dringend nötig. Doch im Leben vieler Menschen stehen Süßigkeiten, Gebäck, Wein und Bier an der ganz normalen Tagesordnung. Das Tückische ist, dass sie von

einer überforderten Leber, die langsam verfettet, lange nichts merken. Dennoch steigt das Risiko für irreparable Schäden und Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Nierenprobleme. Vesna Baumgärtner ist überzeugt:

„Die Leber ganz gezielt zu entlasten, nützt dem gesamten Körper.“

Dazu bietet sich ein Leberfasten über mindestens zehn bis 14 Tage an. „Dadurch resetten Sie den Stoffwechsel, senken den Blutdruck, entfetten die Verdauungsorgane und sorgen insgesamt für mehr Wohlbefinden“, motiviert die Expertin. Und wie geht das? „Wichtig ist, sich bewusst zu ernähren. →



Artischocken-Aktiv-Aperitif

⌚ FERTIG IN 5 MIN

FÜR 1 GLAS (150 ml):

**1 EL Artischockensaft
60 ml Bio-Tomatensaft
60 ml Bio-Möhrensaft
Frisches Basilikum aus Bio-Anbau**

1 Artischockensaft in ein Glas geben und mit Tomaten- sowie Möhrensaft auffüllen.

2 Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum in kleine Stücke zupfen und dazugeben. Mit ganzen Basilikumblättern garnieren.



Na dann prost!

Anstoßen geht auch smart: Der herzhafte Drink bietet neben Erfrischung auch wertvolle Pflanzenstoffe.

Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

Beim Leberfasten geht es nicht ausschließlich darum, Schädliches wegzulassen. Sie können die Wirkung der Fastenkur zusätzlich mit hochwertigen Naturprodukten verstärken:

1 SCHOENENBERGER Artischockensaft und 2 HOLO Haferkleie

Kreislaufschützer im Doppelpack: Gemeinsam senken die Betaglucane aus Hafer und die sekundären Pflanzenstoffe aus Artischocken einen erhöhten Cholesterinspiegel zweimal so schnell und effektiv, als wenn Sie nur auf einen der beiden Helfer zurückgreifen. Sind die Blutfette wieder im Lot, erleichtert dies

die Arbeit der Leber deutlich. **Artischockensaft**

②

**8,25 Euro
je 200-ml-
Flasche,
Haferkleie
3,89 Euro
je 500-g-
Packung**



**SCHOENEN-
BERGER**

**Schlankheits-
kur Klassik**

Die drei Pfeiler Ernährung, Phytotherapie und

Bewegung bilden die Basis der Kur, die den Körper entsäuernt und entwässert. In der Box finden Sie eine geballte Ladung Pflanzenkraft: Laut Kurplan nach Dr. H. Anemueller werden Schoenenberger Artischocken-, Brennnessel- und Kartoffelsaft mit dem gewürzten Bio-Tomatenensaft FasToFit kombiniert. On top gibt es Tipps für einen gesunden Lebensstil und ein Glas zum Mischen der Pflanzensafte. **54,95 Euro je Packung für zehn Tage**

**GEHEIMTIPP UNSERER
REFORMHAUS® EXPERTIN:**

„Wer die Schoenenberger Schlankheitskur einmal probiert hat, kauft sie wieder. Gerade nach Weihnachten ist sie ein absoluter Dauerbrenner.“



Knapp ein
Viertel
der Deutschen ist von einer Verfettung der Leber betroffen.

Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten, essen Sie basisch, also viel Obst und Gemüse“, führt Vesna Baumgärtner aus. „Kohlenhydrate, besonders Zucker, sollten Sie stark reduzieren und auf Alkohol komplett verzichten.“ Zwar kann es anstrengend sein, beim Einkauf jede Verpackung zu checken, aber: „Wenn Sie frisch kochen und auf natürliche Lebensmittel setzen, werden Sie keine Schwierigkeiten damit haben.“

Werden Sie aktiv

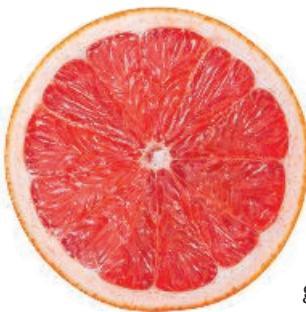
Weitere wichtige Stellschrauben sind Entspannung und Sport. „Wir leben in einer Gesellschaft, in der Stress ein Dauerzustand ist. Das wirkt sich auch auf den Stoffwechsel aus“, weiß die Filialbetrügerin. „Bewegung hilft prima dagegen, etwa täglich 10 000 Schritte zu gehen oder regelmäßig zu joggen. Am besten sind Sie dabei für sich in der Natur, sodass Sie richtig herunterfahren können.“ Das tut auch Vesna Baumgärtner jeden Abend, nachdem sie tagsüber mit ihrem Team aus geschulten Reformhaus® Fachberaterinnen und Fachberatern Menschen bei der Auswahl von individuell passenden Produkten und somit bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils unterstützt hat. Sie rät: „Tun Sie jetzt etwas, beugen Sie vor. Davon werden Sie enorm profitieren.“ ■



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

Top-5-Leber-Lebensmittel

Im Prinzip sind alle Gemüse und zuckerarmes Obst für die Entlastung des Entgiftungsorgans geeignet. Besonders günstig sind diese Kandidaten:



GRAPEFRUIT

Bitterstoffe gehören zu den wichtigsten Arzneistoffen der Naturheilkunde und sind eine echte Geheimwaffe zur Unterstützung der Leberfunktion. Neben so gut wie allen grünen Gemüsesorten sind Grapefruits eine hervorragende Quelle für die heilsamen Herbmacher. Aber Achtung: Da die Inhaltsstoffe der Zitrusfrucht den Abbau diverser Medikamente stören, sollten Sie bei regelmäßiger Einnahme solcher Mittel auf den Obstgenuss verzichten.

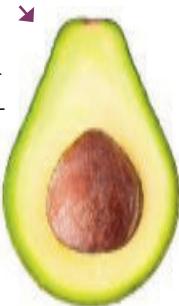
LÖWENZAHN

Unkraut? Von wegen! Ob als Salat aus jungen Blättchen, als Tee oder als Saft, auch Löwenzahn regt mit seinen Bitterstoffen die Funktionen von Leber und Gallenblase an, was die Verdauung verbessert und die Ausscheidung von Giften sowie überschüssigem Fett in Gang bringt.



AVOCADO

Ihr Glutathion wehrt freie Radikale ab und hemmt Entzündungen, auch in der Leber. Die buttrige Frucht kann außerdem helfen, Schäden an dem zentralen Stoffwechselorgan wieder zu beheben.



KURKUMA

Das Gewürz stellt frisch, als Saft oder zu Pulver gemahlen eine echte Allzweckwaffe dar: Es ist Zellschützer, Entzündungskiller, Gefäßschmeichler, Verdauungshelfer und Stoffwechselbooster in einem – genial!



MARIENDISTEL

Mithilfe ihres Inhaltsstoffes Silymarin unterstützen die Früchte der hübschen Heilpflanze die Leber bei der täglichen Arbeit und fördern außerdem ihre Regeneration. Gleichzeitig wird der Gallenfluss angeregt, die Fettverdauung verbessert und auch stoffwechselbedingten Hautproblemen entgegengewirkt. Zugegeben, auf dem Teller landen Mariendisteln eher nicht, daher empfiehlt sich die Einnahme zum Beispiel in Form eines Tonikums.



Natürlich
besser
... für mich!

Reformhaus® – das Fachgeschäft
für hochwertige Pflanzenöle.

Energie & Wohlbefinden

Öl ist nicht gleich Öl. In Ihrem Reformhaus® finden Sie vielfältige kostbare Pflanzenöle, deren erstklassige Qualität sich in jedem Schritt der Herstellung bemerkbar macht: Von der Aussaat über das Pressverfahren bis hin zur Abfüllung.

Das Omega-3 Leinöl von Dr. Budwig ist ein hochwertiger Omega-3 Lieferant aus naturreiner Leinsaat mit besonders mildem Aroma. Es eignet sich bestens für die tägliche Omega-3 Grundversorgung und kann so für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag sorgen. Obendrein unterstützt das Bio Leinöl den normalen Cholesterinspiegel.*

Bereichern Sie Ihre Ernährung mit gesunden Ölen und Ihren Organismus mit essentiellen Fettsäuren – natürlich mit Ihrem Reformhaus®.



*10 g (1 EL) Dr. Budwig Omega-3 Leinöl versorgt Sie mit 5,8 g ALA. ALA trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g ALA ein. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.





EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Joghurt und Quark

Sie sind Klassiker zum Frühstück, für zwischendurch oder zum Verfeinern vieler Speisen. Aufgrund teils unerwünschter Inhaltsstoffe ist jedoch Vorsicht geboten. Darum haben wir uns für Sie wieder auf die Suche nach den besten Supermarktprodukten gemacht.

Wer beim Einkaufen vor dem Kühlregal steht, hat bei Joghurts und Quarks die Qual der Wahl: Darf es etwas mit Früchten oder Zerealien sein, stichfest oder cremig gerührt, bio oder konventionell, fett oder mager oder doch lieber ein Trinkprodukt? Bei alledem ist es nicht leicht, den Überblick zu behalten, geschweige denn, zu unterscheiden, welche Exemplare gesund sind und welche nicht. Die Naturvarianten sind natürlich am besten, doch sie grenzen sich hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe kaum voneinander ab. Daher haben wir bei unserem Test den Schwerpunkt auf Frucht- und Trinkjoghurts, Skyr sowie Kräuter- und Fruchtquarks gelegt. Sie versorgen uns zwar mit knochenstärkendem Calcium, aber in ihnen steckt häufig auch eine ganze Menge Zucker.



Wenn Sie beim nächsten Mal zu einem dieser Produkte greifen möchten, behalten Sie darum im Hinterkopf, dass es sich bei vielen fast um ein Dessert handelt. Neben dem Gehalt des Süßmachers haben wir auch den Einsatz von Aromen, Zusatz- sowie Konservierungsstoffen überprüft. Welche Kriterien für unseren Check außerdem ausschlaggebend waren, erfahren Sie online unter:

www.eatsmarter.de/empfehlung

Um Ihnen die Entscheidung zukünftig etwas einfacher zu machen, präsentieren wir Ihnen 14 Varianten, die unser Siegel „Empfohlen von EAT SMARTER“ erhalten haben. Außerdem versorgen wir Sie mit Ideen, wie sich Joghurt oder Quark – neben Obst, Nüssen und Gewürzen – noch mit anderen smarten Zutaten aufpeppen lassen. ■

IM CHECK: JOGHURT UND QUARK

Täglich sollten sie lieber nicht auf dem Speiseplan stehen, doch wenn es ab und zu mal schnell gehen soll, greifen Sie zu einer unserer Empfehlungen.

Wer mit einem fruchtigen Milchprodukt seinen Hunger stillen oder einen Kräuterquark zum Dippen kaufen möchte, sollte die Zutaten unter die Lupe nehmen: In einem herkömmlichen Fruchtjoghurt mit 150 Gramm stecken zum Beispiel rund vier Stücke Zucker. Umgerechnet sind das etwa zwölf Gramm. Bei 25 Gramm pro Tag zieht die Weltgesundheits-

organisation (WHO) die Grenze. Mit dem angeblich smarten Snack ist da fix die Hälfte des empfohlenen Limits gedeckt. Bei unserem Test haben wir leider auch festgestellt, dass oft Aromen, Farbstoffe oder Glukose-Fruktose-Sirup verwendet werden. Unsere 14 Sieger kommen zwar auch nicht ganz ohne Zusatzstoffe aus, dafür aber mit deutlich weniger. Loslöffeln ist da hin und wieder okay.

Trinkjoghurt

Edeka Bio Lassi Mango

Bei jedem Schluck vergessen wir direkt den nasskalten Winter in Deutschland und träumen uns ins weit entfernte Indien. Dieser Bio-Lassi ist herrlich dickflüssig und schmeckt nach vollreifer Mango. Kein Wunder, denn es finden

sich stolze 14 Prozent Fruchtpüree hierin – klasse.

250 ml, ca. 1 Euro



Wenn mal kein Besteck zur Hand ist, sind diese Becher eine tolle Alternative, denn ihr Inhalt kann auch easy unterwegs genossen werden.



Alnatura Himbeer Lassi

„Der hat eine richtig natürliche Beerennote und ist überhaupt nicht so süß“, lautete das Fazit der EAT SMARTER-Experten. Das liegt an dem hohen Beerengehalt. Aromen kommen dem Bio-Produkt von Alnatura hingegen nicht in den Becher.

230 ml, ca. 1 Euro

Alnatura Ayran

Das Getränk aus Joghurt, Wasser und Meersalz eignet sich hervorragend, um stark gewürzte Speisen zu neutralisieren. Zusätzlich kann es Abhilfe bei einer lästigen Knoblauchfahne schaffen. Und: Es trägt das Demeter-Siegel.

230 ml, ca. 0,60 Euro



Joghurt

Unsere Gewinner beweisen, dass es auch mit weniger Zucker und trotzdem viel Geschmack geht.



Edeka Bio Birne-Apfel

Wir waren positiv überrascht von dem vergleichsweise weniger süßen Bio-Produkt, das mit Fruchstückchen daherkommt. Lediglich 5,6 Gramm Zucker pro 100 Gramm befinden sich darin. Die liebliche Note stammt aus erntefrischen Äpfeln und Birnen.

150 g, ca. 0,45 Euro

Bauer Bio Erdbeere auf Joghurt

Der nachhaltige Becher schont die Umwelt, denn dank der Pappmanschette aus Graspapier werden 24 Prozent Plastik eingespart. Doch nicht nur das Äußere punktet: Auch der Inhalt ist perfekt abgestimmt – hier trifft ein Fruchtspiegel auf locker-leichten Joghurt.

150 g, ca. 0,70 Euro



Andechser Natur Bio-Cremejoghurt Stracciatella

Fans des italienischen Eisklassikers kommen voll auf ihre Kosten, denn es harmonieren knackig-zarte Schokosplitter perfekt mit mildem Joghurt. Besonders gut hat uns gefallen, dass alle Zutaten im Pfandglas bis zum Bio-Bauern rückverfolgbar sind.

500 g, ca. 2 Euro

Alnatura Rahm Joghurt Bourbonvanille

Wunderbar cremig, feine Bourbonvanille, natürliche Zutaten aus strengem Demeter-Anbau und keine Spur von Aromen. All diese Punkte haben uns überzeugt, sodass wir die Geschmacksnote Eins vergeben.

150 g, ca. 0,80 Euro



Kräuterquark

Wenn die Zeit zum Selbermachen nicht reicht, sind unsere zwei Kandidaten eine prima Wahl.



Milram Bärlauch Quark

Quark, Sahne, Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel und Speisesalz zeigen, dass es für einen herausragend würzigen Genuss keine lange Zutatenliste braucht. Weniger ist bei diesem Produkt definitiv mehr. Fix noch ein paar Kartoffeln kochen, einen kleinen Salat zubereiten und in Windeseile steht so ein köstliches Mittagessen auf dem Tisch.

185 g, ca. 1 Euro



Berchtesgadener Land Bio-Kräuterquark

Egal ob zum Dippen, Grillen oder als Aufstrich auf einem knusprigen Bauernbrot: Der milde Bio-Kräuterquark ist vielfältig einsetzbar und verleiht allen Gerichten eine frühlingshafte Leichtigkeit. Kleine Zwiebel- und Knoblauchstückchen sowie Petersilie und Schnittlauch sorgen für ein frisches Mundgefühl und einen dezenten Biss.

200 g, ca. 1 Euro

Pimp your Joghurt

Um der Zucker- oder Aromenfalle in fertigen Milchprodukten zu entkommen, greifen Sie besser zur Naturvariante und werten diese mit Nüssen oder Gewürzen auf.



NÜSSE UND NUSSMUSE

Jetzt wird's knackig: Sie sind nicht nur ein prima Brainfood, das Sie mit neuer Energie versorgt, sondern sie dienen außerdem als Quelle für wichtige Omega-3-Fettsäuren. Auch mit einem cremigen Mus aus Erd- oder Cashewnüssen verwandeln Sie Ihre Basis in ein tolles Geschmackserlebnis.

FRISCHE ODER GETROCKNETE FRÜCHTE UND FRUCHTPÜREES

Natürlich süß wird es mit Obst in allen Varianten: Ob in kleine Stücke geschnitten, zu Kompott gekocht oder in gedörrter Form. So sparen Sie nicht nur eine Vielzahl an Aromen oder Zusatzstoffen ein, sondern Sie nehmen gleichzeitig Vitamine und Mineralstoffe auf.



ZIMT UND VANILLE

Auch die winterlichen Gewürze pepen Quark und Joghurt gekonnt auf. Dabei profitieren Sie zusätzlich von gesundheitlichen Vorteilen:

Während sich Zimt beispielsweise positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken kann, soll der Duft von Vanille Schlaflosigkeit und Angstzustände lindern.



KAKAOPULVER UND KAKAO-NIBS

Wem Stracciatellajoghurt aus dem Supermarkt zu viel Zucker enthält, veredelt Naturjoghurt mit Kakaonibs oder entöltem Kakaopulver. In ihnen steckt der Süßmacher nämlich nicht, dafür aber viel Tryptophan – der Botenstoff für gute Laune.

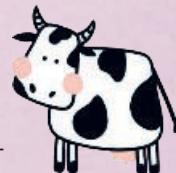
GRANOLA

Haben Sie den knusprigen Frühstücksklassiker schon einmal selbst zubereitet? Wenn nicht, wird es Zeit, denn so haben Sie nicht nur den Zuckergehalt, sondern auch alle anderen Zutaten im Blick.



HABEN SIE ES GEWUSST?

Gesundheit, Haltung und Futter: Hierin unterscheidet sich Bio-Milch von konventioneller.



Wissenschaftler aus England fanden 2016 heraus, dass Bio-Milch mit rund 50 Prozent mehr entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren punktet. Die Unterschiede bezüglich Vitaminen und Mineralstoffen sind hingegen gering.

Im Gegensatz zu konventionell gehaltenen Milchkühen haben Bio-Tiere im Stall und auf der Weide mehr Platz. Sie erhalten genfreies Futter aus ökologischem Anbau und dürfen außerdem nur dreimal im Jahr mit Antibiotika behandelt werden.

Milch enthält Nährstoffe wie Calcium, Zink und Jod.



Fruchtquark

Als smartes Dessert oder einfach mal so zwischendurch: Das sind unsere drei Sieger.

Andechser Natur Bio-Fruchtquark Himbeere

Bei den Bauern der Bio-Molkerei Andechser kommt das Wohl der Kühe an erster Stelle. So entsteht der unvergleichlich milde Geschmack, den Sie mit gutem Gewissen genießen können – simpel und wirklich lecker. Das gefällt uns.

150 g, ca. 0,95 Euro



Berchtesgadener Land Bio-Fruchtquark Heidelbeere

Dieser Liebling ist zwar etwas fester in der Konsistenz, dafür aber richtig schön fruchtig und aufgrund der satten lila Farbe der Heidelbeeren ein echter Genuss für das Auge. Außerdem sind alle Zutaten bio-zertifiziert.

150 g, ca. 0,70 Euro



Weihenstephan Fruchtquark Himbeere

Zugegebenermaßen stecken hier natürliche Aromen drin, jedoch ist das schnell vergessen, denn der Fruchtquark weckt Kindheitserinnerungen. Da drücken wir auch mal beide Augen zu, machen es uns auf dem Sofa gemütlich und schwelgen in der Vergangenheit.

500 g, ca. 2 Euro



Skyr

Wenig Fett und viel Protein: Nicht nur bei Fitnessfans ein echter Dauerbrenner.

Arla Skyr auf nordischer Kirsche

Häufig schmecken Kirschprodukte etwas künstlich. So aber nicht der Skyr von Arla. Hier begeistert uns nämlich nicht nur die köstliche Fruchtschicht, die sich unter einer Decke aus fluffigem Skyr versteckt, sondern auch die seidige Konsistenz. Einfach himmlisch.

150 g, ca. 0,80 Euro



Exquisa Milder Skyr Kirsche

Wem Naturskyr zu langweilig ist, greift einfach zu der Kirschvariante von Exquisa, die den niedrigsten Zuckergehalt in ihrer Kategorie aufweist. Toll ist hier auch die Pappbanderole, mit der ein umweltfreundliches Entsorgen zum Kinderspiel wird.

400 g, ca. 1,50 Euro



WAS IST SKYR?

Dabei handelt es sich um ein traditionell isländisches Milchprodukt aus Kuh- oder Schafsmilch. Laut Gesetz ist Skyr eine Art Frischkäse, die nach einer Mischung aus Joghurt und Magerquark schmeckt. Ähnlich wie letzterer enthält er einen hohen Eiweißgehalt, wenige Kalorien sowie einen niedrigen Fettgehalt. Skyr ist jedoch deutlich cremiger und schmeckt etwas säuerlicher.

Im nächsten Heft: Kinderprodukte

TRENDALARM

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



Hallo, Sauberkeit

Ihr Geschirr erstrahlt dank der **Naked Tabs** für die Spülmaschine des nachhaltigen Start-ups **everdrop** streifenfrei in neuem Glanz. Smart: Sie kommen ganz ohne Plastikverpackung oder PVA-Folie aus. Gemeinsam mit dem Kölner Unternehmen **erlich textil** hat **everdrop** zudem ein **Feinwaschmittel** entwickelt. Es reinigt Ihre empfindliche Wäsche etwa aus Wolle oder Seide einwandfrei und verlängert durch die sanfte Pflege deren Lebensdauer. **Ab 24,99 Euro**, www.everdrop.de



Smart entsorgen

Nur eine mini Handbewegung und schon öffnet und schließt sich der Eimerdeckel des **i.Master round** von **Wesco** ganz automatisch. Der Infrarot-Sensor macht dies möglich. So können Abfälle einfach kontaktlos weggeworfen werden und die Hände bleiben dabei sauber. Toll für Bereiche wie Büro, Küche oder Bad, in denen Hygiene besonders wichtig ist. **Ab 74 Euro**, www.wesco.de



Präzisionsarbeit

Das stilistische **Kochmesser Classic White** von **Wüsthof** gehört zur Basisausstattung eines jeden Haushalts. Der hübsche Allrounder eignet sich für verschiedene Schneide- und Grifftechniken. Mit seiner handlichen 16 Zentimeter langen Klinge ist er zum Beispiel ideal für feine, saubere Schnitte bei Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Kräutern sowie Fisch und Fleisch. **79,90 Euro**, www.wuesthof.com



Am Puls der Zeit

Dank der Funktion **Audiotherm** des **Kochgeschirrs** von **AMC** ist es ab jetzt ein Kinderspiel, Speisen bei optimaler Temperatur und mit dem perfekten Garpunkt auf den Teller zu bringen. Darüber hinaus bleiben mit dem kombinierbaren Dampfgardeckel **EasyQuick** alle wichtigen Nährstoffe erhalten. **Ab 290 Euro**, www.amc.info/de



Ein Muss für Low-Carb-Fans

Der **Low Sugar Rice Cooker** von **Lauben** ist genau richtig für alle, die auf ihre schlanke Linie achten. Eine spezielle Technologie trennt den überschüssigen Zucker der Kohlenhydrate im Reis beim Kochen automatisch ab. Er wird in Gelatine umgewandelt und bleibt auf der Innenseite des Deckels hängen. Zusätzlich bereitet das Gerät aufgrund seines sechsstufigen Kochsystems neben allen Reissorten auch Suppen, Porridge oder Hülsenfrüchte auf den Punkt zu. **129,90 Euro**, www.lauben.com



Nachhaltig lunchen

Wer für die Schule, Uni oder das Büro Meal Prep betreibt, verstaut seine Speisen am besten in der schönen **Edelstahldose** von **Wildbaer**. Je nach Bedarf gibt es sie in drei verschiedenen Größen. Dank der verstellbaren Trennwand bleiben Gurkenscheiben und Sandwich an Ort und Stelle. Zudem sorgt die Silikondichtung im Deckel dafür, dass nichts ausläuft. **Ab 23,30 Euro**, www.wildbaer.de



Individueller Backgenuss

Samen, Kerne, Nüsse, Weizen- oder Vollkornmehl? Beim Brotbacken können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und alle Zutaten hinzufügen, die Sie am liebsten mögen. Während der Geschmack also in Ihren Händen liegt, sorgt die **ovale Brotbackform Black Metallic** von **Zenker** für eine vorzügliche Optik. Denn mit ihr werden Laibe außen schön knusprig und innen herrlich saftig und weich. **17,45 Euro**, www.fackelmann.de



Für maximale Frische

Ab jetzt können Sie Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Salat getrost auf Vorrat kaufen: Das innovative Food Care System der neuen **Kühl-Gefrierkombinationen Active Quattro** von **Bauknecht** sorgt für 15 Tage längere Frische. Zudem werden mit der Freisetzung von Aktivsauerstoff Gerüche und Bakterien effektiv und ganz ohne Chemie reduziert. **Ab 2059 Euro**, www.bauknecht.de

Glänzender Tagesstart

In den siebziger Jahren war das Waben-Design ein Hit. Nun feiert es sein Comeback: Das Unternehmen **Russell Hobbs** hat es sich als Vorbild genommen und integriert das legere, unkomplizierte und stilvolle Muster in seine **Honeycomb Frühstücksserie**. Die aus Hochglanz-Kunststoff gefertigten Geräte – Toaster, Wasserkocher und Kaffeemaschine – werden dadurch zu edlen Küchenaccessoires. **Ab 44,99 Euro**, www.russellhobbs.de

Der Brötchenaufsatz
beim Toaster ist perfekt für das
morgendliche Croissant.





Teil 5: Pausensnacks für Kita und Schule

Wer lernt und spielt, sollte zwischendurch seine Energiereserven auffüllen. Für eine optimale Konzentration sind überzuckerte Müsliriegel und fertige Schokomilch allerdings nicht geeignet. Wir zeigen Ihnen daher Ideen für nährstoffreiche Varianten in Juniors Brotdose.

Da sich die Kleinen noch in der Wachstumsphase befinden, ist gerade im Kindesalter eine gesunde Ernährung das A und O. Vor allem mit dem Frühstück sollten Ihre Sprösslinge alle wichtigen Nährstoffe aufneh-

Nüsse ergänzen die Brotdose Ihrer Jüngsten ideal.

men. In der Nacht leeren sich insbesondere die Kohlenhydratreserven, die das Gehirn mit Energie versorgen. Diese gilt es aufzufüllen, damit die Kids fit in den Tag starten. Bei vielen Familien fehlt jedoch die Ruhe für ein ausgewogenes Frühstück, weil es morgens schnell gehen muss. Aus Zeitgründen fällt die erste Mahlzeit am Tag dann häufig einfach weg oder es kommt fix eine Schale mit Schokopops und Milch auf den Tisch. Und weil dann der Bauch in der Kita oder Schule knurrt wird, landen zuckrige Müsliriegel, fertige Fruchtjoghurts oder

Frühstückskekse in der Lunchbox. Doch diese liefern nur für kurze Zeit Energie und enthalten kaum Nährstoffe. Die Folge: Ihr Nachwuchs hat rasch wieder Hunger, ist unkonzentriert und weniger leistungsfähig. Daher sollte die Pausenmahlzeit Ihrer Zwerge aus gesunden Leckereien bestehen. Dafür müssen Sie nicht einmal in aller Herrgottsfrühe aufstehen. Die meisten Snacks sind im Nu angerichtet oder lassen sich prima am Abend vorbereiten. Übrigens: Ab Seite 84 finden Sie eine kleine Auswahl an Rezepten. Daneben ist Vollkornbrot mit Käse und Salat eine gute Idee. Herzhafte Gemüseaufstriche oder Kräuterquarks eignen sich genauso hervorragend als Belag. Praktisch ist auch ein Vollkorn-Wrap, den Sie mit übrig gebliebenem →



Diese Komponenten sind elementar in der Lunchbox

Damit hat Ihr Sprössling Power für die nächste Schul-, Sport- oder Bastelstunde:

BAUSTOFFE

Proteine aus Joghurt, Quark oder Bio-Eiern halten lange satt. Darüber hinaus dienen sie dem Körper als Basis für das Wachstum sowie den Muskelaufbau.

ENERGIELIEFERANTEN

Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornbrot oder Haferflocken sind Brennstoff für das Gehirn. Zusätzlich versorgen sie den Körper mit verdauungsfördernden Ballaststoffen.

GESUNDE FETTE

Olivenöl oder Bio-Lachs fördern die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Zudem sind sie wichtig für eine lang anhaltende Konzentration.

GEMÜSESPASS

Drei Portionen täglich sollten es sein. Im Grünzeug stecken Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

VITALKICK

Je bunter, desto besser: Frisches Obst unterstützt den Zellschutz, spendet natürliche Süße und macht gute Laune.

BAUKASTEN FÜR DIE BROTDOSE

Damit nicht jeden Tag das Gleiche im Rucksack landet, ist Kreativität gefragt. Doch diese kommt im stressigen Alltag häufig zu kurz. Stellen Sie Ihren Kids aus den Zutaten der fünf Kategorien einen ausgewogenen und nährstoffreichen Snack für die Kita oder Schule zusammen. Kombinieren ist dabei unbedingt erlaubt. So sorgen Sie jeden Tag aufs Neue für ein kleines Überraschungspaket.

PROTEINE

- Naturjoghurt
- Käsewürfel
- Hähnchenbrust
- Hart gekochte Eier
- Geröstete Kichererbsen
- Humus
- Tomate-Mozzarella
- Linsenbratlinge
- Falafel
- Mandeln

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

- Quinoasalat mit Spinat und Feta
- Selbst gemachte Müsliriegel (Rezept siehe Seite 84)
- Gebackene Kürbis- oder Süßkartoffelspannen
- Vollkornwraps mit Gemüse
- Nudelsalat
- Vollkornbrot
- Energyballs

GEMÜSE

- Paprika
- Möhren
- Gurken
- Radieschen
- Kohlrabi
- Zuckerschoten
- Ofengemüse wie Aubergine oder Zucchini mit Olivenöl

OBST

- Beeren
- Apfelspalten
- Mandarinen
- Birnenschnitze

GESUNDE FETTE

- Räucherlachs
- Kräuterquark mit Leinöl
- Avocado
- Nüsse
- Kürbiskerne
- Oliven
- Walnussöl

DAS KOMMT UNS NICHT IN DIE BOX:

Süßigkeiten, fertige Fruchtjoghurts und Milchmixgetränke, Kuchen und Kekse, stark gezuckerte Zerealien oder Müsliriegel, Reis- oder Maiswaffeln, Traubenzucker, Fertigprodukte sowie Wurstwaren

WAS IST EINE PORTION?

Mit diesem praktischen Händetrick bestimmen Sie die richtige Ration:

EINE HANDVOLL

Bei großstückigem Obst wie Mandarinen oder Äpfeln sowie bei Gemüse gilt die volle Hand als Richtlinie. Fällt der Hunger mal größer oder kleiner aus, sollten Sie unbedingt auf Juniors Bauchgefühl hören.



HANDTELLER

Der Bereich der Innenfläche bietet Hilfe für die ideale Menge etwa von Fleisch und Fisch in ungebratenem Zustand. Kaufen Sie möglichst Bio-Qualität.



DIE GANZE HANDFLÄCHE

Hier gilt das Motto: kleine Hand, kleine Portion – große Hand, große Portion. So einfach lässt sich die richtige Größe zum Beispiel für eine Scheibe Brot oder Käse festlegen.



BEIDE HÄNDE ZUR SCHALE GEFORMT

Das ist eine Orientierung für alles Kleingeschnittene wie Obst, Gemüse, Salat, aber auch für Pasta als Hauptgericht.



Gemüse sowie einem Klecks Joghurt oder Kichererbsen füllen. Aus Nudeln vom Abendessen lässt sich ebenfalls eine Kleinigkeit für den nächsten Tag zaubern – einfach Tomaten, Mozzarella und frisches Basilikum hinzufügen. Bei Salaten sollten Sie darauf achten, ein Essig-Öl-Dressing zu verwenden anstelle von Mayonnaise, da diese ungetüft schneller verdorbt und ungesunde Fette sowie Zucker enthält. Für eine Extrapolition Vitamine und Mineralstoffe gehören zu jeder Zwischenmahlzeit in der Schule oder Kita auch Obst und Gemüse dazu. Schneiden Sie dieses in mundgerechte Stücke, denn so ist es attraktiver und Ihre Kinder greifen lieber zu. Ein selbst gemachter Quark mit Leinöl oder Hummus passt nicht nur prima als Dip zu Rohkost, sondern punktet auch mit wertvollen Proteinen und gesundem Fett. Seien Sie kreativ und schauen Sie, was Ihr Kühlenschrank zu bieten hat. So verarbeiten Sie clever und nachhaltig Ihre Reste. Egal wofür Sie sich entscheiden, bevorzugen Sie Produkte in Bio-Qualität. Hier können Sie sicher sein, dass weder chemische Stoffe wie Pestizide noch Antibiotika eingesetzt wurden. Diese stehen im Verdacht, das Wachstum negativ zu beeinflussen sowie Schäden am Nerven- und Immunsystem zu verursachen. Mit unseren vielseitigen Vorschlägen peppen Sie die Brotbox Ihrer Kids gekonnt und smart auf. Da werden die Klassenkameraden mit Sicherheit neidisch sein. ■

**Lesen Sie im nächsten Heft:
MEHR BEWEGUNG IM KINDERALLTAG**

FOTOS: SHUTTERSTOCK (5)

Hier gibt's was zu entdecken

Für noch mehr Anregungen, Tipps und tolle Rezepte haben wir für Sie auf unserer Webseite ein Special zum Thema Kinderernährung erstellt. Schauen Sie dort doch einmal vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.eatsmarter.de/kinderernaehrung





Kleine Pilz-Zucchini-Quiches

Gemüse-Mix im Muffinformat

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Pilze enthalten Fолат. Dieses B-Vitamin ist hilfreich für das Gedächtnis, sorgt für eine ausgeglichene Stimmung und damit für gute Laune.

FÜR 12 STÜCK:

1 Zucchini
250 g Champignons
1 Zwiebel
1½ EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Prise Paprikapulver

1 Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Mulden

8 Eier
100 g Schlagsahne
2 EL gemahlene Mandeln (30 g)
100 g Putenschinken (in Scheiben)

AUSSERDEM:
12er-Muffinform

des Muffinblechs mit übrigem Öl fetten und Gemüse einfüllen.

3 Eier mit Sahne und Mandeln verquirlen, leicht salzen und über das Gemüse gießen. Schinken klein zupfen und auf die Mini-Quiches legen.

4 Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und zum Mitnehmen in Lunchboxen verpacken.

Müsliriegel mit Nüssen

Kerniger Brain-Booster für zwischendurch

⌚ 15 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- In Haferflocken stecken komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen. Perfekt, um einem Konzentrationstief vorzubeugen.

FÜR 20 STÜCK:

75 g gemischte Nüsse (z.B. Macadamia, Mandeln, Walnüsse)
75 g Sonnenblumenkerne
200 g zarte Haferflocken
100 g kernige Haferflocken
100 g gehackte Mandeln
50 g Kokosflocken

100 g Vollkorn-Reisflocken
75 g Sesamsamen
100 g Vollrohrzucker
50 g Zuckerrübensirup
150 g Butter
150 g Apfelmus (ohne Zuckerzusatz)
75 g Rosinen

1 Nüsse grob hacken. Mit Sonnenblumenkernen, Haferflocken, Mandeln, Kokos- sowie Reisflocken, Sesam und Vollrohrzucker in einer Rührschüssel mischen.

2 Zuckerrübensirup und Butter in einem Topf bei kleiner Hitze in etwa 3 Minuten schmelzen und mit Apfelmus zu den übrigen Zutaten geben. Rosinen hacken und unter die Mischung mengen.

3 Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 2 cm dick gleichmäßig verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) in 25-30 Minuten goldbraun backen.

4 Gebäck aus dem Ofen nehmen, in kleine Riegel schneiden und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Overnight Oats mit Mandarinen

Freche Früchtchen

⌚ 15 MIN · FERTIG IN 12 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Müsli bietet dank Vitamin C, A und Zink einen guten Rundumschutz vor Krankheitserregern.
- Reichlich Ballaststoffe aus Möhre, Apfel, Haferflocken und Nüssen versorgen die Darmflora ideal.

FÜR 2 PORTIONEN:

½ Möhre
80 g kernige Haferflocken
1 EL Leinsamen (10 g)
Zimt
200 ml milder Orangensaft
1 Mandarine
1 kleiner Apfel
1 TL Zitronensaft
150 g Joghurt (3,5% Fett)
1 Handvoll Nusskerne (10 g)

Pro Portion
367 KCAL
Eiweiß: 12 g Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 54 g

1 Möhre schälen und fein raspeln. Zusammen mit Haferflocken, Leinsamen, 1 Prise Zimt und Orangensaft vermengen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2 Am nächsten Morgen Mandarine schälen und in Stücke schneiden. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und den Mandarinen mischen.

3 In 2 gut schließende Schraubgläser erst die eingeweichten Haferflocken, dann den Joghurt und zuletzt Apfel- und Mandarinenstücke einschichten. Nüsse grob hacken und Overnight Oats damit toppen. Gut verschließen.





Frühstücks-Bento mit Brotspießen

Bunte Auswahl für mehr Denk-Power

⌚ 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Gurke ist ein perfekter Pausensnack, denn das enthaltene Fistein unterstützt die Leistung des Gehirns.
- Auch Nüsse sind Brainfood, da in ihnen B-Vitamine, gesunde Fettsäuren und Magnesium stecken. Zusammen sorgen diese Nährstoffe für volle Leistungsfähigkeit.



FÜR 2 PORTIONEN:

1/4 Salatgurke
9 Kirschtomaten
2 Scheiben Vollkorntoast
2 TL Frischkäse
1 Scheibe Gouda

1 Gurke putzen, waschen, 4 Scheiben abschneiden, den Rest in Stifte schneiden. Tomaten waschen und trocken tupfen.

2 1 Scheibe Vollkorntoast mit Frischkäse bestreichen, mit Gouda, Putenbrust und Gurkenscheiben belegen. 2. Toastscheibe darauflegen und dann

3 Scheiben Putenbrustaufschnitt
2 Handvoll Trauben (20 g; rot und grün)
1 Handvoll Nusskerne (10 g; Walnuss, Haselnuss, Mandeln)

in 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit den Tomaten auf Zahntocher spießen.

3 Trauben waschen und trocken tupfen. 2 Brotdosen in je 4 Kammern teilen und mit Brotspießen, Gurken, Trauben und Nüssen füllen.



Apfel-Sandwich mit Erdnussmus

Obst mal anders

⌚ 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Nussmus ist trotz des hohen Fett- und Kalorienanteils klasse für Kinder, denn die enthaltenen Fettsäuren werden für ein problemloses Funktionieren des Gehirns benötigt.
- Durch den Biss in einen knackigen Apfel wird das Zahnfleisch sanft massiert und die Beißenchen oberflächlich gereinigt. Dies ersetzt zwar nicht das Putzen, trägt dennoch zur Zahngesundheit bei und schützt vor Entzündungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zitrone
1 grüner Apfel
2 EL Erdnusskerne (30 g)

3 EL Erdnussmus (45 g; ohne Zuckerzusatz)
2 EL Kokospäne (15 g)

1 Zitrone halbieren und den Saft in eine Schüssel mit 250 ml Wasser pressen. Apfel waschen, Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher herausnehmen, Apfel in 8 dicke Scheiben schneiden und für etwa 5 Minuten in das Zitronenwasser legen.

2 Inzwischen Erdnüsse grob hacken und unter das Erd-

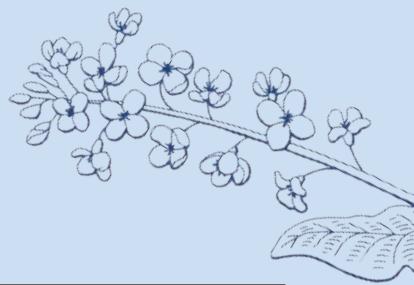
nussmus rühren. Apfelscheiben mit einem Küchentuch trocken tupfen und die Hälfte davon mit dem Erdnussmus bestreichen.

3 Je 1 weitere Apfelscheibe darauflegen und die Ränder der Sandwiches mit Kokospänen bestreuen. Nach Belieben mit Zahntochern fixieren und servieren.



SMARTE WARENKUNDE

Das Original



⊕ ...ist rein pflanzlich

Frei von tierischen Bestandteilen, ist Deli Reform Das Original mit wertvollem Rapsöl ideal für die vegane Ernährung.

⊕ ...braucht kein Salz

Ein zu hoher Salzkonsum kann die Gesundheit negativ beeinträchtigen. Das Original von Deli Reform verzichtet daher auf Salz und darüber hinaus auch auf Laktose, Gluten und Konservierungsstoffe.

⊕ ...ist reich an ungesättigten Fettsäuren

Das in dem pflanzlichen Aufstrich von Deli Reform verwendete Rapsöl enthält von Natur aus ungesättigte Fettsäuren. Darunter auch die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA), die mit einer täglichen Aufnahme von zwei Gramm zum Erhalt eines normalen Cholesterinpiegels beitragen kann.



⊕ ...lässt sich vielfältig einsetzen

Der pflanzliche Aufstrich von Deli Reform schmeckt nicht nur prima auf Brot, sondern dient auch als perfekter Begleiter in der warmen Küche – zum Kochen, Braten und Backen.

⊕ ...unterstützt die Vitaminaufnahme

Vitamine helfen dem Körper beim Zellaufbau, unterstützen den Stoffwechsel und stärken das Immunsystem. Erst durch Fett werden Vitamine wie D und E aus der Nahrung gefiltert und können über den Darm aufgenommen werden. Hierbei hilft das pflanzliche Streichfett.

⊕ ...hat natürliches Omega-3

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt zur Prävention von ernährungsmittelbedingten Krankheiten den Verzehr von pflanzlichen Ölen, die reich an Omega-3 sind.



Protein-Waffel-Snack

PRO PORTION: **452 KCAL**
Eiweiß **17,5 g** · Fett **26,6 g** · Kohlenhydrate **33,3 g**

⌚ 25 MIN

FÜR 4 WAFFELN:

1 kleine Dose weiße Bohnen (265 g Abtropfgewicht), 100 g Deli Reform Das Original + 30 g für das Waffeleisen, 200 g Quark, 2 Eier, 50 g Apfelmus (ungesüßtes Apfelmus), 130 g Vollkornmehl, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz

1 Bohnen abspülen und abtropfen lassen, mit Deli Reform Das Original pürieren und mit Quark, Eiern, Apfelmus, Mehl, Backpulver und Salz zu einem Teig verrühren.

2 Vorgeheiztes Waffeleisen mit Deli Reform Das Original bepinseln und den Teig darin portionsweise zu Waffeln ausbacken. Waffeln portionieren und als süßen oder herzhaften Protein-Snack servieren. Auch ideal als Pausensnack und für unterwegs!

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.



IMMUNBOOSTER EMMENTALER

Fit dank Schweizer Käse

Wussten Sie, dass die löchrigen Laibe kurzkettige Fettsäuren enthalten, die der Darmflora und damit auch den Abwehrkräften zugute kommen? Mit **Schweizer Emmentaler AOP** liegen Sie also nicht nur aufgrund seiner handwerklichen Herstellung in traditionellen Dorfkäsereien goldrichtig. Nun gibt es noch einen Grund mehr, sich das **nussig-würzige Aroma** der verschiedenen Reifegrade **Classic, Réserve und Extra** schmecken zu lassen.

www.schweizerkaese.de



Surf-Urlaub für den Gaumen

Da beim Online-Supermarkt **myEnso** die Kunden das Sortiment bestimmen, gibt es nur Produkte zu kaufen, die vollends überzeugen. So wie die Bio-Gewürzmischungen von Strandküche, die auf Tour im Campingbus ebenso glänzen wie am heimischen Herd. Ohne Konservierungsstoffe,

Geschmacksverstärker oder Extrakte, dafür aber mit reichlich Pfiff peppen die Mixe im Handumdrehen jedes Gericht auf. Probieren Sie die Sorten Anholt (Kräuter), Klitmøller (BBQ), Laesø (Meersalz), Lista (Pfeffer), Marstrand (Süß) und Strandby (Masala).

Ab 5,90 Euro je 20-g-Dose, eatsmarter.myenso.de



KEINE CHANCE FÜR KEIME

Süßes Hausmittel

Naschen gegen Bakterien und Viren: Im Gegensatz zu anderen Sorten liefert Manuka-Honig eine sehr viel höhere Konzentration an **Methylglyoxal (MGO)**, einem Zuckerabbauprodukt mit gesundheitsfördernder und antibakterieller Wirkung. Das macht ihn zu einem exzellenten Naturheilmittel zum Beispiel gegen **Halsschmerzen und Husten**, aber auch Magen-Darm-Beschwerden oder Zahnfleischprobleme.

BIHOPHAR Manuka-Honig aus Neuseeland punktet mit einem sehr hohen Wert von **MGO 400+**. **29,99 Euro** je 250-g-Glas, www.bihophar.de



GESCHMACKSSIEGER

Ferrari unter den Essigen

Benannt nach einem italienischen Rennwagen setzt der **Testa Rossa**, ein fassgelagerter Balsamico di Modena aus dem Hause **Mazzetti**, Maßstäbe in Sachen Geschmack. Mit seinen Karamell- und Fruchtaromen, dem harmonischen Spiel von Süße und Säure und seiner cremigen Textur macht er sich perfekt auf der **klassischen Caprese**, aber auch auf **Vanilleeis oder in Drinks**. Durch die edle Optik im Glasflakon gibt der exklusive Küchenallrounder zu dem ein **raffiniertes Geschenk** ab **15,99 Euro** je 250-ml-Flasche, www.mazzettioriginale.de



FEINES PRICKELN

Für besondere Momente

Rosige Aussichten für Schaumwein-Fans: Der erste Prosecco DOC Rosé hält ab sofort bei Fachhändlern und gut sortierten Supermärkten Einzug. Als Produkt mit **geschützter Ursprungsbezeichnung**, erkennbar an der Etikettbanderole, erfüllt der Neuling höchste Qualitätsansprüche. Lassen Sie sich von der feinen Perlage und blumig-fruchtigen Aromen verzaubern. www.prosecco.wine/de

KRAFTVOLLE KÜCHENHELPER

Besser als selbst gekocht

Weil die Güte der Zutaten den Unterschied macht, fertigt das Start-up **J.Kinski** in einer kleinen Manufaktur feinste Bio-Brühen. Verarbeitet wird ausschließlich das Fleisch frei lebender Tiere, nachhaltig gefangener Fisch und Demeter-Gemüse. Daraus entstehen Klassiker wie **Freilandhuhn** und **Weiderind**, praktische Koch-Basics wie **Pilz- oder Tomatenbrühe**, aber auch exotische Varianten wie **Ramen** und **Thaicurry**. **35,94 Euro je 6er-Pack mit 525-ml-Flaschen**, www.j-kinski.de



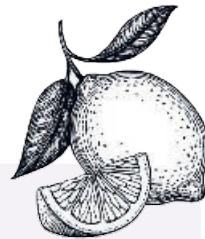
„IN MEINER KÜCHE GIBT ES ZWEI ALLESKÖNNER. EINER BIN ICH.“

Deli Reform passt zu jedem Rezept. Ob beim Backen, Braten, Kochen oder als Brotaufstrich. Dazu liefern die rein pflanzlichen Zutaten das Beste für Ihre tägliche Ernährung.

Enthält natürliches
OMEGA-3 —



www.deli-reform.de



KEINE ANGEL NÖTIG

Ernten statt fangen

Galt Gemüse bisher eher als Beilage, ist es bei **Fisch vom Feld** der Star des Gerichts. Denn **Schwarzwurzel**, **Jackfruit**, **Blumenkohl**, **Bohnen**, **Hanfmehl** und **Leinöl** bilden die Hauptzutaten der pflanzlichen Fischalternativen. Anstelle eines künstlichen Imitats bekommen Seafood-Liebhaber nachhaltigen Genuss, der es einfach macht, dem Meer eine Pause zu gönnen. Ob **Stäbchen**, **Filees** oder **Filees im Backteig**: Tierische Inhaltsstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Soja, Farb- und Konservierungsstoffe kommen nicht in die Knusperhülle – alle Flexitarier, Vegetarier und Veganer aber voll auf ihre Kosten. **3,92 Euro je 300- bis 375-g-Packung**, www.fischvomfeld.de





Stevan Paul



Mario Kotaska



Cornelia Poletto



Christian Henze



Alfons Schuhbeck



Donna Hay



Jamie Oliver



Mike Süsser



Christian Rach



Alexander Kumptner

INS NETZ GEGANGEN

... ist unseres Starköchen feinstes Seafood, das – ob Lachs, Kabeljau, Saibling oder Zander – mit einer Extraportion hochwertiger Nährstoffe punktet. Zu Recht lautet die allgemeine Empfehlung daher, ein- bis zweimal pro Woche Fisch auf den Tisch zu bringen. Mit diesen Rezepten wird das zum Kinderspiel.

**Risotto mit Safran, Venusmuscheln in Wein,
Fenchel roh gehobelt**

von Stevan Paul, Rezept auf Seite 92

FOTO: ANDREA HOE/BRANDSTÄTER VERLAG, PORTRÄT ALFONS SCHUHBECK: BENEDIKT ROTH, PORTRÄT MIKE SÜSSER: SHON KOKY





Steven Paul

Risotto mit Safran,

Venusmuscheln in Wein, Fenchel roh gehobelt



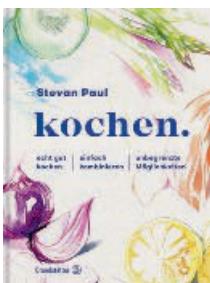
FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DAS SAFRAN-RISOTTO:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 800 ml Gemüsebrühe
- ca. 40 g stark geräucherter Speck
- 0,2 g gemahlener Safran (handelsübliches Mini-Döschen)
- 1 Lorbeerblatt
- 4 EL Olivenöl
- 80 ml Weißwein
- 250 g Risottoreis
- 500 g Erbsenschoten
- 40 g Butter
- 60-80 g fein geriebener Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Schalotten und Knoblauch pellen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Brühe mit Speck, Safran und Lorbeer aufkochen. Olivenöl in einem Topf erwärmen, Schalotten und Knoblauch kurz darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und 1 Minute kochen lassen. Reis unterrühren und etwas von der heißen Brühe. Unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit fast verschwunden ist. Erneut etwas Brühe zugeben.

2 Auf diese Weise das Risotto in 25-30 Minuten mit Biss gar kochen*. Inzwischen die Erbsen aus den Schalen lösen, 5 Minuten vor Ende der Garzeit unterrühren und mitgaren. Das fertige Risotto mit Butter und Parmesan cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.



Stevan Pauls über 500 Rezepte mit Schwerpunkt auf der französischen Küche lassen sich nach dem Baukastenprinzip easy kombinieren. „kochen.“, Brandstätter, 408 Seiten, 40 Euro



Mario Kotaska

Zander in der Kartoffelkruste

mit Gurkensalat und Senfsauce

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DEN GURKENSALAT:

- 1 Gartengurke
- Salz
- Zucker
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Bund Dill
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Champagneressig
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl



FÜR DIE SENFSAUCE:

- 2 Schalotten
- 1 Zitrone
- 1 EL Butter
- 60 ml Weißwein
- 2 EL Noilly Prat (franz. Wermut)
- 200 ml Hühnerbrühe
- 150 g Sahne
- 4 EL grober Dijon-Senf
- Salz · Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN ZANDER:

- 600 g Zanderfilet (ohne Haut)
- Salz · Pfeffer aus der Mühle
- 1 große mehligkochende Kartoffel
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 EL Butter



Die Küchenschlacht im ZDF ist bekannt für ihre hochkarätigen Moderatoren wie Mario Kotaska. Der zeigt im gleichnamigen Kochbuch seine Top-Gerichte aus der Sendung. ZS Verlag, 192 Seiten, 19,99 Euro

1 Für den Gurkensalat die Gurke schälen und mit dem Sparschäler so lange in Streifen schneiden, bis das Kerngehäuse erscheint. Die Gurkenstreifen mit etwas Salz und Zucker würzen und einige Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Das Gurkenwasser abgießen und die Gurkenstreifen vorsichtig ausdrücken. Senf, Essig, Zwiebelwürfel und Dill mit den Gurken mischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

2 Für die Senfsauce die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Mit Wein und Noilly Prat ablöschen und vollständig reduzieren lassen.

3 Für den Zander das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffel schälen, waschen und fein reiben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelmasse gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen.

4 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch mit der Kartoffelkruste nach unten etwa 5 Minuten braten, bis die Kruste goldbraun ist. Den Rosmarin und den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Zander wenden und weitere 3 Minuten garen, die Kräuter und die Butter mit in die Pfanne geben.

5 Die Senfsauce mit der Brühe auffüllen und aufkochen. Mit der Sahne aufmixen und durch ein Sieb passieren. Die Sauce mit Dijonsenf, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Den Gurkensalat auf Tellern anrichten und den gebratenen Zander daraufsetzen. Die Senfsauce darüberträufeln.





Cornelia Poletto Seeteufelkoteletts

mit Fregola sarda & Kirschtomaten



Cornelia Poletto verrät in „Echt Poletto“, wie sich die fünf Geschmäcker salzig, süß, sauer, bitter und umami in mediterranen Speisen ideal entfalten. Bellissimal Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 19,99 Euro

Bei Piment d'Espelette handelt es sich um per Hand aufgefädelt, luftgetrocknete und dann gemahlene Chilischoten – nämlich um jene aus dem baskischen Dorf Espelette und der anliegenden Region. Das Gewürz ist besonders aromatisch und passt hervorragend zu Gebratenem und Gegrilltem.



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE FREGOLA:

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

200 g Fregola sarda tostata

50 ml Weißwein

ca. 400 ml Geflügel- oder Gemüsefond

50 g Pecorino

Salz

Pfeffer aus der Mühle

12 halb getrocknete Kirschtomaten
je 2 EL fein geschnittene Kräuter
(z. B. Thymian, Estragon, Kerbel, Petersilie)

FÜR DIE KOTELETTS:

4 Seeteufelkoteletts (à 180 g)

Salz

Olivenöl zum Braten

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Thymian

Piment d'Espelette

1 Die Schalotte und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL heißem Olivenöl glasig anschwitzen. Die Fregola dazugeben, kurz anrösten und mit dem Weißwein ablöschen. Alles einkochen lassen und so viel heißen Fond angießen, dass alles bedeckt ist. Wieder einkochen lassen und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Fregola al dente gegart sind.

2 Den Pecorino fein reiben. Die Fregola vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren das restliche Olivenöl und den geriebenen Pecorino zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kirschtomaten halbieren, mit den fein geschnittenen Kräutern unter die Pasta heben und alles warm halten.

3 Die Seeteufelkoteletts unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Von beiden Seiten salzen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Olivenöl goldbraun anbraten. Die angedrückte Knoblauchzehe mit dem Thymian hinzufügen. Die Koteletts mit dem Olivenöl übergießen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten.

Die Fregola auf 4 vorgewärmten Tellern verteilen. Die Seeteufelkoteletts daraufsetzen und leicht mit Piment d'Espelette bestreuen.



Christian Henze

Blumenkohl-Taboulé

mit Räucherforelle

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DAS TABOULÉ:

200 g Blumenkohl
2 Knoblauchzehen
1 mittelgroße weiße Zwiebel
3 EL gutes Olivenöl (30 ml)
30 g Cranberrys oder Rosinen
Meersalz
½ rote Paprikaschote (125 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln
¼ rote Chilischote
200 g Räucherforellenfilet ohne Haut
40 g Sahnemeerrettich aus dem Glas
1 EL gehackter Dill

FÜR DIE VINAIGRETTE:

2 EL Apfelessig (20 ml)
3 EL gutes Olivenöl (30 ml)
1 EL flüssiger Honig (10 g)
2 Msp. Ras el-Hanout
(alternativ Currysüppchen)
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Für das Taboulé den Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Rohkoststreibe zu Couscous-ähnlichen Bröseln reiben. Knoblauchzehen schälen und hacken, Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl-Couscous darin mit Knoblauch, Zwiebeln und Cranberrys sehr scharf anbraten. Leicht salzen und in eine Schüssel geben.

2 Paprika entkernen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chili entkernen, waschen und hacken. Alles zum Blumenkohl geben.

3 Für die Vinaigrette Essig, Öl, Honig, Ras el-Hanout, etwas Salz und Pfeffer verrühren.



Eiweiß: 25 g ★ Fett: 36 g ★
568 KCAL
kohlenhydrate: 31 g ★

ren. Über die Blumenkohlmischung geben und gut vermengen.

4 Das Blumenkohl-Taboulé auf zwei große Salatgläser oder Schalen verteilen. Räucherforellenfilet in grobe Stücke teilen und darauf anrichten. Sahnemeerrettich in kleinen Klecksen daraufgeben und mit Dill garnieren.



Mit seinem neuesten Clou „Schlank geht auch anders“, basierend auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft, verhilft Christian Henze jedermann zum eigenen Abnehmerfolg. Becker Joest Volk, 216 Seiten, 26 Euro



Alfons Schuhbeck

Saibling

auf Linsen-Gurken-Gemüse mit Dill

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DAS GEMÜSE:

- 1 Salatgurke
- Salz
- 50 g rote Linsen
- 100 g Sahne
- je 1-2 TL Kerbelblätter und Dillspitzen (frisch geschnitten)
- 3 Estragonblätter (frisch geschnitten)
- mildes Chilisalz
- 1 Msp. fein geriebene Knoblauchzehe

FÜR DEN FISCH:

- 4 Saiblingsfilets (à ca. 110 g; ohne Gräten)
- 1 EL Öl
- 2 EL doppelgriffiges Mehl (Instant- oder Spätzlemehl)
- 3 Kardamomkapseln (angedrückt)
- 2 kleine getr. rote Chilischoten
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchzehe (in Scheiben)
- 3 Scheiben Ingwer
- mildes Chilisalz

1 Für das Gemüse die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Hälften in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die roten Linsen in einem Topf in wenig Salzwasser etwa 10 Minuten gerade weich garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

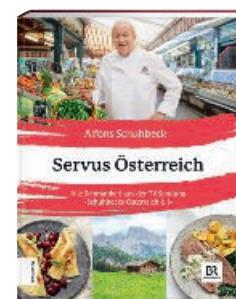
2 Die Sahne in einem Topf mit den Gurkenwürfeln und den gegarten Linsen kurz erhitzen. Dann Kerbel, Dill und Estragon untermischen und alles mit Chilisalz und Knoblauch würzen, warm halten.

3 Für den Fisch die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und jeweils schräg halbieren. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen

und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Den Fisch mit der Hautseite kurz in das doppelgriffige Mehl legen und auf der Hautseite in der Pfanne etwa 3 Minuten kross braten. Dabei Kardamom, Chilischoten, Lorbeer, Knoblauch und Ingwer hinzufügen.

4 Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne saftig und glasig durchziehen lassen. Dann herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen, ganze Gewürze nach Belieben entfernen.

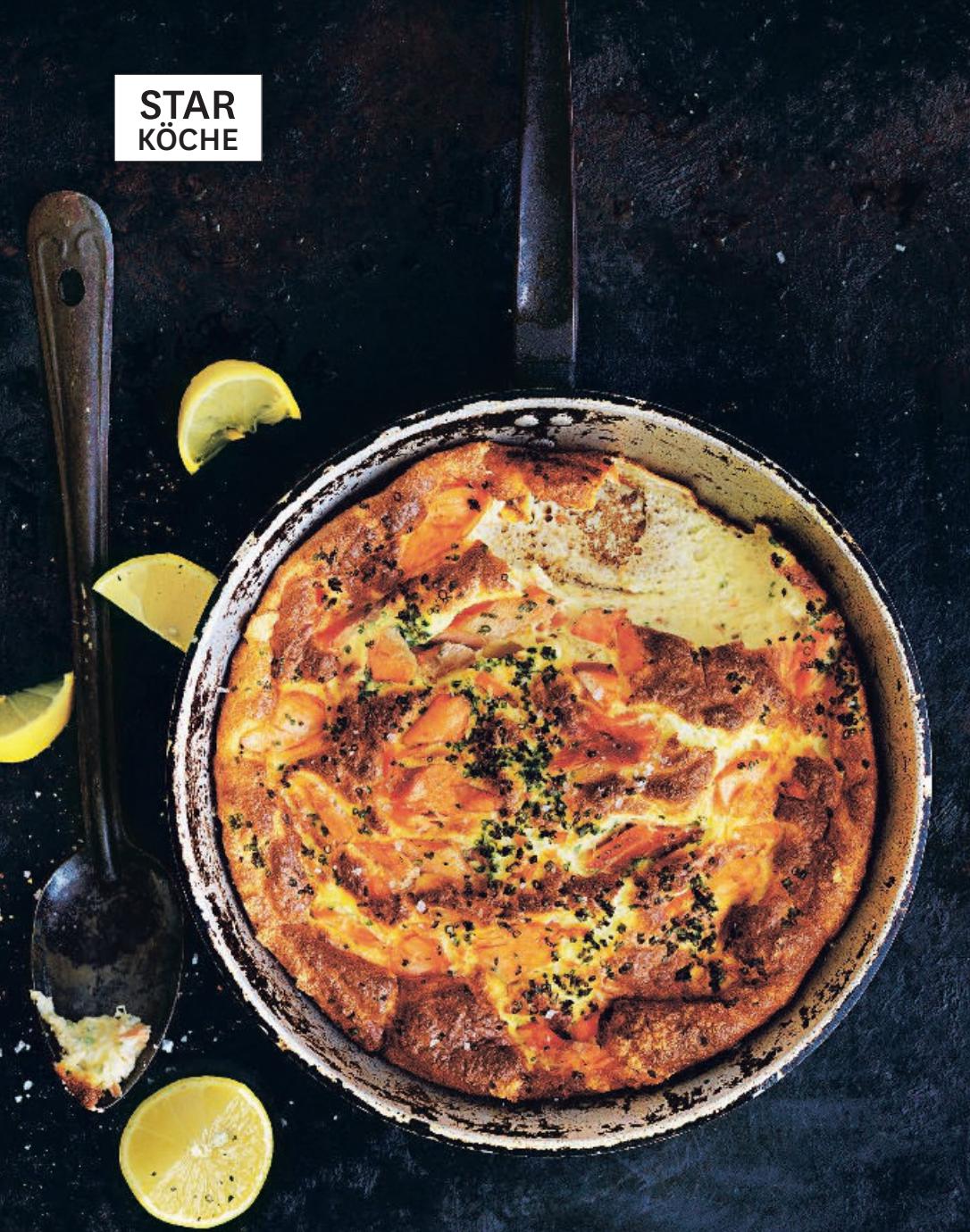
5 Zum Servieren das Linsen-Gurken-Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen und die gebratenen Saiblingsfilets daraufsetzen. Alles nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.



Tafelspitz, Kässpätzle, Palatschinken – all das und viele österreichische Spezialitäten mehr interpretiert Alfons Schuhbeck auf seine ganz persönliche Art. „Servus Österreich“, ZS Verlag, 144 Seiten, 19,99 Euro



ALFONS SCHUHBECK beschreibt die österreichische Küche in seinem Buch wie folgt: Sie ist k., k. und k. – königlich, kaiserlich und vor allem köstlich. Neben frischem Fisch aus den Alpenbächen darf ein Korb voller buntem Gemüse nicht fehlen. Denn jede Küche ist in den Augen des Profis auch immer nur so gut wie ihre Produkte.



Donna Hay
Forellen-Soufflé

mit Schnittlauch

FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g geräuchertes Forellenfilet, zerzupft
3-4 EL fein geschnittener Schnittlauch
1 Rezeptmenge Käse-Soufflé-Grundmasse
(siehe unten)
25 g Butter
Zitronenspalten zum Servieren**

1 Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Hälfte des Forellenfilets und die Hälfte der Schnittlauchröllchen unter die Soufflémasse heben. Ein Drittel des steif geschlagenen Eischnees behutsam unter die Soufflémasse heben. Dann restlichen Eischnee unterheben.

2 Die Butter in einer ofenfesten beschichteten Pfanne (25 cm Durchmesser) bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Soufflémasse hineingeben, die restliche Forelle und die restlichen Schnittlauchröllchen darauf verteilen.

3 Das Soufflé im vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten backen, bis es aufgeht und sich goldbraun färbt. Sofort servieren. Zitronenspalten dazu reichen.

KÄSE-SOUFFLÉ-GRUNDMASSE

**30 g Butter
35 g Mehl
160 ml Milch
4 Eier, getrennt
120 g frischer Ricotta
60 g fein geriebener Gruyère
40 g fein geriebener Parmesan
1 TL Dijonsenf
Meersalz und schwarzer
Pfeffer aus der Mühle
1 Eiweiß, zusätzlich**

- 1 Die Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen.
- 2 Das Mehl hinzufügen und 1 Minute unter Rühren andünsten.
- 3 Nach und nach die Milch zugießen und unter ständigem Rühren 5-8 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht.
- 4 Den Topf vom Herd nehmen. Eigelbe, Ricotta, die beiden Käsesorten, Senf, Salz und Pfeffer einrühren. Die Masse in eine große Schüssel füllen und beiseitestellen.
- 5 Die Eiweiße und das zusätzliche Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen.



Wer erfolgreich kochen möchte, muss die Grundlagen beherrschen, davon ist Donna Hay überzeugt. „Von Einfach zu Brillant“ liefert darum wandelbare Standardrezepte. AT Verlag, 400 Seiten, 39,90 Euro



Jamie Oliver

Knusprige Lachs-Tacos

Cajun-Gewürz, Mango, süße Kirschtomaten & Limette

FÜR 2 PORTIONEN

FERTIG IN NUR 20 MINUTEN:

160 g reife Kirschtomaten in verschiedenen Farben

1 kleine reife Mango

½ kleine reife Avocado

2 Frühlingszwiebeln

2 Lachsfilets aus nachhaltiger Quelle, mit Haut, geschuppt und sorgfältig entgrätet (à 130 g)

2 gehäufte TL Cajun-Gewürzmischung

4 kleine Tortillas

2 Limetten

1 Die Kirschtomaten vierteln. Die Mango entsteinen, schälen und grob würfeln. Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel auslösen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden. Vorsichtig die Haut der Lachsfilets abtrennen, in eine beschichtete Pfanne legen und bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten knusprig werden lassen. Die Lachsfilets rundherum in dem Cajun-Gewürz wenden, zu der Haut in die Pfanne legen und von beiden Seiten in 5 Minuten goldbraun braten. Die Haut, sobald sie knusprig ist, auf die Filets legen.

2 Inzwischen die Tortillas mit einer Küchenzange direkt über einer offenen Gasflamme 15 Sekunden rösten (oder Sie erledigen das in einer Pfanne), dann auf Teller legen. Die Mangowürfel, die Avocadoscheiben und die Frühlingszwiebeln auf den Tortillas verteilen. Den Lachs grob zerpfückt darauf anrichten und mit der grob zerkrümelten Haut bestreuen. Die Tomaten mit dem Saft einer Limette in die Pfanne geben, 30 Sekunden in der Resthitze durchschwenken, dann über die Tortillas löffeln. Die Tacos mit der restlichen in Spalten geschnittenen Limette servieren.



Die Zutaten sollten je nach Produkt aus Freilandhaltung, aus nachhaltigem Anbau und saisonal sowie regional sein. Auch auf die bestmögliche Qualität beziehungsweise Bio-Qualität ist zu achten.



Hier ist der Name absolut Programm: Jamie Oliver präsentiert in „7 Mal anders“ je sieben kreative Zubereitungen für 18 Lieblingszutaten. Dorling Kindersley, 320 Seiten, 26,95 Euro

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
584 kcal	24,6 g	5,8 g	35 g	59,5 g	17 g	1,8 g	4,1 g



Mike Süsser

Bouillabaisse

à la Façon Patrick

1 Den Fenchel putzen, waschen und längs halbieren, den Strunk entfernen. Die Möhren putzen und schälen. Den Zucchini waschen, putzen und halbieren. Die Hälfte des Gemüses zudeckt beiseitelegen. Den Rest grob würfeln. Die Zwiebel schälen und grob würfeln.

2 Die Riesengarnelen schälen, am Rücken einritzen und den Darm entfernen. Die Garnelen kühl stellen. Die Schalen aufheben.

3 Das Öl zum Braten in einem Topf erhitzen. Gemüse- und Zwiebelwürfel darin bei kleiner Hitze anschwitzen. Pfeffer und Fenchelsamen dazugeben, die Hitze erhöhen. Dann das Tomatenmark dazugeben und alles leicht anrösten. Mit Weißwein und Pastis ablöschen.

4 Parallel dazu die Fischkarkassen und Garnelenchalen in einer Pfanne anrösten, dann mit in den Topf geben. Alles mit kaltem Wasser bedecken. Den Knoblauch schälen, anquetschen und dazugeben. Rosmarin und Thymian waschen und mit dem Estragon hinzufügen. Die Flüssigkeit aufkochen und alles 2-3 Std. offen köcheln lassen, dann in einen zweiten Topf absieben. Die Flüssigkeit erneut aufkochen und so lange einköcheln lassen, bis sie eine saucenähnliche Bindung erhält. Den Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Das beiseitegelegte Gemüse in feine Würfel („brunoise“) schneiden. Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in vier Portionen teilen. Die Wolfsbarschstücke in etwas Olivenöl in einer Pfanne auf der Haut anbraten. Die übrigen Fischfilets, Garnelen und Jakobsmuscheln von beiden Seiten leicht im Olivenöl anbraten. Sie sollen innen glasig bleiben. Nach dem Braten Fisch, Garnelen und Jakobsmuscheln auf ein Blech legen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen kurz nachziehen lassen. Währenddessen erneut etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Möhren-, Fenchel- und Zucchini brunoise nacheinander in die Pfanne geben und kurz unter Wenden bissfest braten („sautieren“).

6 Die Fischfilets auf tiefen Tellern verteilen. Garnelen, Jakobsmuscheln und Gemüsewürfel daneben anrichten. Alles mit dem Fond beträufeln. Chefkoch Patrick garniert im Fleur de Sel* alles mit frischem Dill, Kerbel und Petersilie und serviert Aioli dazu.

* Restaurant in Maintal

MIKE SÜSSERS PROFI-TIPP

Es gibt keinen Star unter den Fischen, es gibt nur den Tagesfang! Für die Bouillabaisse können Sie deshalb sehr gut auch anderes Filet von mediterranen Fischen einkaufen – Hauptsache, es ist frisch! Lassen Sie sich am besten vom Fischhändler beraten.



FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Fenchel**
- 2 Möhren**
- 1 Zucchini**
- 1 Zwiebel**
- 4 rohe Riesengarnelen mit Schale**
- Olivenöl zum Braten**
- 1 TL schwarze Pfefferkörner**
- 1 TL Fenchelsamen**
- 5-6 EL Tomatenmark**
- 200 ml trockener Weißwein**
- 20 ml Pastis**
- 300 g Fischkarkassen (beim Fischhändler erhältlich; am besten von Plattfischen)**
- 2 Knoblauchzehen**
- je 1 Zweig Rosmarin und Thymian**
- ½ TL getrockneter Estragon**
- Salz**
- Pfeffer**
- 200 g Wolfsbarschfilet mit Haut**
- 200 g Steinbuttfilet**
- 200 g Rotbarsch- oder Seeteufelfilet**
- 4 Jakobsmuscheln**
- 2 EL Zitronensaft**



„Mein Lokal, dein Lokal – der Profi kommt“ von Mike Süsser ist ein kulinarischer Reiseführer durch Deutschland mit 60 Restaurants und dazu gehörigem Rezept. **Gräfe und Unzer, 160 Seiten, 16,99 Euro**





Christian Rach

Kabeljau-Nocken

mit Peperonata

FÜR 4 PORTIONEN:

3 rote Paprika
600 g mehligkochende Kartoffeln
5 Knoblauchzehen
3 Schalotten
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
400 g Strauchtomaten
1 Handvoll Petersilienblättchen
200 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
4 EL Olivenöl + **70** ml Olivenöl
50 g schwarze Oliven
Salz, Pfeffer, Zucker
1–2 EL Aceto balsamico
1 Spritzer Zitronensaft

1 Den Backofen mit Grill auf 250 °C vorheizen. Die Paprika waschen und halbieren, Stiele, Kerne und Trennwände entfernen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen, bis sich die Haut schwarz färbt und Blasen wirft. Dann die Hälften aus dem Ofen nehmen, mit einem angefeuchteten Tuch bedecken und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser in 20–30 Min. weich kochen. Dann die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zermusen. Während der Kochzeit 2 Knoblauchzehen schälen und würfeln. Schalotten, Möhren und Sellerie schälen, putzen und in feine Streifen oder Scheiben schneiden. Bei den Tomaten die Haut leicht einritzen, den Strunk jeweils entfernen. Tomaten in sprudelnd kochendem Wasser ca. 30 Sekunden blanchieren, dann abgießen und kalt abschrecken. Die Tomaten häuten und vierteln.

3 Die abgekühlten Paprika häuten und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Petersilienblättchen abbrausen, trocken schütteln und hacken.

4 Die übrigen 3 Knoblauchzehen mit den Hand-



ballen leicht andrücken. In einem Topf 300 ml Wasser zum Kochen bringen, Knoblauch darin ca. 3 Min. köcheln lassen. Den Kabeljau kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Den Fisch zum Knoblauch in den Topf geben und zugedeckt ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

5 Schalotten, Möhren, Knoblauchwürfel und Sellerie in 4 EL Olivenöl farblos anschwitzen. Paprika und Tomaten hinzufügen und alles ca. 7 Min. offen garen. Oliven und Petersilie hinzufügen. Peperonata aufkochen und mit Salz, Pfeffer, evtl. 1 Prise Zucker und Balsamico abschmecken.

6 Den pochierten Kabeljau aus dem Sud heben und mit ca. 70 ml Olivenöl gründlich mit

einem Kochlöffel unter das Kartoffelpüree rühren, sodass der Fisch zerfällt. Das Kabeljau-Kartoffel-Püree mit Pfeffer, Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. Die Peperonata auf vier Teller verteilen, das Püree in Nocken daraufsetzen und alles sofort servieren.



Herausforderung ange-
nommen: Dank „Rachs
Rezepte für jeden Tag“
mit frischen, internatio-
nalen Ideen von Chris-
tian Rach lässt sich
Neues auf die Tafel zau-
bern. **Gräfe und Unzer,**
240 Seiten, 24,99 Euro

Die Rückkehr des Winterkabeljaus

Skreifang beweist, dass eine naturnahe und bestandsschonende Fischerei möglich ist. Die Mengen sind streng festgelegt und werden stetig kontrolliert, wodurch die feine Köstlichkeit zu einem nachhaltigen Produkt wird.

FOTOS: NSC, DREYER HENSLEY

Jedes Jahr ereignet sich in den nördlichen Regionen Norwegens ein kleines Wunder, wenn sich der norwegisch-arktische Kabeljau aus der eisigen Barentssee zurück auf die Reise zu seinen Laichgründen macht. Dank des Golfstromes herrscht entlang der Küste ein reichhaltiges Meeresökosystem mit perfekten Bedingungen für den Skrei. Wenn der Winterkabeljau an der nordnorwegi-

schen Küste eintrifft, hat er bis zu 1000 Kilometer hinter sich. Die weite Reise in dem eisigen Gewässer sorgt für ein unvergleichlich festes, fettarmes Fleisch und unwiderstehlichen Geschmack. Von Januar bis April können Sie ihn im Fischtopf pochieren, im Ofen backen oder in der Pfanne braten. Gewürze wie Thymian, Petersilie oder Zitronenzeste unterstreichen das Aroma hervorragend.



Gebratener Skrei mit Spinat und Chorizo aus dem Ofen

PRO PORTION: 459 KCAL
Eiweiß 13 g · Fett 17 g · Kohlenhydrate 62 g · Ballaststoffe: 8,2 g

🕒 40–60 MIN

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g norwegisches Skreifilet (Winterkabeljau), 350 g Chorizo, 800 g Spinat, 350 g Tomate (gehackt), 150 g Paprikaschote (rot), 200 g Zwiebel, 100 ml natives Olivenöl, 150 ml Weißwein, 4 Zehen Knoblauch, Salz und Pfeffer

1 Salzen Sie den Skrei und braten Sie ihn mit etwas Olivenöl in einer Pfanne. Garen Sie ihn anschließend einige Minuten bei 180°C im Ofen fertig. Mischen Sie die rote Paprika, die Zwiebeln und den Knoblauch (alles fein gehackt)

mit dem Olivenöl (natives Olivenöl extra) in einem Stieltopf.

2 Gießen Sie den Weißwein hinzu und lassen Sie den Topfinhalt aufkochen. Fügen Sie die gehäuteten und gehackten Tomaten hinzu und lassen Sie alles leise köcheln. Würzen Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer und stellen Sie sie auf die Seite, damit sie etwas abkühlen und sich ihr Aroma entfalten kann.

3 Würfeln Sie die Chorizo und backen Sie sie 3 Minuten lang bei 180°C im Ofen. Stellen Sie die Chorizo auf die Seite. Braten Sie den Spinat kurz unter ständigem Rühren mit Olivenöl und Knoblauch und würzen Sie ihn anschließend mit Salz. Servieren Sie den Skrei mit der Sauce, dem Spinat und der gebackenen Chorizo.

WEITERE INFOS UND KÖSTLICHE REZEPTE FINDEN SIE AUF WWW.FISCHAUSNORWEGEN.DE



Eiweiß: 26 g ★ Fett: 36 g ★
pro Portion 570 KCAL
Kohlenhydrate: 26 g ★



Ein gesunder Lebens-
stil hat für Alexander
Kumptner überhaupt
nichts mit Verzicht zu
tun. Das stellt der TV-
Koch in „Meine Life-Fit-
Balance“ genussvoll un-
ter Beweis. ZS Verlag,
176 Seiten, 24,99 Euro



Alexander Kumptner

Kartoffel-Rösti-Torte

mit geräuchertem Lachs

FÜR 4 PORTIONEN:

700 g festkochende Kartoffeln
Salz • Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL gemahlener Kümmel
8 EL Olivenöl
4 EL Milch
1 Bund Schnittlauch
Saft von 1 Zitrone
400 g Räucherlachs (in Scheiben)
150 g Sauerrahm (saure Sahne)
4 EL Meerrettich (aus dem Glas)
50 g Kapern

1 Am Vortag die Kartoffeln in reichlich Salzwasser garen, abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Über Nacht kühl stellen.

2 Am nächsten Tag die Kartoffeln reiben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

3 In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffelraspel darin verteilen. Mit einem Pfannenwender zu einer Rösti zusammendrücken und bei mittlerer Hitze auf der Unterseite goldbraun braten. Dabei die Milch dazugeben, sie hilft, dass die Rösti noch knuspriger wird.

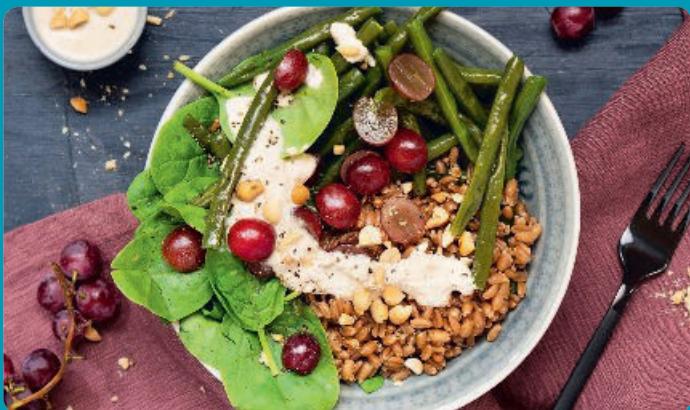
4 Sobald die Unterseite knusprig und goldbraun ist, einen Teller auf die Pfanne legen und die Rösti-Torte wenden. Auf der zweiten Seite ebenfalls goldbraun braten. Dann auf ein Brett gleiten lassen, vierteln oder achteln.

5 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

6 Das restliche Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Schnittlauch verrühren.

7 Die Kartoffelrösti mit dem Räucherlachs luftig belegen. Sauerrahm, Meerrettich und Kapern darauf anrichten und alles mit dem Schnittlauch-Zitronen-Öl beträufeln.

In diesem Monat auf **www.eatsmarter.de**



Sieben-Tage-zuckerfrei-Challenge: ein Ernährungsplan zum Durchstarten

An den Weihnachtsfeiertagen schlagen wir bei Plätzchen, Stollen und Schokolade gern zu. Um dem Körper davon eine Pause zu gönnen und sich wieder für den süßen Geschmack zu sensibilisieren, ist es eine gute Idee, mit einer zuckerfreien Woche in das neue Jahr zu starten. Wir haben passende Rezepte für Sie zusammengestellt, mit denen Sie garantiert nichts vermissen.

www.eatsmarter.de/zuckerfrei-challenge



Sechs Abendroutinen, die beim Abnehmen helfen

Clever: Wenn Sie sich am Ende eines Tages richtig verhalten, können Sie im Nu unliebsame Kilos purzeln lassen.
www.eatsmarter.de/abendroutine



Ingwertee zubereiten – so einfach geht es

Lesen Sie, worauf es zu achten gilt, um in vollem Umfang von der Heilwirkung der Knolle zu profitieren.
www.eatsmarter.de/ingwertee



Kein Kaffee: Diese sieben Lebensmittel machen wach

Die Müdigkeit will einfach nicht verschwinden? Entdecken Sie geniale Muntermacher zum Vernaschen.
www.eatsmarter.de/wachmacher



Unsere Top-10-Rezeptideen mit Haferflocken

Weil die Minis eindeutig öfter auf dem Speiseplan stehen dürfen, liefern wir Ihnen eine Ladung Inspiration.
www.eatsmarter.de/haferflocken-rezepte



Die besten Tipps für das Work-out zu Hause

Gesund und fit auch ohne Studio: Mit diesen Kniffen gelingt das Training in den eigenen vier Wänden.
www.eatsmarter.de/work-out-zu-hause



Entzündungen bekämpfen mit smartem Essen

Was kompliziert klingt, wird dank unserm praktischen und ausgewogenen Ernährungsplan total simpel.
www.eatsmarter.de/entzuendungsstopp

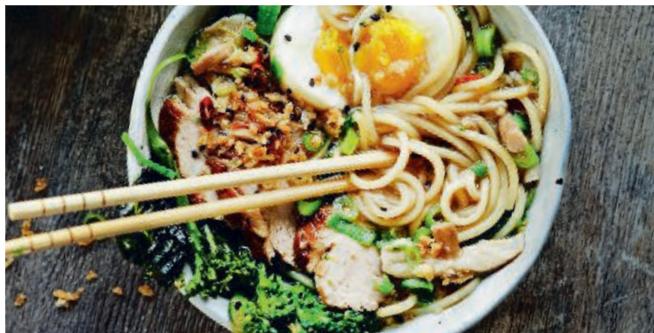




FUTTER FÜR DIE MUSKELN

Ist das anstrengende Work-out erst einmal vorbei, lässt der Hunger nicht lange auf sich warten, denn der Körper möchte neue Energie tanken und die Muskeln sich erholen. Unsere vielseitigen Fitness-Foods versorgen Sie mit jeder Menge Power und tollen Nährstoffen – ob vor oder nach der Trainingseinheit. Der Genuss soll natürlich nicht auf der Strecke bleiben: Rote-Bete-Protein-Shake, gebackene Süßkartoffeln oder Fischfrikadellen mit Dip bieten reichlich Abwechslung in der Sportlerküche.

Ramen mit Huhn und Ei
Rezept auf Seite 108



Ramen mit Huhn und Ei

Protein-Power auf japanische Art

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Vitamin C aus Brokkoli begünstigt ein straffes Bindegewebe. Außerdem boostet es unser Immunsystem und macht so widerstandsfähig gegen Krankheiten.
- Mit dem Hühnerei kommen jede Menge Nährstoffe in die Schüssel: Die verschiedenen B-Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel, während Eisen und Zink für den Sauerstofftransport und gesunde Haare eine Rolle spielen.

FÜR 4 PORTIONEN:

450 g Hähnchenbrustfilet

4 EL Sesamöl

3 EL Reisessig

3 EL Sojasauce

½ großer Brokkoli (350 g)

Salz

150 g grüne Bohnen

200 g Ramen-Nudeln

4 Eier

1 rote Chilischote

4 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (20 g)

800 ml Geflügelbrühe

Pfeffer

1 Blatt Nori-Alge

½ Scheibe Vollkorntoast

Cayennepfeffer

1 TL schwarzer Sesam (5 g)

1 Hähnchenfleisch abspülen und trocken tupfen. 2 EL Sesamöl in einem Topf erhitzen. Hähnchen darin ringsum bei mittlerer Hitze 6 Minuten anbraten. Mit Reisessig ablöschen, 200 ml Wasser und 2 EL Sojasauce unterrühren und 6–8 Minuten weitergaren.

2 Inzwischen Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und in kochendem Salzwasser in 4 Minuten bissfest garen. Bohnen waschen, putzen und ebenfalls in Salzwasser 6–8 Minuten kochen.

3 Ramen-Nudeln nach Packungsanleitung kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Eier in kochendem Wasser in 6 Minuten wachsweich kochen, dann kalt abschrecken. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln zufügen und 2 Minuten dünsten.

4 Hähnchenfleisch aus dem Topf nehmen und beiseitelegen. Flüssigkeit im Topf mit Brühe auf ca. 1 l auffüllen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit restlicher Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden.

5 Noriblatt in einer beschichteten heißen Pfanne bei kleiner Hitze 1 Minute rösten, dann in Streifen schneiden. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Toast hineinbröseln und bei mittlerer Hitze in 3 Minuten goldbraun rösten, beiseitestellen. Nudeln in 4 Suppenschalen geben. Noristreifen, Hähnchenfleisch, Brokkoli, Bohnen und restliche Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Brühe mit Cayennepfeffer würzen und alles damit übergießen. Eier pellen, halbieren, auf die Suppe setzen und mit Sesam und gerösteten Bröseln bestreuen.



Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen

Tolle Knollen mit fittem Topping

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Erschöpfte Muckis tanken neue Kraft mit dem Magnesium aus Kidneybohnen.
- Vitamin E aus Spinat schützt die Körperzellen vor schädigenden freien Radikalen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Süßkartoffeln (800 g)

3 EL Olivenöl

Salz

2 EL Kürbiskerne (30 g)

300 g Baby-Spinat

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

400 g Kidneybohnen (Dose; Abtropfgewicht)

Pfeffer

100 g griechischer Joghurt

1 TL Currysauce + etwas zum Bestäuben

½ TL Limettensaft

nach Belieben: 1 Bio-Limette zum beträufeln

1 Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl auspinseln, Süßkartoffeln hineingeben, leicht salzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30–35 Minuten backen.

2 Inzwischen Kürbiskerne in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Dann abkühlen lassen, hacken und beiseitestellen. Spinat waschen und tropfnass in einem heißen Topf zusammenfallen lassen. Abgießen, gut ausdrücken und hacken.

3 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Chilischote putzen, waschen, Kerne entfernen, Chili hacken. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Knoblauch und Chili unterrühren und 3 Minuten mitdünsten. Spinat und Bohnen untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Joghurt mit 1 TL Currysauce und Limettensaft verrühren, salzen. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, Spinat-Bohnen-Mischung darauf verteilen, mit je 1 EL Curry-Joghurt toppen, leicht mit Currysauce bestäuben und mit Kürbiskernen bestreuen. Limette heiß abspülen, trocken reiben, halbieren und zu den Süßkartoffeln servieren.







Eiweiß: 22 g ★ Fett: 30 g ★
 pro Portion
637 KCAL
 Kohlenhydrate: 84 g ★

Fischfrikadellen mit Zitronen-Joghurt-Dip

Herhaftes aus der Pfanne gepaart mit erfrischender Creme

40 MIN · FERTIG IN 1 STD 5 MIN

GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln überzeugen unter anderem mit Kalium: Der Mineralstoff kann innere Unruhe verringern und den Blutdruck stabilisieren. Auch Anthocyane und Carotinoide stecken in den farbenfrohen Knollen. Die sekundären Pflanzenstoffe können frühzeitige Alterungsprozesse ausbremsen.
- Reichlich Vitamin A aus Brunnenkresse fördert das Sehvermögen und schöne Haut.

1 Süßkartoffeln waschen und rundherum mit einer Gabel einstechen. In eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 45 Minuten backen.

2 Inzwischen Zitronen heiß abspülen, trocken reiben, 1 Zitrone in Spalten schneiden, Schale der anderen Zitrone abreiben und Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen, eine Hälfte fein hacken.

3 Für den Dip Essiggurken fein würfeln, mit 100 g saurer Sahne, Joghurt, Dillspitzen und Zitronensaft in einem Schälchen verrühren. Salzen und pfeffern.

4 Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, schälen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Semmelbrösel, Ei, restliche saure Sahne, gehackten Dill und Zitronenschale zugeben, salzen und pfeffern. Lachs in kleine Stücke zupfen, in die Schüssel geben, alles gut mischen und 8 Frikadellen aus der Masse formen.

5 Frikadellen im Mehl wenden, etwas abklopfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite in je 4 Minuten goldbraun braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frikadellen auf einer Platte anrichten. Brunnenkresse waschen, trocken schütteln und dazwischen verteilen. Mit Dip und Zitronenspalten servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 kleine Süßkartoffeln (600 g)
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Handvoll Dill (5 g)
- 3 kleine Essiggurken
- 125 g saure Sahne
- 50 g Joghurt (3,5% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 1 Ei (Größe L)
- 180 g heiß geräucherter Lachs
- 50 g Dinkel-Vollkornmehl
- 3 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Brunnenkresse (5 g)

Linsensuppe mit Kartoffeln und Möhren

Wärmender Wohlfühlenschmaus zum Löffeln

⌚ 25 MIN · FERTIG IN 13 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Sattmacher kommen durch die Linsen gleich im Doppelpack daher: Ballaststoffe und Proteine aus den Hülsenfrüchten lassen den nächsten Hunger lange auf sich warten.
- Senföle aus Lauch schmeicheln der Darmflora und machen sich stark gegen Krankheitserreger. Erkältungen haben durch schleimlösende Eigenschaften der ätherischen Öle kaum Chancen.

1 Berglinsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Lauch und Sellerie putzen, waschen und in Ringe bzw. in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Wasser bedeckt beiseitestellen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Gemüse zufügen und kurz mit anbraten. Linsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen und in den Topf geben.

Brühe zugießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten kochen lassen.

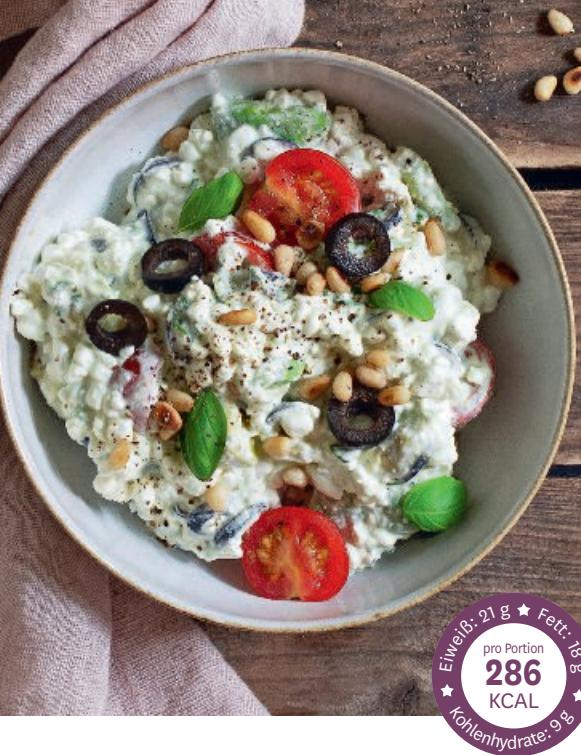
3 Dann Kartoffeln abgießen, mit Lorbeerblatt in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten bei mittlerer Hitze weiterkochen, bis die Linsen gar sind, aber noch leichten Biss haben. Bei Bedarf etwas Brühe zugeben. Lorbeerblatt entfernen und alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Suppe in Schalen geben und mit Pfeffer und Petersilie bestreuen. Senf dazu reichen.

Eiweiß: 20 g ★ Fett: 4 g
335 KCAL
Kohlenhydrate: 52 g

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Berglinsen
1 kleine Stange Lauch (200 g)
1 Stange Staudensellerie (70 g)
4 Möhren
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g festkochende Kartoffeln
1 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer
1 EL Weißweinessig
1 Handvoll Petersilie (5 g)
2 EL Senf (30 g)





Hüttenkäsesalat

Schnelle Rettung an stressigen Tagen

⌚ 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Avocados glänzen mit B-Vitaminen und Lecithin. Das bringt die grauen Zellen auf Trab und stärkt die Nerven.
- Viel Protein aus Hüttenkäse sättigt lang anhaltend – das macht den Salat zum wahren Figurschmeichler.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 EL Pinienkerne (30 g)**
100 g Kirschtomaten
40 g schwarze Oliven (ohne Stein)
1 Avocado
½ Bund Basilikum (10 g)
600 g Hüttenkäse
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft

1 Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Tomaten waschen und halbieren. Oliven abgießen, abtropfen lassen, in Ringe schneiden. Avocado entsteinen, Fruchtfleisch herausheben und würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen, Rest in Streifen schneiden.

2 Hüttenkäse salzen, pfeffern, mit Tomaten, Oliven, Avocado, Basilikum sowie Zitronensaft verrühren. Auf Schalen verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und mit Basilikum garnieren.

Reis mit mariniertem Tofu

Veggie-Klassiker mit pfiffiger Würze

⌚ 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Brokkoli enthält die Geheimwaffe Sulforaphan: Der Pflanzenstoff bewahrt die Zellen vor Schädigungen und lässt Krebserkrankungen unwahrscheinlicher werden.
- Eine gute Portion Magnesium aus Sesam bremst Stress aus und hilft beim Relaxen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 150 g Parboiled Reis | 1 Prise Chiliflocken | 300 g Naturtofu |
| Salz | 2 EL Tomatenmark (30 g) | 1 EL Olivenöl |
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL Honig | 1 Brokkoli (500 g) |
| 1 Stück Ingwer (5 g) | 1 EL Sojasauce | 1 EL weißer Sesam (10 g) |
| 1 EL Reismehl (15 g) | 1 EL Reisessig | 1 EL schwarzer Sesam (10 g) |

1 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen für die Marinade Knoblauch schälen und hacken, Ingwer schälen und reiben. Knoblauch, Ingwer, Reismehl, Chiliflocken, Tomatenmark, Honig, Sojasauce und Essig mit 100 ml Wasser gut verrühren und beiseitestellen.

2 Tofu abtropfen lassen, vorsichtig auspressen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden.

3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu bei starker Hitze 2 Minuten anbraten, wenden und weitere 3 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen, Marinade zum Tofu geben und gut verrühren.

4 Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Reis mit Brokkoli und mariniertem Tofu auf Teller geben und mit Sesam bestreut servieren.



Rote-Bete-Protein-Shake

Fix gemixter Hingucker

7 MIN

GESUND, WEIL:

- Für Sportbegeisterte ist Rote Bete ein Muss, denn das Nitrat aus der Knolle hilft den Blutgefäßen bei der Entspannung: Die Muskeln werden besser durchblutet und regenerieren nach einem anstrengenden Work-out schneller.
- Der proteinreiche Skyr schützt vor Heißhungerattacken und unterstützt den Aufbau sowie den Erhalt von Muskelmasse.

FÜR 2 PORTIONEN:

2 Knollen Rote Bete (300 g)

2 Medjool-Datteln

300 g Skyr

3 EL zarte Haferflocken (30 g)

1 Prise Zimt

40 g Mandelkerne

2 EL Chia-Samen (20 g)



1 Rote Bete putzen, schälen und vierteln. Datteln entsteinen. Alle Zutaten bis auf $\frac{1}{2}$ EL Chia-Samen in einen Standmixer geben und fein pürieren, 150 ml Wasser zugeben.

2 Auf Gläser verteilen und mit Chia-Samen bestreuen.



Für noch mehr Fitness-Food schauen Sie hier vorbei: www.eatsmarter.de/fitness-rezepte

Kulinarischer Reichtum Europas.

Schon gewusst? Die unterschiedlichen Stücke lassen sich auf viele verschiedene Arten zubereiten. Überraschen Sie Ihre Gäste mit köstlichen Variationen. Europäisches Kaninchenfleisch steht für Qualität, Regionalität, Kontrollen und Nachverfolgbarkeit.



Rücken Am Stück oder geteilt lässt er sich füllen und in feine Scheiben geschnitten eignet er sich wunderbar für Bräter und Wok.



Filet In der Pfanne, im Wok oder im Bräter – das Filet eignet sich besonders gut zum Kurzbraten.



Schulter Die Kaninchenschulter lässt sich auf unterschiedliche Weise zubereiten: im Schmortopf, auf dem Grill, im Backofen, im eigenen Fett gegart oder im Bräter.



Schenkel Ideal für den Grill. Dieses Stück eignet sich auch gut zum Marinieren.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



KAMPAGNE FINANZIERT
MIT FÖRDERMITTELN DER
EUROPAISCHEN UNION

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.



Harissa-Hähnchen-Auflauf

Eiweißquelle mit marokkanischem Flair

⌚ 30 MIN • FERTIG IN 3 STD 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Jede Menge Protein aus dem Hähnchenbrustfilet sorgt nicht nur für kräftige Muskelpakete. Der Körper benötigt das Eiweiß auch für die Bildung von Botenstoffen und Körperzellen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g braune Linsen**
- 3 Möhren**
- 2 rote Zwiebeln**
- 100 g Grünkohl**
- 1 EL gehackter Rosmarin**
- 2 EL Olivenöl**
- Salz**
- 500 g Hähnchenbrustfilet**
- 1 EL Harissa-Paste (15 g)**
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone**
- 1 Knoblauchzehe**
- Pfeffer**
- 200 ml Hühnerbrühe**
- 100 g Schmand (20 % Fett)**
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel**



1 Linsen 3 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Dann abgießen, in einen Topf mit so viel frischem Wasser geben, dass sie gerade bedeckt sind und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten bissfest garen; abgießen und abtropfen lassen.

2 Während die Linsen garen, Möhren schälen und schräg in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Grünkohl waschen, von den dicken Blattrippen befreien, Blätter in kleine Stücke zupfen. Möhren, Zwiebeln und Rosmarin mit Öl in einer Schüssel mischen und salzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–30 Minuten backen.

3 Inzwischen Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und längs in 2 cm breite Streifen schneiden. Harissa-Paste mit 1 EL Zitronensaft in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, hacken, zugeben und alles gut verrühren. Hähnchenfleisch zufügen, darin wenden und ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

4 Eine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen. Linsen salzen, pfeffern und in die Form geben. Grünkohl, Röstgemüse und Hähnchenstreifen daraufgeben. Brühe zugießen und alles im heißen Backofen 12–15 Minuten garen. Dann herausnehmen, Schmand löffelweise darauf verteilen, mit Kreuzkümmel würzen und mit Zitronenschale bestreut servieren.



Reis-Linsen-Salat mit Möhren, Spitzkohl und Haselnuss-Dressing

mit reis-fit Natur-Reis

PRO PORTION: 459 KCAL

Eiweiß 13 g · Fett 17 g · Kohlenhydrate 62 g · Ballaststoffe: 8,2 g

⌚ 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Das vegane Rezept ist ein echtes Powerpaket: Die Kombi aus Reis und Linsen liefert hochwertiges Eiweiß, das gerade für eine pflanzenbasierte Ernährung sehr wichtig ist. Das Rezept ist zudem glutenfrei.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Beluga-Linsen, 200 g reis-fit Natur-Reis, Jodsalz mit Fluorid, 2 Möhren, 300 g Spitzkohl, 2 EL Haselnusskerne (30 g), 4 EL Rapsöl, 4 EL Apfelessig, 1 EL Apfeldicksaft, Pfeffer, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 EL Rosinen (30 g), 1 Handvoll Minze (5 g)

1 Beluga-Linsen in doppelter Menge kochendem Wasser 20–25 Minuten garen. Nebenher für den Reis 400 ml Wasser mit knapp ½ TL Salz zum Kochen bringen. Den reis-fit Natur-Reis hinzugeben und einmal umrühren. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 8–10 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat. Anschließend den Reis im Topf kurz auflockern und ihn noch einige Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen und anschließend 10 Minuten auskühlen lassen.

2 Möhren putzen, schälen und in lange dünne Streifen mit dem Sparschäler schneiden. Spitzkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen, Strunk herauschneiden und Kohl in feine Streifen schneiden. Kohl mit 1 Prise Salz 3–5 Minuten mit den Händen kneten.

3 Haselnusskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Kerne anschließend hacken. Rapsöl, Essig sowie Apfeldicksaft mit 2–3 EL Wasser verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Haselnüsse und Rosinen untermischen.

4 Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Reis mit Linsen, Möhren, Spitzkohl und der Hälfte des Dressings vermengen. Salat auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit der Minze bestreuen.



Erleben Sie intensiven Reisgenuss mit kernigem Biss

Der vollwertige reis-fit Natur-Reis ist mit einer Kochzeit von nur 8 Minuten nicht nur im Handumdrehen zubereitet, sondern überzeugt auch mit seinem kräftigen Geschmack. Da der reis-fit Natur-Reis nur gewaschen, aber nicht geschält wird, bleiben natürliche Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe erhalten – ideal für eine genussvolle und ausgewogene Ernährung.

Lernen Sie, köstlich-smarte

Sie möchten mehr kochen, doch dazu fehlt Ihnen noch die nötige Anleitung? mit dem Fokus auf eine moderne, gesundheitsbewusste und dabei genussvolle

Wie lässt sich Haushaltzucker im Dessert ersetzen, was ist eigentlich eine besonders schonende Garmethode und wie gelingt ansprechendes Anrichten auf dem Teller? Auf diese und viele weitere kulinarische Fragen liefern die rund vierstündigen EAT SMARTER-Kochkurse Antworten – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Bundesweit lüften Küchenprofis in 13 renommierten Kochschulen ihre Geheimnisse und geben Ihnen das passende Werkzeug an die Hand, damit am Ende ein köstliches Mehr-Gänge-Menü in kleiner, geselliger Runde genossen werden kann – Getränke natürlich inklusive. Dabei steht jeder der insgesamt acht Kurse im Jahr 2021 unter einem bestimmten Motto mit saisonalem Bezug. Gut zu wissen: Über www.eatsmarter.de/kochkurse gelangen Sie auf die Webseiten unserer Partner. Dort finden Sie alle Termine und können sich direkt anmelden – Preis pro Person ab 85 Euro. Nun heißt es also an die Kochlöffel, fertig, los. Wir freuen uns auf Sie! ■

Das sind unsere nächsten Kochkurse:



JANUAR 2021

Leicht und lecker



FEBRUAR 2021

Smarte Alpenküche

Unsere Cooking CLASSES werden unterstützt von:



Müller's Mühle
Weil Gutes
besser schmeckt



Wüsthof
Ein WÜSTHOF Schnitt sorgt für das Besondere im Alltäglichen



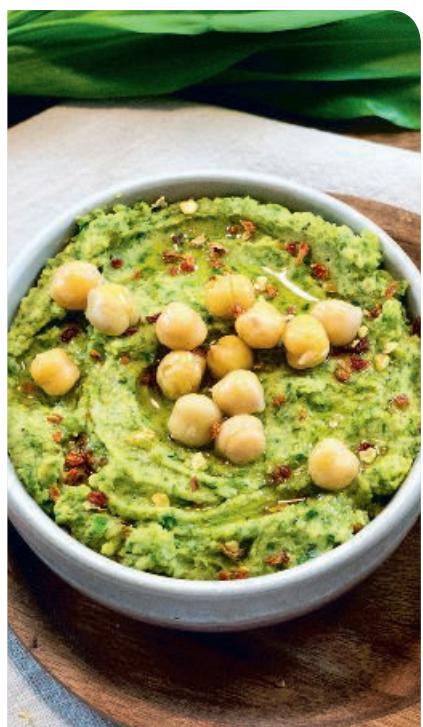
Deli Reform
Seit 60 Jahren
besonders wertvoll



ORYZA
Erlebe Reis!

Gerichte zu zaubern

Dann sind die diesjährigen EAT SMARTER-Kochkurse
Ernährung genau das Richtige für Sie!



MÄRZ 2021

Grüne Frühlingsrezepte

Die teilnehmenden Kochschulen:

1 Berlin

Kochschule Berlin
www.kochschule.berlin

2 Bielefeld

Kochstudio Pöschel
www.dermeisterkoch.de

3 Braunschweig

Winzerküche
www.winzerkueche.de

4 Cottbus

KOCHKULTUR Cottbus
www.kochkultur-cottbus.de

5 Düsseldorf

Kochschule Düsseldorf
www.kochschule-duesseldorf.de

6 Hamburg

Kochschule Hamburg
www.kochschule-hamburg.de

7 Herten

Kochwerkstatt Ruhrgebiet
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de

8 Kerpen

Kochschule Uwe Hemm
www.kochschule-uwehemm.de

9 Mannheim

1. Mannheimer Kochschule
www.mannheimerkochschule.de

10 München

Genusswerkstatt
www.genusswerkstatt-muenchen.de

11 Schwerin

Krömer Weinhandel & Kochschule
www.kroemer-schwerin.de

12 Stuttgart

Ilzhöfer's Event-Kochschule
www.ilzhoefers.tritschler.com

13 Traben-Trarbach

Kochschule Tafelkunst
www.kochschule-tafelkunst.de



Jetzt anmelden oder Kochkurse verschenken!

Mehr Infos und Anmeldung unter www.eatsmarter.de/kochkurse

TEL. 040-228 60 69-0 oder per E-Mail an kochkurse@eatsmarter.de





HEUTE BLEIBT DIE KÜCHE KALT...

... denn es kommt Rohkost auf den Teller. Wer hier nur an schnöde Gemüsesticks denkt, irrt. Wir präsentieren Ihnen eine bunte Auswahl an knackigen Rezepten.

Vom Frühstück über Mittag sowie Abendessen bis hin zu süßen Snacks ist hier alles roh. Das bedeutet, dass die Lebensmittel maximal auf 42 Grad Celsius erhitzt wurden – ganz schön smart.

Rotkohlsalat
mit roten Zwiebeln
Rezept auf Seite 120



Eiweiß: 7 g ★ Fett: 39 g
pro Portion 464 KCAL
Kohlenhydrate: 36 g

Rotkohlsalat mit roten Zwiebeln

Geballte Vitamin-Power

⌚ 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit Rotkohl kann ein großer Teil des Bedarfes an Vitamin K abgedeckt werden. Das ist für Frauen in der Menopause wichtig, denn es hemmt den Calciumabbau in den Knochen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1/4 Rotkohl (600 g)	3 EL Apfelessig
Salz	1 Prise Kümmel
1 EL Vollrohrzucker (20 g)	Pfeffer
2 rote Zwiebeln	1 Handvoll Petersilie (5 g)
2 Äpfel	80 g Walnusskerne
5 EL Traubenkernöl	1 Granatapfel
2 EL Walnussöl	3 EL gelbe Sultaninen (45 g)

1 Rotkohl putzen, dabei äußere Blätter entfernen, Strunk herausschneiden. Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, mit etwas Salz und Zucker mischen, in eine Schüssel geben und 5 Minuten durchkneten.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Äpfel putzen, waschen, halbieren, Kerngehäuse herausschneiden, Äpfel in feine Spalten schneiden. Zusammen mit Zwiebelscheiben zum Rotkohl geben und vermengen.

3 Beide Öle, Essig und Kümmel verquirlen, zum Rotkohl geben, alles vermengen und etwa 15 Minuten marinieren lassen.

4 Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Walnüsse grob hacken. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Rotkohlsalat auf 4 Teller verteilen. Petersilie, Granatapfelkerne und Sultaninen über den Rotkohlsalat streuen und servieren.

Pikantes Gemüse-Müsli mit Keimlingen

Frühstück in herzhafter Variante

Eiweiß: 4 g ★ Fett: 10 g
pro Portion 169 KCAL
Kohlenhydrate: 16 g

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Gekeimtes Getreide können Sie selbst ziehen oder im Onlinehandel kaufen. Durch das Keimen kommen Vitalstoffe in hoher Konzentration in den Körnern vor und es bilden sich viel Vitamin C sowie B-Vitamine.
- Terpene (Bitterstoffe) aus Salatgurke aktivieren die Verdauungssäfte und Enzyme in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Schalotte
1 EL Kräuteressig
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 g Kokosjoghurt
150 g gekeimtes Getreide (Roggen, Gerste, Weizen)

1 Gurke putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und raspeln. Tomaten putzen, waschen und fein würfeln. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, etwa $\frac{1}{3}$ davon zur Seite geben, restliche Kräuter fein hacken.

2 Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Essig und Olivenöl in einer Schüssel verquirlen, salzen, pfeffern, Gemüse untermischen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Dann Kokosjoghurt und gehackte Kräuter untermengen.

3 Getreidekeimlinge auf Teller verteilen, die Gemüsemischung darübergeben und mit beiseitengelegten Kräutern garnieren.

EatSmarter! **Info**

Was steckt hinter dem Trend „Rawfood“?

In Amerika sind Rohköstler längst keine Seltenheit mehr. Bei uns wird die Ernährung mit unverarbeiteten Lebensmitteln, die nicht über 42 Grad Celsius erhitzt wurden, kritisch beäugt: Wenn sie einseitig ausgerichtet ist, kann ein Nährstoffmangel entstehen. Trotzdem ist es sinnvoll, regelmäßig ungekochte Gerichte in den Speiseplan einzubauen, da hier definitiv keine Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel oder andere unnatürliche Zutaten enthalten sind. Zudem sind manche Vitamine hitzeempfindlich und werden durchs Kochen zerstört, das kann bei Rohkost nicht passieren.







Rohe Superfood-Energieriegel

Nervennahrung für Naschkatzen

⌚ 25 MIN · FERTIG IN 5 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank ihres hohen Magnesiumgehalts sorgen Cashewkerne für ein gutes Funktionieren des Nervensystems und der Muskulatur. Der Mineralstoff schützt außerdem vor Krämpfen und Muskelkater.

1 Cashewkerne etwa 3 Stunden in Wasser einweichen.

2 Währenddessen Kokosnuss durch kräftige Schläge mit einem harten Gegenstand (Hammer o. Ä.) rundherum auf den „Äquator“ öffnen und das Wasser abtropfen lassen. Das Fruchtfleisch herauslösen und die braune Schicht abschälen, bis nur noch weißes Kokosfruchtfleisch übrig ist. Etwa die Hälfte der Pistazien hacken. Kokosfruchtfleisch auf einer Küchenreibe fein raspeln und mit Agavendicksaft, gehackten Pistazien und Rote-Bete-Pulver verkneten.

3 Backblech mit Frischhaltefolie oder Backpapier auslegen.

4 Cashewkerne in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in einem Blitzhacker mit Datteln und Physalis zu einer Paste verarbeiten. Masse auf das Blech geben, gleichmäßig verstreichen, mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem kleinen Schneidebrett oder Topfboden flach drücken. Im Kühlschrank für 1 Stunde kalt stellen.

5 Frischhaltefolie vom Cashewboden abziehen und Kokosmasse darauf verteilen. Wieder mit der Folie bedecken, flach drücken und am besten mit einem Brettchen und einem Topf beschweren. Im Kühlschrank für ca. 2 Stunden kalt stellen.

6 Folie wieder entfernen, Masse mit restlichen Pistazien, Goji-Beeren und Kokosraspeln bestreuen und in 10 Riegel schneiden.

FÜR 10 STÜCK:

- 350 g Cashewbruch
- 1 Kokosnuss
- 80 g Pistazienkerne
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 EL Rote-Bete-Pulver (10 g)
- 50 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 60 g getrocknete Physalis
- 1 Handvoll Goji-Beeren (10 g)
- 1-2 EL getrocknete Kokosraspel zum Bestreuen

AUSSERDEM:

- 1 Backblech (20 x 20 cm)

Eiweiß: 12 g ★ Fett: 40 g
pro Stück
492
KCAL
Kohlenhydrate: 92 g



Asiatische Sommerröllchen mit Erdnuss-Dip

Leckerbissen im handlichen Format

⌚ 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Verschiedene Senföle aus Rettich bringen die Produktion von Verdauungssäften ordentlich in Fahrt – zusammen mit den ebenfalls enthaltenen Ballaststoffen regen sie die Darmtätigkeit an.

1 Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft und Erdnussmus in einer Schüssel verrühren, bei Bedarf etwas Wasser ergänzen. Dip in ein Schälchen füllen und mit Sesam bestreuen.

2 Rettich putzen, waschen und in Stifte schneiden. Paprikaschoten und Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

3 Reispapierblätter einzeln in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen. Dann auf ein leicht feuchtes Küchentuch legen und mit Salatblättern und Gemüse belegen, die Enden einschlagen und aufrollen. Die Rollen einmal halbieren und auf Tellern anrichten. Kresse waschen und trocken schütteln. Sommerrollen mit Kresse garniert servieren und den Dip separat dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Knoblauchzehe
- 1** Stück Ingwer (20 g)
- 2** EL Tamari-Sojasauce
- 1** EL Ahornsirup
- Saft von 1 Limette
- 150** g Erdnussmus
- ½** TL Sesam (3 g)
- 1** kleiner Rettich (400 g)
- 2** rote Paprikaschoten
- 2** gelbe Paprikaschoten
- 1** Stück Rotkohl (150 g)
- 50** g Eichblattsalat
- 8** Blätter Reispapier
- 1** Handvoll Sakura-Kresse (alternativ Shiso-Kresse)



Noch mehr Rawfood gibt es online unter: www.eatsmarter.de/rohkost





Chicoréeeschiffchen mit Avocado-Salsa

Knackfrisches Beauty-Food

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Chicorée trumpft mit Intybin auf. Dieser Bitterstoff bremst den Appetit auf Süßes aus und verhindert Heißhungerattacken.
- Wer sein jugendliches Aussehen bewahren möchte, sollte auf Vitamin E setzen: Avocados sind hierfür eine klasse Quelle.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2** Chicorée
1 Zwiebel
2 Avocados
2 Tomaten (160 g)
1 rote Paprikaschote
Saft von 1 Limette

1 Chicorée putzen, in die einzelnen Blätter teilen und waschen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen heben und würfeln. Tomaten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und würfeln.

2 Gemüsewürfel in eine Schüssel geben und mit Limettensaft mi-

- 1** Handvoll Koriander (5 g)
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer
Salz
2 EL Olivenöl

schen. Koriander waschen, trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen; übrige Blätter grob hacken und zum Gemüse geben. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz sowie Öl zugeben und gut mischen.

3 Chicoréeeschiffchen auf Teller verteilen, mit Avocado-Salsa füllen und mit beiseitegelegten Korianderblättchen garnieren.

Eiweiß: 3 g ★ Fett: 11 g
 pro Portion 190 KCAL
 Kohlenhydrate: 11 g

Salat aus Gemüsenuedeln

Damit haben Sie den Dreh raus

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Mango und Rotkohl überzeugen mit dem Immunbooster Vitamin C. Durch die Zubereitung ohne Hitze bleibt der empfindliche Nährstoff erhalten. Rotkohl bringt zudem viele Anthocyane mit: So sind Ihre Zellen gegen mögliche Schädigungen gewappnet.

FÜR 4 PORTIONEN:

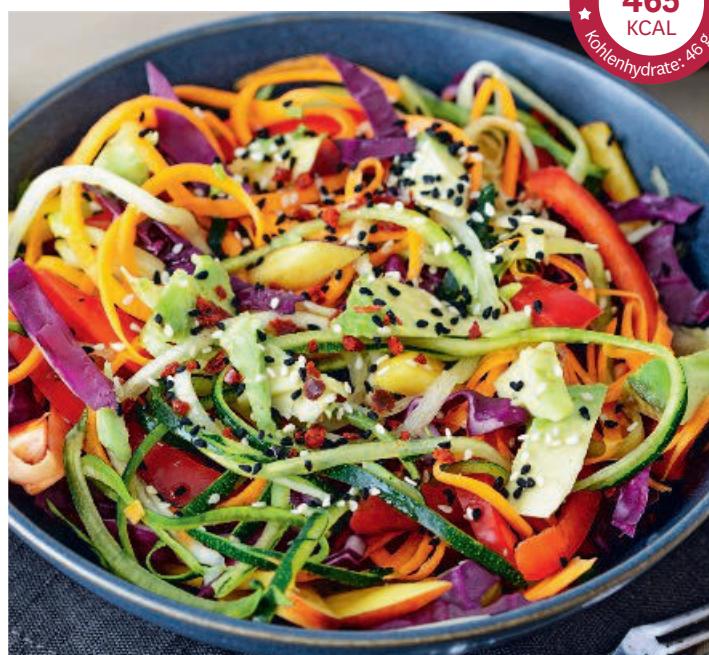
- 1** Stück Rotkohl (150 g)
1 große Mango (500 g)
3 Möhren
1 große Zucchini (400 g)
2 Stangen Staudensellerie (120 g)
2 rote Paprikaschoten
1 roter Apfel
2 Avocados
200 g Eisbergsalat
Saft von 2 Limetten
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 EL gemischte Sesamsamen (15 g)
1 Prise Chiliflocken

1 Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in Streifen schneiden. Möhren und Zucchini putzen, waschen und auf dem Spiralschneider zu Gemüsenuedeln schneiden. Sellerie und Paprikaschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

2 Apfel waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus den

Schalen heben und in dünne Spalten schneiden. Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln.

3 Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben und mit Limettensaft, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen. In 4 Schalen anrichten und mit Sesamsamen und Chiliflocken bestreut servieren.



Eiweiß: 9 g ★ Fett: 96 g
 pro Portion 465 KCAL
 Kohlenhydrate: 46 g

Seeteufel-Carpaccio mit Avocado

Feines aus dem Meer

⌚ 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Avocado sorgt mit Omega-3-Fettsäuren für geschmeidige Gefäße, stärkt das Herz und hemmt Entzündungen.
- Üppig vorhanden in Fisch: das für die Blutbildung und für die Nerven wichtige Vitamin B₁₂.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Seeteufelfilet
(küchenfertig; sehr frisch)

Saft von 2 Limetten

1 Granatapfel

1 EL Agavendicksaft

2 EL Olivenöl

1 rote Chilischote

Salz

Pfeffer

1 Avocado

1 Kästchen Kresse

Eiweiß: 16 g ★ Fett: 13 g
pro Portion
226 KCAL
Kohlenhydrate: 12 g

1 Seeteufelfilet abspülen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Saft 1 Limette mischen und zugedeckt im Kühlenschrank etwa 15 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen für das Dressing Granatapfelkerne aus der Frucht lösen und mit restlichem Limettensaft, Agavendicksaft und Öl verrühren. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Zum Dressing geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und klein würfeln.

3 Seeteufelscheiben abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Avocadowürfchen darauf verteilen und Granatapfelkern-Dressing darübergeben. Kresse vom Beet schneiden und dekorativ darüberstreuen.



Kokos-Grünkohl-Süppchen mit Chili und Pistazien

Smoothie-Bowl neu interpretiert

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Grünkohl bietet eine Rundumversorgung an Vitaminen. Dadurch pusht er das Immunsystem und schützt unsere Zellen.
- Mit viel Calcium gewährleisten Pistazien einen reibungslosen Elektrolythaushalt und halten die Zähne gesund.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Grünkohl
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (10 g)
1 rote Chilischote
Saft von 1 Limette
400 ml Kokosmilch
Salz
Pfeffer
4 TL Leinöl
2 EL Pistazienkerne (30 g)

- 1 Grünkohl putzen, waschen, Blätter von den harten Stielen zupfen und klein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.
- 2 Grünkohl, Knoblauch, Ingwer, die Hälfte der Chilischote, Limettensaft, 350 ml Kokosmilch und 100–150 ml Wasser in einen Standmixer geben und fein pürieren. Süppchen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Pistazienkerne hacken. Suppe in 4 Schalen füllen, mit restlicher Kokosmilch und Leinöl beträufeln und mit übriger Chilischote und Pistazien bestreuen.

Eiweiß: 7 g • Fett: 32 g
347 KCAL
 pro Portion
 Kohlenhydrate: 8 g



 **WÜSTHOF PERFORMER**
 Made in Solingen



„Durch den Lotus-Effekt der Klinge bleibt das Messer clean – Flüssigkeiten wie die Säure einer Zitrone prallen einfach ab.“

Profikoch René liebt es naturbelassen. Mit regionalen Zutaten kreiert er nachvollziehbare Geschmacksdimensionen – auch für den ungeübten Gaumen. Als Gemüsegärtner findet er dabei viele Ideen direkt in der Natur: So auch den natürlichen Lotus-Effekt der DLC-Klinge – Flüssigkeiten perlen kugelförmig von der Klinge ab und Säurerückstände haben keine Chance.

René arbeitet mit dem wendigen Gemüsemesser aus der WÜSTHOF Performer Serie – Messer für den perfekten Schnitt

Rinder-Carpaccio mit Senf-Cashew-Sauce

Nicht nur vorweg ein Highlight

40 MIN



GESUND, WEIL:

- Das Spurenelement Eisen erfüllt eine Schlüsselfunktion beim Sauerstofftransport, beispielsweise bei der Versorgung der Muskeln. Aus Rindfleisch kann der Körper es besonders gut verwerten.
- Cashewkerne sind großartiges Seelenfutter, denn ihr Tryptophan stärkt das Nervenkostüm und bekämpft Stimmungstiefs.

FÜR 4 PORTIONEN:

130 g Cashewkerne
½ Bund Rucola (40 g)
1 Knoblauchzehe
400 g Rinderfilet
(aus dem Mittelstück)
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 EL Dijonsenf

1 100 g Cashewkerne in einen Standmixer geben, mit Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen lassen. Inzwischen Rucola waschen und trocken schütteln. Restliche Cashewkerne grob hacken. Knoblauch schälen. Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Filetscheiben zwischen Frischhaltefolie mit einer kleinen Pfanne hauchdünn klopfen.

2 4 Teller dünn mit Olivenöl bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer bestreuen. Rinderfiletscheiben leicht überlappend darauf anrichten.

3 Senf und Knoblauch zu den Cashewkernen geben, salzen, pfeffern und in 1 Minute auf höchster Stufe zu einer dickflüssigen Sauce mixen.

4 Carpaccio mit Sauce beträufeln, mit Rucola und übrigen Kernen servieren.



WUSTHOF.COM/PERFORMER

RENÉ STEINBACH

Küchenchef, Kochlehrer, kreativer Caterer, TV-Koch und fasziniert von der Kreativität der Natur



Laksa-Bowl mit Garnelen

Rezept auf Seite 130





JEDE MENGE SUPPENGLÜCK

Wenn es draußen kalt und dunkel ist, steigt das Verlangen nach etwas Warmem. Dann ist Selbstgekochtes aus Schüsseln eine echte Wohltat für Körper und Seele. Ob Steckrüben-Möhren-Eintopf mit Rind oder Pizzasuppe – jetzt darf es gern ein wenig deftiger sein. Und auch vegane Kreationen mit Grünkohl oder Süßkartoffeln vertreiben den Winterblues.



Laksa-Bowl mit Garnelen

Ein Hauch Malaysia für daheim

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Es wird spicy: Mit ihrem Capsaicin verleihen Chilischoten jedem Gericht Feuer. Das kurbelt Stoffwechsel und Fettverbrennung ordentlich an. Zudem können die kleinen Scharfmacher Entzündungen hemmen und Krankheitserreger abtöten.
- Gegenüber gewöhnlicher Pasta haben Reisnudeln einen entscheidenden Vorteil: Die asiatische Spezialität ist frei von Gluten und somit auch bei Zöliakie geeignet.

pro Portion
 Eiweiß: 18 g ★ Fett: 14 g
393 KCAL
 ★ Kohlenhydrate: 47 g

FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Chilischote
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
2 EL rote Thai-Currypaste (30 g)
750 ml Gemüsebrühe
400 ml fettreduzierte Kokosmilch (9% Fett)

3 Bio-Limetten
300 g Garnelen (küchenfertig; geschält, entdarmt)
2 EL Fischsauce
200 g Reisnudeln
½ Bund Koriander (10 g)
 Salz

1 Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden, einige davon für die Garnitur beiseitelegen. Schalotte schälen und klein schneiden. Chilischote, Schalotte, Olivenöl und Currypaste in einen Topf geben und alles 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

2 Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Derweil 2 Limetten halbieren und Saft auspressen. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen.

3 Limettensaft, Fischsauce, Garnelen und Nudeln zur Gemüsebrühe geben und alles 3-4 Minuten weiterköcheln, bis die Nudeln gar sind, aber noch etwas Biss haben.

4 Restliche Limette heiß abspülen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken.

5 Laksa-Curry-Bowl mit Salz abschmecken, in Schüsseln füllen und mit Koriander bestreuen. Die Limettenspalten dazu reichen.

Japanische Kürbissuppe

Cremigkeit vereint mit asiatischem Touch

⌚ 15 MIN • FERTIG IN 35 MIN

pro Portion
 Eiweiß: 6 g ★ Fett: 18 g
230 KCAL
 ★ Kohlenhydrate: 12 g

GESUND, WEIL:

- Im Kürbis findet sich jede Menge Betacarotin. Der sekundäre Pflanzenstoff ist die wichtigste Vorstufe des Vitamin A und wird im Darm in dessen aktive Form umgewandelt. Durch die Zugabe von Fett, aber auch durch Zerkleinern, kann unser Körper das Carotinoid optimal verwerten.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (20 g)
600 g Kabocha-Kürbis (alternativ Hokkaido)
1 EL Erdnussöl
1 l Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch

2 EL helle Misopaste (30 g; Sojabohnenpaste)
1 Handvoll Koriander (5 g)
1-2 EL Sojasauce
 Salz
 Pfeffer
½-1 TL Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung)

- 1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles klein würfeln. Kürbis putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Kürbis zugeben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe mit 200 ml Kokosmilch zugießen und die Miso-paste unterrühren. Einmal aufkochen und dann die Suppe ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze garen.
- 3 Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Kürbissuppe fein pürieren, nach Bedarf etwas Brühe zugeben und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Suppe auf Schälchen verteilen und mit restlicher Kokosmilch beträufeln. Mit Shichimi würzen und mit Korianderblättchen garniert servieren.

EatSmarter! Info

Bitte richtig lagern

Bleibt doch mal etwas übrig, ist der Topf auf dem Herd der falsche Platz: Das Gericht wird bei Raumtemperatur schnell schlecht. Geben Sie Reste stattdessen in saubere und dicht schließende Behälter. Wenn die Suppe abgekühlt ist, gehört sie ins oberste Kühlshrankfach – hier ist sie zwei bis drei Tage haltbar. Auch einfrieren ist eine Möglichkeit und garantiert noch nach drei Monaten sicheren Genuss. Füllen Sie dazu die Box nicht zu voll, sonst drückt die Flüssigkeit beim Gefrieren den Deckel auf.







Gemüsesuppe mit Grünkohl

Immunbooster für kalte Tage

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Ein guter Vitamin-C-Lieferant ist Grünkohl, der so das Immunsystem stärkt; auch Kämpferol und Quercetin kommen vor. Diesen sekundären Pflanzenstoffen wird eine antimikrobielle Wirkung zugesprochen.
- Quinoa stellt eine tolle Quelle für Eiweiß und Zink dar. Beide sind insbesondere bei Infekten hilfreich: Im Kampf gegen Erreger mobilisiert der Körper Aminosäuren für die Abwehrzellen, und das Spurenelement unterstützt deren Arbeit.

1 Ingwer, Knoblauch und Möhren schälen. Knoblauch in feine Scheiben, Ingwer und Möhren in feine Streifen schneiden oder hobeln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in feine, 4–5 cm lange Streifen schneiden.

2 Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine, lange Streifen schneiden; die Hälfte davon zum Garnieren beiseitelegen. Grünkohl putzen, waschen und grob schneiden. Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

3 Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Möhren, Lauch und Chili darin unter Rühren 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe mit Miso-paste und Quinoa untermischen und die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen.

4 Grünkohl zugeben und weitere etwa 5 Minuten garen. Gemüsesuppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken und mit Chilistreifen garniert servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Stück Ingwer (20 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 rote Chilischote
- 2 Handvoll Grünkohlblätter (40 g)
- 5 EL Quinoa (75 g)
- 2 EL Sesamöl
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 2 EL braune Misopaste (30 g; Sojabohnenpaste)
- 1–2 EL Zitronensaft
- Salz





Fischsuppe mit Kidneybohnen

Winterküche mit feiner Anisnote

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer gern Fisch isst, kann sich in der kalten Jahreszeit auf Skrei freuen. Der Winterkabeljau überzeugt mit reichlich Jod, das als wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone am Energiestoffwechsel beteiligt ist.

1 Möhren und Kartoffeln schälen und waschen.

Möhren in Scheiben schneiden, Kartoffeln klein würfeln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Grünkohl putzen, waschen und grob schneiden. Kidneybohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Möhren und Lauch zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe zugießen und aufkochen lassen. Anis, Lorbeerblätter und Kartoffelwürfel untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Suppe etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann Bohnen und Grünkohl untermischen und etwa 5 Minuten weitergaren lassen.

4 Derweil Skrei unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen.

5 Fisch mit dem Dill zur Suppe geben und bei kleiner Hitze in 3-4 Minuten gar ziehen lassen. Die Fischsuppe mit Zitronensaft abschmecken und auf Teller geben.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Möhren
- 4 festkochende Kartoffeln (400 g)
- 1 Stange Lauch
- 2 Handvoll Grünkohlblätter (40 g)
- 250 g Kidneybohnen (Dose; Abtropfgewicht)
- 1 EL Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Msp. gemahlener Anis
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- 250 g Fischfilet (Skrei; küchenfertig)
- ½ Bund Dill (10 g)
- 1-2 EL Zitronensaft



Unter www.eatsmarter.de/suppen finden Sie weiteres Spoonfood zum Wohlfühlen.





Süßkartoffelsuppe mit Kokos

Veganer Sattmacher zum Löffeln

40 MIN

GESUND, WEIL:

- In Süßkartoffeln stecken mehr Ballaststoffe als in gewöhnlichen Erdäpfeln. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel beim Genuss nur langsam an und Heißhungerattacken können abgewendet werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 große Süßkartoffel (500 g)

1 Stück Knollensellerie (150 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Stangen Zitronengras

3 EL Rapsöl

2 EL gelbe Curtypaste (30 g)

Salz

Pfeffer

750 ml Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

½ Bio-Limette

1 Handvoll Koriander (5 g)

1 EL Cashewkerne (15 g)

1 Süßkartoffeln und Sellerie schälen und beides klein würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Zitronengras von den harten Außenblättern befreien und das Weiße in feine Ringe schneiden.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Süßkartoffel, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch und Zitronengras in den Topf geben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen, Brühe und Kokosmilch zugießen und alles in 15–20 Minuten weich köcheln lassen.

3 Derweil für die Sauce Limettenhälfte heiß abspülen, trocken tupfen und Schale fein abreiben, Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, einige Blätter zum Garnieren abzupfen, den Rest mit Cashewkernen, Limettenschale und restlichem Öl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Suppe cremig pürieren und mit Limettensaft abschmecken. Die Süßkartoffelsuppe auf Schälchen verteilen, die Sauce darübergeben und mit Koriandergrün toppen.

Petersilienwurzelcremesuppe

Begeistert mit raffinierter Würze

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle aus Petersilienwurzeln können einen gereizten Magen beruhigen, regen aber auch die Durchspülung der Harnwege an. Deshalb wird das Gemüse in der Naturheilkunde auch bei Blasenentzündung oder Nierenleiden eingesetzt.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Petersilienwurzeln

2–3 mehligkochende Kartoffeln (250 g)

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

800 ml Gemüsebrühe

100 ml Kochsahne

250 g Pflanzenöl (zum Frittieren)

Salz

1 Handvoll Petersilie (5 g)

100 g Crème fraîche

1–2 EL Zitronensaft

Pfeffer

Muskatnuss

3 Petersilie waschen, trocken schütteln, einige Blätter zum Garnieren abzupfen, den Rest mit restlichem Öl fein pürieren.

4 Petersilienwurzelsuppe ebenfalls fein pürieren. Crème fraîche unterrühren, nach Bedarf noch etwas Brühe ergänzen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen und auf Suppenteller verteilen.

5 Petersilienöl darüberträufeln und leicht einrühren. Suppe mit Petersilienwurzelstroh und bei-seitegestellter Petersilie anrichten.



Thai-Möhrencremesuppe mit Ingwer

Heimatgemüse trifft Exotin

⌚ 15 MIN · FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Hier ersetzt Frischkäse die Sahne. Der Stellvertreter überzeugt mit Eiweiß und Calcium; Letzteres ist der perfekte Baustoff für gesunde Zähne und starke Knochen.
- Dass Möhren super für die Augen sind, ist nichts Neues. Aber wussten Sie auch, dass im Wurzelgemüse Pektin vorkommt? Der lösliche Ballaststoff tut besonders der Verdauung gut und sorgt außerdem für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Möhren
 1 Stück Knollensellerie (150 g)
 1 Stück Ingwer (35 g)
 2 Frühlingszwiebeln
 1 EL Olivenöl
 4 TL rotes Thai-Currypulver (20 g)
 1 Orange
 800 ml Gemüsebrühe
 150 g Frischkäse (50% Fett i. Tr.)
 1-2 EL Zitronensaft
 Salz
 50 ml Milch (3,5% Fett)



1 Möhren, Sellerie und Ingwer schälen und alles klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden; ein paar grüne Zwiebelringe zum Garnieren beiseitelegen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Sellerie, Ingwer und Frühlingszwiebel zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Dann 3 TL Currypulver untermischen.

3 Orange halbieren und Saft auspressen. Brühe und Orangensaft zum Gemüse geben und etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Suppe fein pürieren und Frischkäse untermischen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken und auf Schälchen verteilen.

5 Milch bei kleiner Hitze erwärmen und mit einem Milchaufschäumer aufschäumen. Thai-Möhrencremesuppe mit Milchschaum garnieren, mit etwas Currypulver bestreuen und mit beiseitegelegten Frühlingszwiebelringen garnieren.





Steckrüben-Möhren-Eintopf

Norddeutscher Leckerbissen wärmt Bauch und Seele

⌚ 30 MIN · FERTIG IN 2 STD

GESUND, WEIL:

- Ihre gelbe Farbe verdankt die Steckrübe dem Betacarotin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff glättet nicht nur die Haut, sondern kann unsere Körperzellen auch vor freien Radikalen bewahren.

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Sellerie putzen, schälen, waschen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Sellerie darin etwa 5 Minuten bei starker Hitze anbraten, dabei rühren und die Röststoffe vom Boden kratzen. Zwiebeln und Sellerie aus dem Topf nehmen.

2 Fleisch in den Topf geben und bei starker Hitze 5 Minuten anbraten. Knoblauch zugeben und 1-2 Minuten mitbraten. Danach mit 50 ml Brühe ablöschen und in 3-4 Minuten einköcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

3 Zwiebeln und Sellerie wieder in den Topf geben. Lorbeerblatt, Nelken sowie Majoran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze 70 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

4 Inzwischen Steckrübe waschen, schälen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen, waschen und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken.

5 Steckrübe und Möhren in den Topf geben und etwa 15 Minuten zugedeckt weiterköcheln lassen. Dann Lorbeerblatt und Nelken entfernen, Rindfleisch und $\frac{2}{3}$ der Steckrübe und der Möhren mit einer Schaumkelle entnehmen. Restliche Suppe mit einem Pürierstab fein mixen. Fleisch und Gemüse wieder zufügen und alles einmal aufkochen lassen.

6 Meerrettich schälen und fein reiben. Steckrüben-Möhren-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit Meerrettich und Petersilie garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Zwiebeln**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Stück Knollensellerie (200 g)**
- 2 EL Butter (30 g)**
- 800 g Rindergulasch**
- 1 l Gemüsebrühe**
- 1 Lorbeerblatt**
- 2 Gewürznelken**
- 1 TL getrockneter Majoran**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 Steckrübe (700 g)**
- 3 Möhren**
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie (10 g)**
- 1 Stück frischer Meerrettich zum Garnieren (50 g)**

Vegetarische Pizzasuppe

Pikantes Low-Carb-Rezept

⌚ 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Champignons punkten mit ihrem hohen Niacingehalt. Dieses B-Vitamin wird im Körper für die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Fetten sowie Eiweißen benötigt. Es ist zudem für die Funktion der Muskeln und Nerven von Bedeutung.

1 Champignons putzen, in sehr kleine Würfel schneiden, auf einem Backblech ausbreiten und etwa 30 Minuten trocknen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Streifen schneiden und Knoblauch hacken. Paprikaschoten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken; 1 Handvoll für die Garnitur beiseitelegen. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

3 Haselnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten anrösten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Tomaten und Brühe zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen. Dann Paprikapulver, Spinat sowie $\frac{3}{4}$ der Mozzarellawürfel untermischen.

5 Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Champignonwürfel darin 5 Minuten bei starker Hitze anbraten. Anschließend mit Paprikapulver, Sojasauce und Pfeffer würzen. Pilze mit Haselnüssen mischen, auf die Pizzasuppe geben und mit restlichem Spinat und Mozzarella bestreut servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Baby-Spinat
- 250 g Mozzarella (45% Fett i. Tr.)
- 4 EL Haselnusskerne (60 g)
- 4 EL Olivenöl
- 500 g passierte Tomaten (Glas)
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL Paprikapulver
- 2 TL Sojasauce





SMARTE WARENKUNDE



Steckrübe ...

⊕ ... ist ein Schlankmacher

Dank seines hohen Wassergehaltes, sättigenden Ballaststoffen und nur wenig Kohlenhydraten ist das Wintergemüse wunderbar geeignet für alle, die ihr Gewicht verringern oder halten möchten. Probieren Sie doch mal den herzhaften Eintopf auf Seite 136.

⊕ ... pusht das Immunsystem

Wer ohne Erkältungen durch die kalte Jahreszeit kommen möchte, ist mit Steckrübe gut gerüstet. Ihr Vitamin C hilft, die Abwehrkräfte zu stärken, sodass Erreger keine Chance bleibt.

⊕ ... entlastet den Kreislauf

Ein Glück, dass in der schwedischen Rübe eine ordentliche Portion Kalium steckt. Denn der Mineralstoff kann einen zu hohen Blutdruck auf natürliche Weise senken – Herz und Gefäße werden es Ihnen danken.

⊕ ... sorgt für Durchblick

Betacarotin, das die Knolle gelb färbt, wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt. Dieser Nährstoff fördert die Sehkraft, denn ein Mangel kann Nachtblindheit verursachen.



KALORIEN
36
PRO 100 G

BRENNWERT: 36 kcal EIWEISS: 1 g
KOHLENHYDRATE: 6 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 0 g BALLASTSTOFFE: 3 g

⊕ ... tut der Körpermitte gut

Mit ihren schwefelhaltigen ätherischen Ölen entspannt und beruhigt die Steckrübe einen gereizten Magen. Durch den hohen Stärkeanteil ist die Bauchschmeichlerin außerdem leicht verdaulich und daher auch als Schonkost prima geeignet.

⊕ ... nützt dem Hormonhaushalt

Ein bestimmter sekundärer Pflanzenstoff des skandinavischen Gemüses wirkt Wechseljahres- und Prostatabeschwerden sowie hormonbedingten Krebserkrankungen effektiv entgegen.

KLEINE KÜCHENKUNDE

⊕ ... mag es dunkel und kühl

Wussten Sie, dass die Aufbewahrung der von Kartoffeln ähnelt? Ohne Licht im Keller gelagert halten sich die Knollen mehrere Monate, im Gemüsefach des Kühlschranks circa eine Woche.

⊕ ... schont die Umwelt

Da die Feldfrucht in Deutschland angebaut wird, werden lange Transportwege vermieden und CO₂ eingespart. Sie können das Gemüse auch selbst im Garten anbauen – mehr Regionalität geht nicht.

NOCH MEHR HEIMISCHE WINTERGEMÜSE



Grünkohl

Die kräftigen Blätter punkten mit vielen Antioxidantien



Knollensellerie

Enthaltene Senföle entschärfen Bakterien und Viren



Meerrettich

Scharfstoffe heizen die Fettverbrennung ordentlich an



Rote Bete

Bye-bye, Blutarmut, heißt es dank dieser Quelle für Folsäure und Eisen



Petersilienwurzel

Ätherische Öle machen sie zu einem Hausmittel bei Blasenentzündung

MAX IS BACK!

Jetzt am Kiosk.



intheheadroom.com



maxmagazineonline.com

SCHÄTZE AUS DER ERDE



Der Allrounder Kartoffel ist aus der deutschen Küche nicht wegzudenken. Deshalb zeigen wir Ihnen neue smarte Ideen sowie tolle Tipps und Tricks rund um den geliebten Klassiker. Entdecken Sie Inspirationen, die Gold wert sind, etwa selbstgemachte Schupfnudeln oder unsere Bowl mit Kartoffel-Croûtons.

Jägertopf mit Hackfleisch,
Champignons und Kartoffeln

Rezept auf Seite 142







Jägertopf mit Hackfleisch, Champignons und Kartoffeln

Deftiger Seelenwärmer

⌚ 30 MIN · FERTIG IN 45 MIN



GESUND, WEIL:

- Mit dem Eintopf pushen Sie Ihr Immunsystem, denn in Weißkohl ist reichlich Zink enthalten. Zusätzlich ist das Wintergemüse eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, welche die Darmflora stärken und so eine super Voraussetzung für eine intakte Abwehr schaffen.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g kleine festkochende Kartoffeln
½ kleiner Weißkohl (450 g)
200 g Champignons
2 EL Olivenöl
250 g Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen und halbieren oder in Spalten schneiden. Weißkohl putzen, Strunk herausschneiden und Blätter in ca. 2 cm große Quadrate schneiden. Pilze putzen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden.

2 In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen. Pilze darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Im Topf übriges Öl erhitzen. Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze in 8 Minuten krümelig braten. Salzen und

Piment d’Espelette
½ TL getrockneter Majoran
2 frische Lorbeerblätter (alternativ getrocknete)
1 l Fleischbrühe
½ Bund Petersilie (10 g)
2 EL Weissig

pfeffern. Weißkohl dazugeben, mit 1 Prise Piment d’Espelette würzen und 3–4 Minuten braten.

3 Kartoffeln, Majoran und Lorbeerblätter in den Topf geben, Brühe zugießen und alles etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Pilze wieder zufügen und 3–5 Minuten weiterköcheln lassen.

4 Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Lorbeer aus dem Eintopf nehmen und Essig unterrühren. Jägertopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Schupfnudeln mit gebratenem Spitzkohl und roten Zwiebeln

Schwäbisches Gericht in neuem Gewand

⌚ 1 STD 15 MIN · FERTIG IN 1 STD 40 MIN



GESUND, WEIL:

- Sie haben einen empfindlichen Magen? Der zarte Spitzkohl wird Ihnen dennoch bekommen, denn im Gegensatz zu anderen Kohlarten ist seine Struktur fein und daher relativ leicht verdaulich.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g mehligkochende Kartoffeln
150 g Dinkelmehl Type 1050
+ 2 EL zum Bearbeiten
1 Ei
Salz
Muskatnuss
1 rote Zwiebel
1 kleiner Spitzkohl (400 g)
1 EL Olivenöl
1 TL Apfelessig
50 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
2 EL Butter (30 g)
2 TL rosa Pfefferbeeren (gestoßen)



STEP 1

Kartoffeln waschen und in Wasser 25–30 Minuten kochen. Dann abgießen, 5 Minuten abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Mehl, Ei, Salz und frisch abgeriebenem Muskat verkneten. Teig 15 Minuten ruhen lassen.



STEP 2

Kartoffelteig mit mehligem Händen zu fingerförmigen ca. 6–7 cm langen Schupfnudeln formen. Diese in leicht siedendem Salzwasser in 4–5 Minuten gar ziehen lassen, bis die Schupfnudeln oben schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

STEP 3

Inzwischen Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Spitzkohl putzen, Strunk herausschneiden, waschen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Spitzkohl zugeben, 2 Minuten mitbraten und mit Essig und Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Butter schmelzen und Schupfnudeln portionsweise darin bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten. Gemüse zugeben, mischen und mit Pfefferbeeren dekoriert servieren.





Eiweiß: 4 g ★ Fett: 11 g
pro Portion
320 KCAL
Kohlenhydrate: 52 g

Rösti mit Birnenkompott

Schweizer Kartoffelklassiker trifft auf aromatische Früchtchen

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Birnen sind süße Mineralstoffwunder, denn das Obst hat Zink, Jod, Magnesium, Phosphor und Kalium zu bieten. Letzteres sorgt für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt im Körper.

1 Zucker in einem Topf bei kleiner Hitze 3 Minuten karamellisieren. Dann mit 50 ml Wasser, Essig und Saft ablöschen. Birnen schälen, in Spalten schneiden, entkernen, in den Sud geben und in 5 Minuten bissfest garen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Kartoffeln schälen, waschen und mit der Gemüsereibe reiben. Anschließend Kartoffelraspel gut ausdrücken, in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

3 In zwei beschichteten Pfannen je 2 EL Öl erhitzen. Rösti in 4 Portionen teilen und je 2 Portionen in eine Pfanne geben, leicht flach und in Form drücken. Rösti pro Seite in 4–5 Minuten goldbraun braten.

4 Birnenkompott in Schalen verteilen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Kompott mit Thymianblättchen und Holunderbeeren garnieren. Rösti mit dem Birnenkompott anrichten.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 EL** Rohrohrzucker
- 1 EL** Weißweinessig
- 150 ml** Birnsaft
- 4 Birnen**
- 650 g** festkochende Kartoffeln
- Salz**
- Pfeffer**
- Muskatnuss**
- 4 EL** Rapsöl
- 2 Zweige** Thymian
- 1 TL** gefrorene Holunderbeeren (alternativ Heidelbeeren)



Hier geht es zu weiteren Ideen für die tolle Knolle: www.eatsmarter.de/kartoffel-rezepte

Winter-Bowl mit Kartoffel-Croûtons

Haselnussöl fürs gewisse Etwas

⌚ 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Stresskiller Feldsalat: Die grünen Blätter glänzen mit ätherischen Ölen, die einen leicht beruhigenden Effekt haben – und der wird durch entspannendes Magnesium noch zusätzlich verstärkt.



FÜR 2 PORTIONEN:

4 festkochende Kartoffeln (400 g)

1 EL Rapsöl

Salz

1/2 TL Paprikapulver

2 Eier

1 Handvoll gemischte Kräuter (5 g)

250 g Magerquark

1 EL Leinöl

Pfeffer

80 g Feldsalat

1 große Möhre (150 g)

1 EL Haselnusskerne (15 g)

1 kleine rote Zwiebel (40 g)

2 EL Rotweinessig

2 EL Gemüsebrühe (20 ml)

1 TL Waldhonig

1 TL Senf

4 EL Haselnussöl



STEP 1

Kartoffeln in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Anschließend abgießen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann pellen und in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in 5-7 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Paprikapulver würzen und in der Pfanne warm halten.



STEP 2

Zeitgleich Eier in kochendem Wasser 6-7 Minuten kochen. Eier abgießen, kalt abschrecken, schälen und längs halbieren. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Dann zusammen mit Quark, Leinöl, 3 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Möhre putzen, waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Haselnüsse hacken. Zwiebel schälen und sehr fein hacken.



STEP 3

Für das Dressing Essig, Brühe, Honig und Senf mischen. Öl unterschlagen. Dann Zwiebeln zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln, Möhren, Feldsalat und Eier in 2 Bowls anrichten. Salat mit Dressing beträufeln, mit Haselnüssen toppen und je 1 Klecks Kräuterquark dazugeben.



Kartoffel-Lauch-Kuchen

Besondere Kombi: Bergkäse und Apfel

⌚ 40 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Kämpferolreiche Lebensmittel wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System. Kartoffeln, Lauch sowie Äpfel enthalten dieses nützliche Flavonoid und schützen daher unsere Pumpe.

FÜR 12 STÜCKE (1 SPRINGFORM 26 CM Ø):

300 g Vollkornmehl + 2 EL zum Bearbeiten

Salz

130 g kalte Butter

80 ml naturtrüber Apfelsaft

1 Stange Lauch

1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)

3 Zweige Thymian

1 EL Olivenöl

Pfeffer

200 g würziger Bergkäse (45% Fett i. Tr.)

600 g festkochende Pellkartoffeln (gegart; vom Vortag)

3 Eier

200 g Schlagsahne

2 EL Haselnusskerne (30 g)

AUSSERDEM:

1 Springform (26 cm Ø)



STEP 1

Mehl mit 1 TL Salz mischen. 125 g Butter in kleine Würfel schneiden und mit Apfelsaft zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in ein feuchtes Tuch wickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Boden der Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit der restlichen Butter einfetten.



STEP 2

Inzwischen Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten dünsten. Apfelscheiben zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Lauch-Apfel-Mischung mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Bergkäse grob raspeln. Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden.



STEP 3

Aus $\frac{1}{3}$ des Teigs eine Kugel formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (32 cm Ø) ausrollen. Die Springform damit auslegen, dabei einen 3-4 cm hohen Rand formen. Die Hälfte der Kartoffeln einschichten, mit Salz würzen und mit etwas Käse bestreuen. Lauch-Apfel-Mischung darauf verteilen und ebenfalls mit Käse bestreuen. Restliche Kartoffeln einschichten und mit restlichem Käse bestreuen.



STEP 4

Eier mit der Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Füllung gießen. Haselnüsse grob hacken und mit dem restlichen Teig zu Streuseln verkneten. Streusel über den Kuchen verteilen und leicht andrücken. Kartoffel-Lauch-Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) etwa 45 Minuten backen.



Fünf smarte Kartoffelbeilagen

Auch in der Nebenrolle macht sich die Knolle fantastisch und sorgt für eine angenehme Sättigung. Kombinieren Sie den Erdapfel mit Gemüse, Fisch, Fleisch oder Tofu zu einem leckeren Hauptgericht.



Kräuter-Pommes

PRO PORTION: **242 KCAL**
Eiweiß 6 g · Fett 7 g · Kohlenhydrate 37 g

⌚ 25 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Ätherische Öle aus den Kräutern beruhigen Magen und Darm.

FÜR 4 PORTIONEN:

850 g festkochende Kartoffeln, 1 EL Maisstärke (10 g), 2 EL Olivenöl, Salz, 1 Bund Kräuter (20 g; Petersilie, Thymian), 1 Stück Gouda (30 g; 48% Fett i. Tr.)

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Stifte schneiden, in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, abgießen und auf Küchenpapier trocken tupfen.

2 Maisstärke zugeben und gut mischen. Öl und Salz ebenfalls untermengen. Pommes auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 30 Minuten backen, nach 15 Minuten Pommes wenden.

3 Inzwischen Käse reiben. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und zum Käse geben. Pommes salzen und mit Kräuter-Käse-Mix bestreuen.

Bratkartoffeln mit grüner Harissa-Sauce

PRO PORTION: **265 KCAL**
Eiweiß 3 g · Fett 19 g · Kohlenhydrate 20 g

⌚ 30 MIN · 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- In Peperoni steckt ein Stoff namens Capsaicin, welcher den Schoten die Schärfe verleiht und außerdem unseren Stoffwechsel anregt.

FÜR 6 PORTIONEN:

2-3 grüne Peperoni (25 g), 2 Knoblauchzehen, 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriandersamen, 1 Bund Petersilie (20 g), Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 600 g festkochende Kartoffeln, 2 EL Weizenmehl Type 1050, 80 g Butterschmalz, ½ TL heller Sesam, 2 EL Joghurt (3,5 % Fett)

1 Für die Sauce Peperoni waschen, längs aufschlitzen, entkernen, in 50 ml kochendem Wasser 30 Minuten einweichen. Knoblauch schälen und hacken. ½ TL Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein mahlen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Peperoni mit Wasser, Knoblauch, Gewürzen, Petersilie, Salz, Pfeffer und 1 EL Öl fein pürieren. Übriges Öl zugeben.

2 Kartoffeln schälen, waschen, trocknen, in Scheiben hobeln und in Mehl wenden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln bei mittlerer Hitze darin portionsweise 5 Minuten auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf ein Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15 Minuten garen. Mit Sesam bestreuen, salzen, mit Joghurt und Harissa-Sauce beträufeln.

Kartoffelpüree von blauen Kartoffeln

PRO PORTION: **226 KCAL**
Eiweiß 6 g · Fett 7 g · Kohlenhydrate 34 g

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Milch und Butter versorgen den Körper mit Vitamin A. Da Wachstumsprozesse vieler Zellen von dem Nährstoff abhängig sind, begünstigt eine ausreichende Versorgung damit auch die Schleimhäute.

FÜR 4 PORTIONEN:

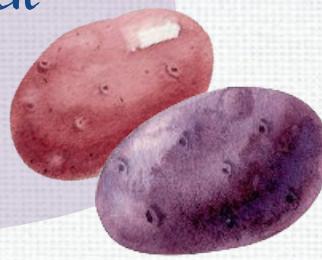
800 g violett-blaue Kartoffeln, Salz, 200 ml Vollmilch, Muskatnuss, 2 EL Butter (30 g), Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und zugedeckt in wenig Salzwasser in etwa 25 Minuten gar kochen.

2 Milch aufkochen lassen, mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. ⅔ der Butter zugeben und in der Milch schmelzen lassen.

3 Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, warm durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Milch verrühren. Püree abschmecken. Restliche Butter auf das heiße Püree geben und mit Pfeffer übermahlen.

Lila, blau oder rot: In bunten Knollen stecken Farbstoffe, die einen zu hohen Blutdruck natürlich regulieren.



Kartoffelgratin mit Graved Lachs

PRO PORTION: 278 KCAL · Eiweiß 13 g · Fett 13 g · Kohlenhydrate 30 g

⌚ 25 MIN · FERTIG IN 1 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Achten Sie bei Lachs auf Bio-Qualität, denn dann wurde der Fisch mit Ökofutter und ohne unnötige Medikamente aufgezogen. So können Sie genussvoll von den Omega-3-Fettsäuren profitieren.

FÜR 6 PORTIONEN:

40 g Butter, 20 g Weizenmehl Type 1050, 450 ml Milch (3,5% Fett), 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 TL getrockneter Dill, 250 g Graved Lachs, 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

1 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin unter Rühren hell anschwitzen. Unter Rühren Milch zugießen und alles 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, sodass eine cremige Sauce entsteht. Béchamelsauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Dill unterrühren und die Sauce abschmecken.

2 Eine ofenfeste Form fetten. Lachs in größere Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

3 Etwa die Hälfte der Sauce in die Form geben, mit Kartoffeln belegen, etwas Lachs darauf verteilen, mit Sauce bedecken und erneut Kartoffeln, Lachs und Sauce einschichten. Mit Kartoffelscheiben abdecken. Restliche Butter in Flöckchen schneiden und Gratin damit belegen.

4 Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in etwa 50 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, pfeffern und servieren.



Spinat-Gnocchi mit Ricotta

PRO PORTION: 312 KCAL · Eiweiß 12 g · Fett 18 g · Kohlenhydrate 25 g

⌚ 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Spinat überzeugt durch seinen Eisengehalt. Der Mineralstoff fördert die Blutbildung und transportiert Sauerstoff zu den Zellen.

FÜR 6 PORTIONEN:

250 g mehligkochende Kartoffeln, Salz, 200 g Spinat, 1 Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. Tr.), 200 g Ricotta (45% Fett i. Tr.), 1 Ei, 1 Ei gelb, 100 g Weizenmehl Type 1050 + 2 EL zum Bearbeiten, 2 EL Vollkorngrüeß (20 g), Muskatnuss, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 3 EL Butter (45 g)

1 Kartoffeln in einem großen Topf mit Salzwasser in etwa 20 Minuten weich garen, abgießen und 5 Minuten ausdampfen lassen.

2 Zeitgleich Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Dann kalt waschen, gut ausdrücken und sehr fein hacken. Parmesan reiben.

3 Kartoffeln pellen, durch eine Presse drücken und mit Ricotta, Ei, Eigelb, Mehl, Grieß, 30 g Par-

mesan und Spinat mischen. Mit 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat, Salz und Pfeffer würzen und zu einem Teig verkneten.

4 Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Teig in 4 Portionen teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 cm dicken Rollen formen, diese in 1–2 cm große Stücke teilen. Mit einer Gabel ein Muster auf die einzelnen Gnocchi drücken. Gnocchi portionsweise ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren und in etwa 3 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schöpfel herausnehmen und mit Öl mischen.

5 Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Gnocchi darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze schwenken und dann mit restlichem Parmesan bestreuen.

Tipps und Tricks

Vom Anbau bis zur perfekten Zubereitung: Hier erfahren Sie alles, was Sie zum Kartoffelexperten macht. Und wie Sie bereits aussortierten Exemplaren noch eine zweite Chance geben.

Mehlig oder festkochend?



Der Stärkegehalt macht den Unterschied: Je mehr, desto mehligier ist die Knolle. Sonne und Sonne beeinflussen den Anteil. Daher steckt in Frühkartoffeln wenig Stärke, sie gehören zu den festkochenden. Die Kocheigenschaften bestimmen maßgeblich die Konsistenz eines Gerichts und eignen sich wie folgt:

Festkochend: Pommes, Kartoffelsalat, Frittata und Bratkartoffeln

Vorwiegend festkochend: Salzkartoffeln, Auflauf sowie Gratin

Mehligkochend: Püree, Waffeln, Gnocchi, Knödel und Schupfnudeln

Kartoffeln selbst anbauen

Gekeimte und schrumpelige Exemplare sind viel zu schade für die Mülltonne, denn sie können klasse in den Garten oder in einen großen Kübel gepflanzt werden. Die **Trieben sollten nach oben zeigen** und die Knollen einen **Abstand von 30 Zentimetern** zueinander haben. Erreichen die Pflanzen eine Höhe von 20 Zentimetern, werden sie bis knapp unter die ersten Blätter mit Erde bedeckt. Sobald sie im Spätsommer verwelkt sind, kann mit der Ernte begonnen werden.



Mit oder ohne Schale?

Bei vielen Gemüse- und Obstsorten sollten Sie die Hülle mitessen, da direkt darunter die meisten Vitamine sitzen. Bei Erdäpfeln ist dies zwar auch so, aber die Haut kann **durch Glykoalkaloide giftig** sein. Um möglichst viele Vitalstoffe zu erhalten, empfehlen wir, Kartoffeln zu dämpfen und erst nach dem Kochen zu pellen.



Schlank-Tipp

Kühlen gekochte Kartoffeln ab, entsteht **resistente Stärke**. Ähnlich wie Ballaststoffe kann sie vom Körper nicht abgebaut werden und gelangt unverändert in den Dickdarm. Hier freuen sich die ansässigen Bakterien über die super Nahrungsquelle. Für uns hat das gleich zwei Vorteile: **weniger Kalorien bei gleicher Sättigung** und eine **gesunde Darmflora** für eine starke Immunabwehr.

Anhäufeln fördert die Knollenbildung und verhindert das Grünwerden.



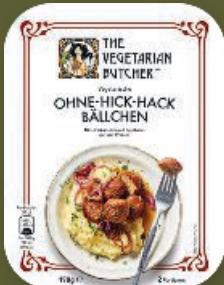
Richtig lagern

Erdknollen mögen es kühl und dunkel. Die Nähe zu Äpfeln lässt sie **langsamer reifen und keimen**. Um Feuchtigkeitsschäden zu verhindern, muss Luft an die Kartoffeln kommen. Ein Jutebeutel, eine Holzkiste oder ein Weidenkorb sind hierfür optimal, eine Plastikverpackung hingegen nicht.



Grüne Stellen und Keime

In den Trieben ist viel vom giftigen Solanin enthalten. **Schneiden Sie diese und grüne Stellen daher großzügig ab**. Hat eine Kartoffel mehr als **drei bis sechs Trieben**, ist sie nicht mehr zum Verzehr geeignet. Auch Knospen mit einer Länge von mehr als einem Zentimeter machen die Knolle ungenießbar.



Vegetarischer Fleischgenuss ohne Kompromisse

Ideal für alle Fleischliebhaber, die auf tierisches Fleisch, jedoch nicht auf den Geschmack und die Textur verzichten wollen: Die aromatischen Ohne-Hick-Hack-Bällchen von The Vegetarian Butcher überzeugen mit saftiger Konsistenz und authentischem Fleischgeschmack. Die pflanzlichen Mini-Frikadellen auf Sojabasis lassen sich im Handumdrehen in Pfanne, Topf oder Backofen zubereiten.

Kartoffel-Gulasch mit Ohne-Hick-Hack-Bällchen und würzigem Kräuter-Topping

PRO PORTION: 492 KCAL

Eiweiß 19 g · Fett 26 g · Kohlenhydrate 40 g · Ballaststoffe 8,4 g

⌚ 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Knollensellerie punktet mit seinen ätherischen Ölen und Bitterstoffen, sogenannten Terpenen. Diese besänftigen einen gereizten Magen, regen das gesamte Verdauungssystem an und können bei Blähungen helfen.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Butternuss- oder Hokkaidokürbis), 200 g Knollensellerie, 800 g festkochende Kartoffeln, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 300 ml Gemüsebrühe, 400 g stückige Tomaten (Dose), 1 TL edelsüßes Paprikapulver, $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran, Jodsalz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie (10 g), 2 EL Haselnusskerne (30 g), Abrieb einer halben Bio-Zitrone, 2 Packungen The Vegetarian Butcher Vegetarische Ohne-Hick-Hack-Bällchen

1 Kürbisfruchtfleisch schälen und in Würfel schneiden. Knollensellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und fein hacken.

2 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Knoblauch, Kürbis, Kartoffeln, Sellerie und Tomatenmark zufügen und 3–4 Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe und stückigen Tomaten ablöschen. Gewürze zufügen und Gulasch bei mittlerer bis kleiner Hitze etwa 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Nüsse hacken. Petersilie, Nüsse und Zitronenschale mit 2 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und The Vegetarian Butcher Ohne-Hick-Hack-Bällchen ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie komplett durchgegart sind.

5 Gulasch nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Würz-Topping und Ohne-Hick-Hack-Bällchen servieren.





SÜSSES OHNE SÜNDE

Ein Dessert oder ein Stück Gebäck sind das i-Tüpfelchen eines jeden Menüs. Statt zuckerhaltigem Pudding oder Kuchen gibt es viele Leckereien, die ganz ohne das weiße Kristall auskommen oder sogar low carb sind. Mit unseren Rezepten können Sie ohne schlechtes Gewissen genießen und müssen dabei auf nichts verzichten.

Süßkartoffel-Brownies mit Datteln

Rezept auf Seite 154



Süßkartoffel-Brownies mit Datteln

Saftige Quadrate zum Dahinschmelzen

⌚ 30 MIN · FERTIG IN 13 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Datteln geben den Brownies nicht nur eine feine Süße, sie versorgen den Körper auch mit blutdrucksenkendem Kalium und blutbildendem Eisen.

FÜR 15 STÜCKE:

6 getrocknete Datteln (ohne Stein)

1 Süßkartoffel (300 g)

1 EL geschrötes Leinsamen (15 g)

35 g Kokosöl

1 reife Banane

1/4 TL Vanillepulver

1 Prise Salz

1/2 TL Zimt

3 EL Kakaopulver (20 g; stark entölt)

1 EL Sojamehl (15 g)

60 g gemahlene Mandeln

1 Datteln mit Wasser bedecken und 12 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Am nächsten Tag abgießen und abtropfen lassen. Süßkartoffel schälen, grob würfeln und in kochendem Wasser in ca. 10 Minuten weich garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Leinsamen mit 3 EL Wasser mischen und 10 Minuten quellen lassen. Kokosöl erwärmen. Ein hohes Backblech (ca. 20 x 26 cm) mit 1 EL Öl fetten.

3 Banane schälen und grob würfeln. Abgetropfte Süßkartoffelwürfel, Datteln und

Banane fein pürieren. Vanillepulver, 1 Prise Salz, Zimt und 2 EL Kakaopulver untermischen. Sojamehl mit 2 EL Wasser verrühren und mit restlichem Kokosöl und Leinsamen zum Püree geben. Gemahlene Mandeln untermischen und alles glatt rühren.

4 Teig auf das vorbereitete Backblech füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 45 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, 15 Minuten auskühlen lassen und Teigplatte in 15 Stücke schneiden. Mit restlichem Kakaopulver bestäuben.

Chia-Mohn-Pudding mit Obst und Joghurt

Clever geschichtet

⌚ 25 MIN · FERTIG IN 2 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer einen trügen Darm hat, sollte öfter zu ballaststoffreichen Chia-Samen greifen. Sie bringen die Verdauung in Schwung und liefern zusätzlich noch viel Calcium für gesunde Knochen sowie Zähne.
- Hier kommt Xylit, auch Birkenzucker genannt, zum Einsatz. Das Süßungsmittel hat stolze 40 Prozent weniger Kalorien als herkömmlicher Haushaltszucker.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 ml Milch (1,5% Fett)

200 ml Kokosmilch

5 EL Chia-Samen (25 g)

50 g Xylit

4 TL grob gemahlener Blaumohn (13 g)

200 g tiefgekühlte Brombeeren

4 frische Feigen

100 g Joghurt (3,5% Fett)

2 EL Mandelsplitter (15 g)



1 Milch mit Kokosmilch in einem kleinen Topf aufkochen und Chia-Samen unter Rühren hinzufügen. Mit der Hälfte des Xylits leicht süßen. Anschließend Mohn unterrühren. Die Masse zur Seite ziehen, abkühlen lassen und für ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Inzwischen Brombeeren auftauen, einige davon beiseitelegen. Brombeeren mit restlichem Xylit in einen Topf geben, mit 3 EL Wasser aufkochen und 5-6 Minuten köcheln lassen, bis das Ganze andickt und die Beeren zerfallen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

3 Den Chia-Pudding aus dem Kühlschrank nehmen und gründlich durchrühren. Feigen waschen und in Scheiben schneiden. Pudding abwechselnd mit Feigen und Brombeercompott in 4 Gläser schichten und mit Joghurt toppen. Mit Mandelsplitten und restlichen Brombeeren garniert servieren.



Brombeeren sind durch ihre Antioxidantien tolle Zellschützer.





Eiweiß: 14 g ★ Fett: 13 g ★
 pro Stück
204
 KCAL
 Kohlenhydrate: 12 g

Käsekuchen mit Mohn

Klassiker in Sprenkeloptik mit Gesundheitsplus

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Quark stellt mit einer guten Portion Eiweiß die nötige Versorgung mit dem Nährstoff sicher, was für den Muskelaufbau und -erhalt besonders wichtig ist.
- Das Süßungsmittel Xylit wird in unserem Körper insulinunabhängig verstoffwechselt und ist daher für die Low-Carb- und Diabetiker-Küche ideal. Aber Vorsicht: Wenn zu viel davon gegessen wird, kann der Darm mit Blähungen und Durchfall reagieren; deshalb ist eine schrittweise Gewöhnung empfehlenswert.

1 Boden der Springform mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter fetten. Eier trennen (Eigelbe anderweitig verwenden). Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Frischkäse mit Quark und Xylit verrühren.

2 Sahne in einen Topf geben, erhitzen, Mohn zugeben, alles kurz aufkochen, dann etwas abkühlen lassen. Mohnsahne unter die Frischkäsemasse

mischen, Guarkernmehl und Vanillepulver zugeben und alles gut verrühren. Eischnee unterheben und die Masse in die vorbereitete Form füllen.

3 Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2) 1 Stunde backen. Herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuchen in Stücke schneiden und servieren.

FÜR 12 STÜCKE

(1 Springform 24 cm Ø):

- 1 EL weiche Butter (15 g)
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 500 g Frischkäse (45% Fett i. Tr.)
- 500 g Magerquark
- 100 g Xylit
- 120 g Schlagsahne
- 60 g gemahlener Blaumohn
- 1 EL Guarkernmehl (15 g)
- 1/4 TL Vanillepulver

AUSSERDEM:

1 Springform (ca. 24 cm Ø)



Noch mehr süße Köstlichkeiten finden Sie unter: www.eatsmarter.de/low-carb-desserts

Kokoscreme mit Schokolade

Karibik-Schoko-Traum für Fitness-Fans

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Kokosprodukte enthalten mittelkettige Fettsäuren. Diese kann der Körper besonders schnell abbauen und verarbeiten. So ist die Creme gut bekömmlich und bringt ein gutes Sättigungsgefühl mit sich. Insbesondere das Kokosfruchtfleisch ist sehr ballaststoffreich und unterstützt damit die Verdauung.

1 Quark mit Kokoscreme und 1 EL Xylit mit einem Handrührgerät aufschlagen. 1 Prise Vanillepulver und Kokosraspel unterrühren. Sahne mit restlichem Xylit steif schlagen und unter die Creme ziehen. Kokoscreme für ca. 30 Minuten kühl stellen.

2 Inzwischen Schokolade in Stücke brechen und mit Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen,

anschließend wieder etwas abkühlen lassen. Kokosspäne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten und abkühlen lassen.

3 Kokoscreme auf 4 Gläser verteilen, mit gerösteten Kokosspänen bestreuen und mit der flüssigen Schokolade beträufeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
50 g Kokoscreme
2-3 EL Xylit (30 g)
1 Prise Vanillepulver
4 EL Kokosraspel (20 g)
200 g Schlagsahne
50 g Zartbitterschokolade (mind. 75 % Kakaoanteil)
1 TL Kokosöl
2 EL Kokosspäne (10 g)





Eiweiß: 4 g Fett: 8 g
pro Stück 186 KCAL
Kohlenhydrate: 25 g

Buchweizen-Schoko-Pancakes

Zellschutz zum Naschen

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Kakao, die Basis für dunkle Schokolade, kann mit seinen zahlreichen natürlichen Pflanzenfarbstoffen, den Flavonoiden, das Herz stärken und Entzündungen hemmen.
- Das Pseudogetreide Buchweizen schützt durch das Vitamin E unsere Zellen vor freien Radikalen und somit vor Alterserscheinungen.

FÜR 12 STÜCK:

240 g Buchweizenmehl
80 g gemahlene Haferflocken
2 TL Backpulver
3 EL Kakaopulver (20 g; stark entölt)
2 EL Vollrohrzucker (40 g)
600 ml Mandeldrink (ungesüßt)

1 Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann mit den Quirlen eines Handrührgeräts nach und nach Mandeldrink und Wasser einarbeiten, um einen homogenen Teig zu erhalten, bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.

2 Nacheinander insgesamt 12 kleine Pancakes backen: Dazu je 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Teigklockse hineingeben und bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten pro Sei-

100 ml kohlensäurereiches Wasser
3 EL Kokosöl
50 g Zartbitterschokolade (mind. 75% Kakaoanteil)
100 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
2 TL Kakao-Nibs (10 g)

te goldbraun backen. Restlichen Teig ebenso aufbrauchen. Fertige Pancakes im Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten.

3 Zum Servieren Schokolade in Stücke brechen und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Pancakes mit geschmolzener Schokolade, Heidelbeeren und Kakao-Nibs servieren.

Gebackene Haferflocken mit Heidelbeeren

Schmeckt auch als Frühstück

15 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer sich gestresst fühlt, kann mit Leinsamen und Bananen Abhilfe schaffen. Beides punktet mit Magnesium, das für eine gute Nervenfunktion und geistigen Ausgleich sorgt.
- Besonders der hohe Zinkanteil der Haferflocken ist nicht zu unterschätzen: Dieses Spurenelement ist wichtig für Haut und Haare.

FÜR 6 PORTIONEN:

2 EL gemahlene Leinsamen (30 g)
100 g tiefgekühlte Heidelbeeren
6 EL geschmolzenes Kokosnussöl
2 reife Bananen
50 g Mandelblättchen
200 g kernige Haferflocken
1 TL Zimt
1 TL Backpulver
225 ml reiner Heidelbeersaft
AUSSERDEM:
Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)

1 Leinsamen mit 90 ml warmem Wasser mischen und andicken lassen. Heidelbeeren auftauen lassen. Auflaufform mit 1 EL Kokosöl einfetten.

2 Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. 1 EL Mandelblättchen und 1 EL Heidelbeeren für die Garnitur aufbewahren. Den Rest mit Haferflocken, Bananen, Zimt und Backpulver mischen. Heidelbeersaft und restliches Kokos-

nussöl unter die gequollenen Leinsamen rühren, dann die feuchte Mischung unter die trockenen Zutaten mischen.

3 Masse in die vorbereitete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 45 Minuten backen. Anschließend aus dem Backofen nehmen und mit beiseitegelegten Mandelblättchen und Heidelbeeren garnieren.



Eiweiß: 9 g Fett: 19 g
pro Portion 360 KCAL
Kohlenhydrate: 38 g

Tonka-Quark-Soufflé mit Früchten

Luftig-leichte Verführung

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Wie Xylit ist Erythrit ebenfalls ein Low-Carb-Süßungsmittel und quasi kalorienfrei. Es hat keinen negativen Einfluss auf Blutzucker- und Insulinspiegel – einfach genial!

FÜR 4 PORTIONEN:

1 TL flüssige Butter

1 EL Mandelmehl

2 Eier (Größe L)

1 Prise Salz

3 EL Puderzucker aus Erythrit

Tonkabohne (1 Prise frisch abgerieben)

200 g Magerquark

1 TL Speisestärke

Zimt

1 Spritzer Zitronensaft

2 Orangen

2 Kiwis

1 Handvoll Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

AUSSERDEM:

4 ofenfeste Portionsförmchen (à 150 ml)

1 Förmchen mit Butter fetten und mit Mandelmehl ausstreuen, überschüssiges Mehl wieder ausklopfen. Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach 2 EL Puderzucker zugeben. Eischnee weiterschlagen, bis er sehr steif ist und Spitzen zieht. Von der Tonkabohne (wie bei Muskatnuss) auf einer sehr feinen Reibe 1 Prise abreiben.

2 Eigelbe mit der Prise Tonkabohne, Quark, Stärke, 2 Prisen Zimt und Zitronensaft glatt rühren. Eischnee auf die Masse gleiten lassen und vorsichtig mit einem Teigspatel unterheben.

3 Förmchen bis knapp unter den Rand mit der Quarkmasse füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) auf der unteren Schiene 12–15 Minuten backen, dabei die Backofentür keinesfalls öffnen!

4 Inzwischen Orangen so schälen, dass alles Weiße entfernt wird und Fruchfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Kiwis schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Tonka-Quark-Soufflés aus dem Ofen nehmen, mit den vorbereiteten Früchten auf Tellern anrichten und alles leicht mit restlichem Puderzucker bestäuben.



Kern-Mix mit Joghurt und Kiwi

Bissiger Genuss mit feiner Säure

⌚ 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank des Enzyms Actinidin aus Kiwi wird die Eiweißverdauung erleichtert und Milchprodukte werden bekömmlicher.
- Das Spurenelement Jod kommt reichlich in Joghurt vor. Es kann sowohl Stoffwechsel wie Hormonhaushalt positiv beeinflussen.

FÜR 4 PORTIONEN

100 g blanchierte Mandelkerne

40 g Rosinen

400 g griechischer Joghurt

2 Stiele Minze

4 Kiwis

1 Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, dann grob hacken. Mit Rosinen mischen und in 4 Gläser füllen. Joghurt darübergeben.

2 Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Kiwis schälen, 4 schöne Scheiben zum Garnieren abschneiden; den Rest mit Minze fein pürieren und auf den Joghurt gießen. Den Kern-Mix mit beiseitegelegten Minzeblättchen und Kiwischeiben garnieren.



Vegane Green Muffins mit Banane

Gemüse raffiniert versteckt

⌚ 15 MIN • FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch die Omega-3-Fettsäuren aus Pistazien können Entzündungen gebremst und ein erhöhter Cholesterinspiegel gesenkt werden.
- Der Mix aus Magnesium und Kalium macht die Bananen zum Stresskiller. Symptome wie Unruhe und Schlafstörungen haben keine Chance.

FÜR 12 STÜCK:

55 g Kokosöl
2 reife Bananen
100 g Baby-Spinat
50 g Pistazienkerne
100 g zarte Haferflocken
250 ml Kokosmilch
50 g Dinkel-Vollkornmehl

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

½ TL Zimt

2 EL Xylit (30 g)

AUSSERDEM:

12er-Muffinform

1 Mulden der Muffinform mit 1 TL Kokosöl fetten. Bananen schälen und klein schneiden. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Pistazienkerne fein hacken. Bananen, Spinat und Pistazienkerne mit Haferflocken und Kokosmilch in einem Standmixer fein mixen.

2 Restliches Kokosöl in einem Topf erwärmen, bis es flüssig ist. Mehl in eine Schüssel sieben. Bananen-Spinat-Mischung zugießen und unterrühren.

3 Dann Kokosöl, Backpulver, 1 Prise Salz, Zimt und Xylit mit einem Handrührgerät untermischen und zu einem glatten Teig rühren, bei Bedarf noch etwas Mehl einarbeiten.

4 Teig in die Vertiefungen der Muffinform geben. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 25 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und servieren.





2021 KOMMT DEINE ENERGIE AUS DER DOSE

20% RABATT*

CODE: ENERGIE

Jetzt 20% Rabatt für Deinen Einkauf im KERNenergie Online-Shop sichern



WELTWEIT

Hochwertige Rohwaren aus den besten Nusslagen der Welt.

RÖSTUNG

Sensationeller Nussgeschmack durch schonendes Röstverfahren.

FRISCHE

Röstung auf Bestellung und „just in time“ Lieferung.

www.kern-energie.com

Schon gewusst? Mohn ist eines der ältesten bekannten Gewürze.

SMARTE WARENKUNDE

Mohn ...

⊕ ... füttert die Muskeln

Veggies aufgepasst! Ihr hoher Proteingehalt macht die Winzlinge zu einer hervorragenden pflanzlichen Eiweißquelle. Zwar verzehren wir davon nur kleine Mengen, einen Beitrag können sie aber allemal leisten.

⊕ ... hält den Darm fit

Mit über 20 Gramm pro 100 Gramm strotzen die Kernchen vor Ballaststoffen. Diese regulieren die Verdauung, verlangsamen den Anstieg des Blutzuckers und halten lange satt.

⊕ ... festigt Knochen und Zähne

Calcium ist nicht nur der wichtigste Baustein für unser Skelett, es unterstützt auch die Muskelfunktion. Bereits ein Eßlöffel Mohn bietet 290 Milligramm des Mineralstoffs, was etwa einem Drittel des Tagesbedarfs entspricht.

⊕ ... boostet die Gesundheit

Dank des reichhaltigen Nährstoffmixes aus Magnesium, Phosphor, Eisen und Vitamin E sind die schwarzen Körner der ideale Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.



Sein Öl schmeckt zart nussig und passt toll zu Salaten sowie Rohkost

⊖ ... kann high machen

Aus dem Saft der noch grünen Kapseln wird Opium gewonnen. Die reifen Samen sind für Erwachsene in Maßen unbedenklich, bei Säuglingen und Kleinkindern sollte der Mohnverzehr aber auf ein Minimum reduziert werden.

⊕ ... stärkt das Herz

Ein Drittel mehrfach ungesättigte Fettsäuren sorgen dafür, dass die Kugelchen einen günstigen Effekt auf die Blutfette und den Blutdruck haben.

KLEINE KÜCHENKUNDE

⊕ ... ist gemahlen aromatischer

So holen Sie das Beste aus den Minis heraus: Durch kurzes Anrösten und anschließendes Zerdrücken in einem Mörser oder einer Mohnquetsche erhalten sie einen intensiveren Geschmack.

⊖ ... verträgt keine Wärme

Die kleinen Kraftpakete neigen aufgrund ihres Fettgehalts dazu, schnell rancig zu werden. Daher sollten sie am besten luft- und lichtdicht sowie an einem kühlen Ort aufbewahrt werden.

PROBIEREN SIE AUCH DIESE POWERSAATEN



Bockshornklee

Ist ein unverzichtbarer Bestandteil in Curry- und Brotgewürzen



Fenchel

Bewirkt bei Magen-Darm-Beschwerden echte Wunder



Hanf

Liefert als Topping auf Porridge oder Salat die Extrapolition Eiweiß



Koriander

Würzt herhaftes Gebäck, Fleischragouts und Fischmarinaden



Schwarzkümmel

Kann dank seiner ätherischen Öle bei Allergien helfen

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN



2X
GRATIS



Jetzt zwei Ausgaben gratis sichern unter:

www.emotion.de/eatsmarter

040-55 55 3810 (Bestellnr.: 1920345)





TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



Rundum gesunde Augen für den vollen Durchblick

Unser Sehsinn leistet täglich Großartiges, indem er uns durch die unterschiedlichsten Situationen manövriert. Aber was tut den Augen eigentlich gut, was schadet ihnen? Wie können wir die zwei Hochleistungsorgane möglichst lange intakt halten? Wir haben Antworten auf die brennendsten Fragen.

Damit Sie diese Zeilen lesen können, vollbringen exakt in diesem Moment mehrere Millionen Sehzellen und verschiedene Muskeln wahre Schwerstarbeit. Das mag nicht jedem bewusst sein, denn häufig erhalten unsere Augen nicht die Aufmerksamkeit, die sie eigentlich verdienen: „Den allermeisten Menschen fällt erst dann auf, dass etwas nicht stimmt, wenn spürbare Beschwerden auftreten – das ist nicht nur bei knackenden Gelenken so, sondern betrifft eben auch unsere zwei Sehorgane“, verdeutlicht Dr. med. Peter P. Kaupke, Facharzt für Augenheilkunde und Gründer der Augenarztpraxis Blankenese sowie der Praxisklinik am Tierpark in Hamburg. „Ich erlebe im Behandlungsalltag im-

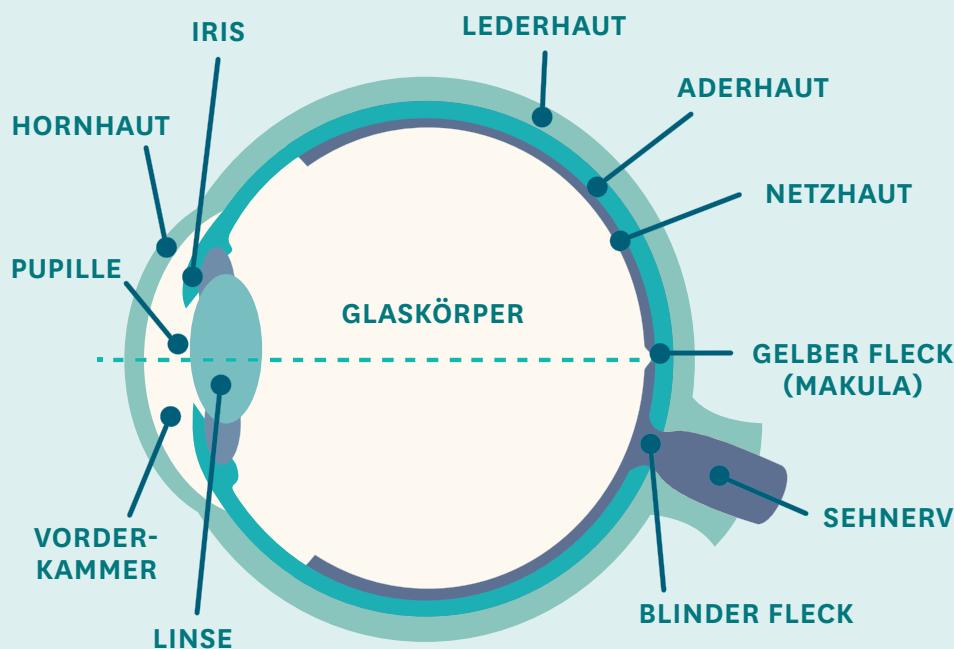


Rund 80 Prozent aller Sinnes-eindrücke aus der Umwelt nehmen wir über die Augen wahr – unsere zwei Fenster zur Welt

mer wieder, dass viele Probleme bei Routinekontrollen ans Licht kommen – weshalb sie auch für jeden von uns so wichtig sind. Dann haben wir Mediziner nämlich die Möglichkeit, den Patienten zu erläutern, was wir in ihren Augen alles sehen können.“ Und das ist eine ganze Menge: „Anhand der Blutgefäße des Augenhintergrundes erkennen wir zum Beispiel Cholesterinablagerungen, Veränderungen in Richtung Bluthochdruck oder atherosklerotische Auffälligkeiten. Wir haben also die Chance, vom Auge aus Rückschlüsse auf andere Körperregionen zu ziehen und Patienten so frühzeitig zu beraten, dass es noch keine für sie merklichen Einschränkungen gibt“, motiviert der Mediziner. →

Wunderwerk der Natur

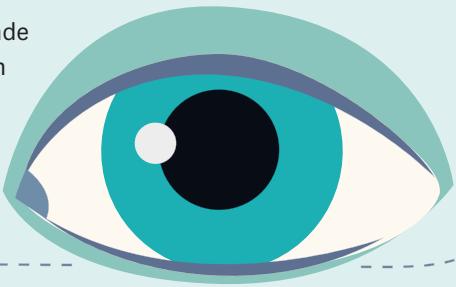
Der kugelförmige, mit Flüssigkeit gefüllte Augapfel (lat. *bulbus oculi*) liegt gut geschützt in den knöchernen Augenhöhlen und umfasst folgende Bestandteile:



Sehvorgang: vom Licht zum Bild

Wenn wir etwas anschauen, sei es unser Gegenüber, einen Apfel oder Regentropfen, wird Licht reflektiert. Das durchquert im Anschluss verschiedene Abschnitte des Auges. Als erstes treffen die zurückgeworfenen Lichtstrahlen auf die **Hornhaut**, durchdringen die **Pupille** und fallen schließlich auf die **Linse**. Anschließend passieren sie den **Glaskörper**, der mit einer geleearigen Flüssigkeit gefüllt ist, und stoßen dann auf die **Netzhaut**, die sich am hinteren Ende des Auges befindet.

Dort angekommen, wird das einfallende Licht von Millionen von **Sehzellen** in Nervenimpulse umgewandelt, die über den **Sehnerv** ins **Gehirn** gelangen, wo dann das eigentliche Bild entsteht.



Vorsicht, schädlich!

Trotz regelmäßiger Kontrollen ist es ganz natürlich, dass die Sehleistung mit dem Alter allmählich nachlässt. Denn wie in allen anderen Organen kommt es auch in den Augen zu Alterungsprozessen. „Erste Veränderungen nehmen die meisten ab dem 45. Lebensjahr wahr“, so Dr. Kaupke. Doch die gute Nachricht lautet: Es gibt Möglichkeiten zur Prophylaxe – Stichwort gesunder Lebensstil. In diesem Zusammenhang rät er, nachweisliche Risikofaktoren, die das Altern der Augen beschleunigen, im Alltag weitestgehend zu reduzieren: „Dazu zähle ich in erster Linie Nikotinkonsum, der zum Beispiel die Entstehung einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) fördern kann. Risikofaktor Nummer Zwei ist

Der ungeschützte Blick in die Sonne kann zum Sehverlust führen?

Richtig!

die energiereiche UV-Strahlung, die zu akuten wie auch chronischen Schäden an den Augen führen kann. Übrigens ist eine Reflexion des Sonnenlichts über zum Beispiel Schnee, sehr hellen Sand oder Wasser dabei ähnlich schädlich wie der direkte, ungeschützte Blick in die Sonne“, warnt der Facharzt alle Sonnenanbeter – und rät darum jedem zum Tragen einer qualitativ hochwertigen und insbesondere an den Seiten gut abschließenden Sonnenbrille. ➔



Sie leiden unter trockenen Augen? Was Sie dagegen tun können, erfahren Sie hier: www.eatsmarter.de/trockene-augen



Erste Hilfe bei Fremdkörpern im Auge

Trotz eines blitzschnellen Lidreflexes können Wimpern oder Fussel für Probleme sorgen. So handeln Sie, damit dabei nichts ins Auge geht:

- ✚ Als erste Reaktion mit den Fingern zu reiben, ist grundsätzlich tabu.
- ✚ Staub oder Ähnliches kann meist mit einem sauberen Tuch vom Unterlid aus hin zur Nase problemlos ausgewischt werden.
- ✚ Hat ein Fremdkörper, etwa ein Glassplitter, das Organ bereits geschädigt, entfernen Sie diesen bitte nicht selbst – es besteht die Gefahr einer schweren Augenverletzung.
- ✚ Stattdessen sollten Sie schnellstmöglich einen Augenarzt oder eine Augenklinik aufsuchen oder den Rettungsdienst alarmieren. Wählen Sie dazu den Notruf 112.
- ✚ Nun gilt es, das Auge ruhig zu stellen. Das gelingt am besten, wenn Sie beide Augen vorsichtig mit einem keimfreien (sterilen) Tuch bedecken.
- ✚ Tipp: Auch bei kleinen Eindringlingen kann ein Arztbesuch ratsam sein, um auszuschließen, dass das Auge doch verletzt oder ein Fremdkörper übersehen wurde.

Augen reiben: keine gute Idee!

Häufiges und intensives Reiben kann auf Dauer die Hornhautoberfläche angreifen. Kleinere Fremdkörper haben dann ein leichtes Spiel, ins Auge einzudringen und Entzündungen an der Hornhaut auszulösen. Ein weiteres Risiko bilden Bakterien an den Händen. Finden Sie über die Reibung den Weg ins Auge, kann das Bindehautentzündungen oder Infektionen der Tränendrüse und des Lids zur Folge haben.



GESUNDES ESSEN FÜR GESUNDE AUGEN

Damit unsere Organe, darunter auch die Augen, reibungslos funktionieren können, sind sie auf die Versorgung mit Nährstoffen angewiesen. Wir richten unser Augenmerk auf diese Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien:

CAROTINOIDE

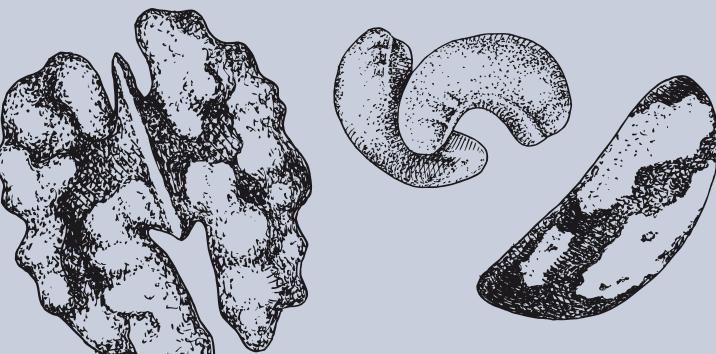
Lutein und Zeaxanthin

Beide zählen zu den Carotinoiden, also den sekundären Pflanzenstoffen, die Obst sowie Gemüse ihre Farbe geben, und sind bekannt als starke Radikalfänger. Lutein ist außerdem als Baustein der Photorezeptoren im Auge unmittelbar am Sehprozess beteiligt und schützt die Augen vor UV-Strahlen. Übrigens: Zeaxanthin kann im Auge aus Lutein synthetisiert werden. **Enthalten in:** Brokkoli, Spinat, Mangold, Kresse, Grünkohl, Paprika (grün), Orangen, Aprikosen, Karotten, Eigelb



B-Vitamine

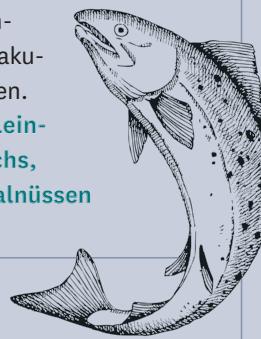
An jeglichen Nervenprozessen sind sie beteiligt, das trifft auch auf den Sehnerv zu. Sie spielen eine Rolle bei der Weiterleitung, der gesamten Wahrnehmung des Sehens und bei der Verarbeitung der Seheindrücke. Für die Aktivität von Enzymen, welche die Augen schützen, spielt insbesondere Vitamin B₂ (Riboflavin) eine zentrale Rolle. **Enthalten in:** Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Milch- und Vollkornprodukten, Getreidekeimen



Omega-3-Fettsäuren

Sie können helfen, Netzhauterkrankungen wie der altersbedingten Makuladegeneration* (AMD) vorzubeugen.

Enthalten in: Raps-, Walnuss-, Lein- und Sojaöl, fettem Seefisch (Lachs, Makrele, Hering), Leinsamen, Walnüssen



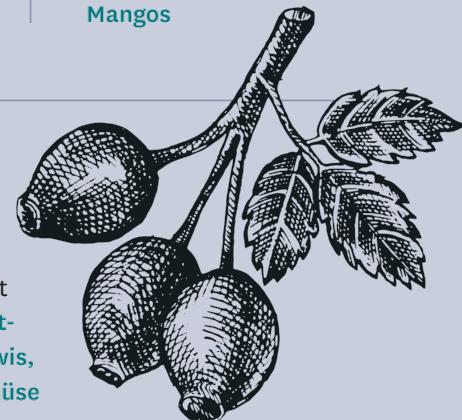
Zink

Das Spurenelement gewährleistet, dass der Vitamin-A-Stoffwechsel (siehe rechts) im Körper problemlos ablaufen kann. **Enthalten in:** Cashew- und Pekannüssen, Weizen- und Roggenkeimlingen, Haferflocken, Linsen, Rindfleisch, Käse

Vitamin A

Über die tägliche Nahrung aufgenommenes Betacarotin, auch Provitamin A genannt, wandelt der Körper in Vitamin A um. Das benötigen unsere Augen für einen reibungslosen Sehvorgang. Zusätzlich verhindert es Nachtblindheit, die insbesondere im Straßenverkehr gefährlich werden kann. **Enthalten in:**

Karotten, Fenchel, Paprika (gelb und orange), Süßkartoffeln, Erbsen, Bohnen, getrockneten Aprikosen, Mangos



VITAMIN C

Das Antioxidans pusht nicht nur das Immunsystem, sondern bewahrt auch die Augen vor Zellschäden.

Enthalten in: Beeren, Hagebutten, Kiwis, Zitrusfrüchten, Tomaten, Kohlgemüse

Vitamin E

Ganz ähnlich wie Vitamin C punktet auch Vitamin E mit seiner antioxidativen Funktion zur Abschirmung vor freien Radikalen. Ebenso schützt es effektiv die Zellen der Linse durch Stabilisierung der Zellmembranen.

Enthalten in: Pflanzenölen (Weizenkeim-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl), Samen, Kernen, Nüssen, Sojabohnen, Mais, Avocado

* Sie möchten wissen, was sich dahinter verbirgt? Reinklicken unter: www.tk.de, Suchbegriff 2016020

Erste Hilfe gegen Augenringe

Die unliebsamen dunklen Schatten entstehen durch einen Mangel an Sauerstoff im Blut. Schlafdefizite oder eine ungesunde Lebensweise sind häufige Ursachen. Mit diesen vier Helferlein aus der Küche schlagen Sie Augenringe in die Flucht:

AVOCADO Ihre Fettsäuren verleihen Elastizität und Feuchtigkeit, zusätzlich stimuliert die Frucht die Blutzirkulation. Tragen Sie eine Maske aus einer halben Avocado, einem Esslöffel Quark sowie zwei Teelöffeln Honig und Zitronensaft auf – 15 Minuten einwirken lassen, abwaschen.

GURKE Sie versorgt die dünne Haut um die Augen mit reichlich Feuchtigkeit. Obendrein steckt das wasserreiche Gemüse voller Antioxidantien und Vitamine. SOS-Tipp: kühle Scheiben für 15 Minuten auf die geschlossenen Augen legen.

KARTOFFEL Sie besitzt die für die Versorgung der Haut wichtigen Vitamine C und B₃. Ähnlich wie die Gurken sollten auch die Kartoffelscheiben aus dem Kühlschrank für rund 15 Minuten auf den geschlossenen Augenlidern verbleiben.

TEEBEUTEL MIT GRÜNEM TEE

Grüner Tee hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften, wodurch er die Partie um die Augen beruhigen kann. Daneben bremst er die Hautalterung aus. Auch hier gilt: abkühlen lassen und für 15 Minuten auf die Augen geben.



Häufiges Karottenessen verbessert die Sehkraft?

Falsch!

Nicht zu unterschätzen

Daneben räumt Dr. Kaupke in Sachen Vorbeugung auch unserer Ernährung eine außerordentlich wichtige Rolle ein. „Die Augen sind nur so gesund wie der Körper auch“, bringt er es auf den Punkt. „Ideal ist grundsätzlich die Mittelmeidiät mit reichlich frischem Gemüse, Salat, Nüssen, Fisch und Olivenöl, aber nur wenig Fleisch und fetthaltigen Milchprodukten.“ Und was ist mit Karotten? Viel hilft viel? Das ist ein Mythos, weiß der Mediziner und klärt auf: „Das Wurzelgemüse hat einen etwas höheren Anteil an Retinol, also Vitamin A, welches die Augen insbesondere für das Nachtsehen benötigen. Aber: Wer sich gemischt-gesund ernährt, nimmt in der Regel absolut ausreichend davon zu sich.“ In diesem Zusammenhang ist wichtig zu wissen: „Vitamin A zählt zu den wenigen fettspeichernden Vitaminen. Das bedeutet, dass der Körper eine

Reserve anlegt und die Augen das, was sie für den Sehprozess benötigen, recyceln können.“ Das birgt aber auch ein Risiko. „Es kann zu Vitamin-A-Vergiftungen kommen. Wer ohne Not und Absprache mit dem Arzt Vitamin-A-Präparate über einen längeren Zeitraum schluckt, kann schwere Augenschäden entwickeln“, zeigt Dr. Kaupke auf und gibt gleichzeitig Entwarnung: „Das schaffen Sie nicht durchs Karottenessen.“ →

Gesund bleiben am Arbeitsplatz

Ob im Büro oder Homeoffice – wer einige leicht umzusetzende Dinge beachtet, kann einer starken Augenbelastung entgegensteuern.

1. Licht richtig einsetzen

1. Am besten steht der Schreibtisch nicht direkt unter, sondern zwischen mehreren Deckenleuchten, die immer eingeschaltet sein sollten. Das verhindert Reflexionen und dass sich Ihre Augen permanent an die unterschiedlichen Helligkeiten im Raum anpassen müssen.

2. Monitor korrekt aufstellen

2. Um weitere Blendungen und Spiegelungen zu umgehen, sollten Sie den Bildschirm so positionieren, dass Ihre Blickrichtung parallel zum Fenster verläuft. Ergänzend sollte der Abstand zwischen Augen und Monitor minimal 45 und maximal 80 Zentimeter betragen.

Mehr hierzu und zum ergonomischen PC-Arbeitsplatz lesen Sie online unter:
www.tk.de, Suchbegriff 2009242



ÜBUNG: Augenentspannung für Bildschirmarbeiter

Trotz aller Optimierungen bleibt häufiges Schauen auf den Monitor Schwerstarbeit für die Augen. Gönnen Sie ihnen darum eine Auszeit:

1. Finden Sie einen bequemen Sitz.
2. Wärmen Sie Ihre Handinnenflächen auf, indem Sie sie mit fixen Bewegungen aneinanderreiben.
3. Neigen Sie jetzt den Kopf leicht nach vorne und legen Sie Ihre Hände in einer Kuhle ineinander und so – leicht gewölbt – über die Augen. Die Innenflächen Ihrer Hände bilden also eine Art Höhle für die Sehorgane. Dabei sollten Sie unbedingt

- darauf achten, dass Sie keinen Druck auf die Augäpfel ausüben und die Nase frei bleibt, damit eine Atmung problemlos möglich ist.
4. Schließen Sie nun die Augen und verharren Sie in der Dunkelheit. Atmen Sie ganz entspannt weiter und genießen Sie den Unterschied zu Licht, Kontrasten sowie Farben.
5. Entspannen Sie sich und atmen Sie zwei- bis dreimal ruhig durch.

Gähnen hilft bei trockenen Augen?

Richtig!

Für Entspannung sorgen

Neben der richtigen Ernährung kommt es auch in Sachen Bildschirmarbeit auf das korrekte Verhalten an. „Von Natur aus sind wir dafür gemacht, in die Ferne zu gucken, woher der Säbelzahntiger kommt, und kurz danach pflücken wir direkt vor uns wieder ein paar Beeren vom Busch. Das heißt, unser Blick switcht andauernd zwischen Ferne und Nähe – und diesen Wechsel braucht es auch“, so der Facharzt. Damit wird deutlich, dass ein permanentes Sehen im Nahbereich, wie es eben beim konstanten Blick auf den Monitor der Fall ist, eine enorme Anstrengung der Augenmuskulatur darstellt. Als vorbeugende Maßnahme gegen zum Beispiel Kopf- und Nackenschmerzen empfiehlt Dr. Kaupke darum, alle zwanzig bis dreißig Minuten weit aus dem Fenster zu schauen. „Nicht verträumt, vielmehr sollten Sie einen Gegenstand in der Ferne scharf fixieren. Nur so können sich die Augen entspannen“, mahnt er. Etwas anders verhält es sich mit elektronischen Medien im Nahbereich, also iPads, E-Books, Smartphones und der gleichen. Hier rät der Experte, diese zwei Stunden vor der Schlafenszeit zu letzt zu nutzen. Denn die Lichtabstrahlung kann die Melatonin produzierende Zirbeldrüse aus dem Takt bringen, wodurch wir nicht so gut in den Schlaf finden und in der Nacht insgesamt unruhiger sind. Sein abschließender Tipp: „Schenken Sie Ihren Augen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.“ Dann haben Sie beste Chancen, in Richtung einer sehenswerten Zukunft zu steuern.

ANNA-MARIA ELMERS



DR. ANGELINA LÜDEMANN

10 Tipps unserer Expertin: Das können Sie für gesunde Augen tun

Unsere empfindlichen Sinnesorgane im Alltag am besten schützen und möglichst lange fit halten – das wünscht sich wohl jeder. Die Fachärztin für Augenheilkunde am Medizincum Hamburg weiß Rat.

1. Sehfehler ernst nehmen



Zuallererst: Besteht eine Fehlsichtigkeit, muss diese richtig korrigiert werden. Passiert das nicht, kann es zu Augenentzündungen oder Kopfschmerzen kommen.

2. Eine Mütze Schlaf



Ein guter und ausreichender Schlummer ist aus psychologischen sowie rein ästhetischen Gründen entscheidend: Dabei werden Stress und Emotionen verarbeitet, die Gesichtszüge entspannen sich, das Hautbild verbessert sich und Lidschwellungen sowie trockene Augen kommen seltener vor.

Zur Vermeidung von Kurzsichtigkeit in der Wachstumsphase

3. Stubenhocker munter machen



In Sachen Augengesundheit gilt: Früh übt sich! Darum sollten schon die Kleinsten jeden Tag mindestens zwei Stunden bei Tageslicht an der frischen Luft verbringen.

4. Distanz wahren



Bei Nahtätigkeiten wie Malen oder dem gemeinsamen Lesen von Büchern sollten Eltern auf einen Abstand von mindestens 30 Zentimetern zwischen Kind und Objekt achten.

5. Kein unbegrenzter Digitalkonsum



Es wird empfohlen, Mediennutzung bis zum dritten Lebensjahr komplett zu vermeiden. Bis zum sechsten sollten höchstens 30 Minuten und bis zum zehnten nicht länger als eine Stunde täglich erlaubt werden.

Bei intensiver Bildschirmarbeit

6. Päuschen nicht vergessen



Statt seltener, langer Unterbrechungen sind häufige, kurze Pausen viel besser. Schauen Sie dabei in die Ferne und lassen Sie die Gesichts- und Augenmuskeln entspannen.

7. Bewusstes Blinzeln trainieren



Das geht so: Relaxed geradeaus schauen, Fingerspitzen auf die äußeren Augenwinkel legen, Lider langsam ohne Spannung schließen, kurz geschlossen halten, entspannt öffnen, geöffnet halten. Ideal sind 15 Wiederholungen mehrmals täglich.

Für einen besseren Tränenfilm

8. Regelmäßig zur Flasche greifen



Ein ausgeglichener Wasserhaushalt im Körper ist für die Augen wichtig. Darum sollte es nicht weniger als ein Liter Flüssigkeit täglich sein, optimal sind aber zwei bis drei.

9. Wellness für die Lideränder



Zur Besserung der Lipidkomponente des Tränenfilms die Lider mit einem warmen Lappen bedecken (5-10 Min.), dann mit parallelen Bewegungen von oben nach unten (Oberlid) und unten nach oben (Unterlid) massieren.

10. Zurück zur Natürlichkeit



Wer zu empfindlichen Augen neigt, sollte beim Schminken Kajalstift besser nicht auf der Lidkante auftragen, da er die Meibom-Drüsen verstopfen kann.

Wohlfühlen ist das neue Gesund.

Die **TK-Gesundheitskurse** sorgen nicht nur für ein besseres Körpergefühl, sondern auch für mehr Bewegung.

Wir wissen weiter. Die Techniker

dietechniker.de

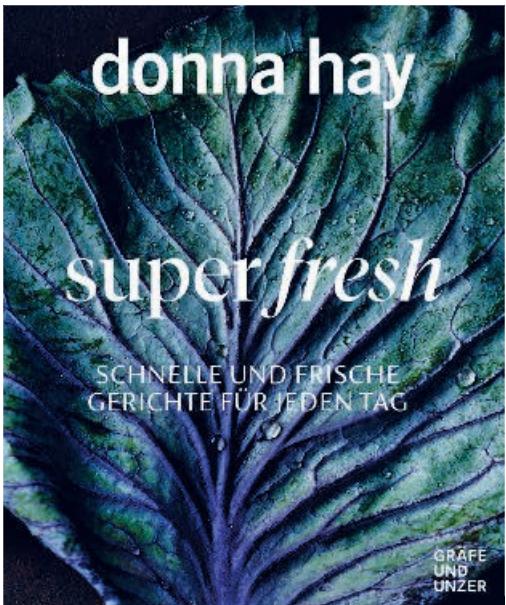


TK
Die
Techniker



NEUES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



Smartes Soulfood

Genießen Sie jeden Tag einen vitalen Lifestyle.

Wenn nach einem anstrengenden Arbeitstag ein köstliches, schnelles und gleichzeitig frisches Essen auf dem Tisch stehen soll, dann werfen Sie unbedingt einen Blick in „*Super fresh*“ von Donna Hay. Darin gibt es alltagstaugliche und stresserprobte Rezepte, in denen simple Zutaten clever kombiniert werden und die daher das gewisse Extra haben. Darüber freut sich nicht nur Ihr Körper, sondern auch Ihre Seele.

Gräfe und Unzer, 224 Seiten, 27 Euro



Dürfen es eine Blumenkohlreis-Bowl mit knusprigen Chili-Eiern oder im Ofen gebackene Grünkohl-Gnocchi mit Balsamico-Tomaten zum Abendessen sein?

Kürbis-Hirse-Pfanne mit Spinat

Im Buch auf Seite 94



Der Umwelt zuliebe

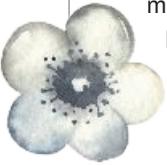
Europas bester vegetarischer Koch, Paul Ivić, beweist seit Jahren seine Wertschätzung gegenüber Natur, Menschen, Tieren und Lebensmitteln. Der

Autor legt Wert auf eine gelebte Kreislaufwirtschaft, Regionalität sowie Saisonalität und das spiegelt sich in „*Restlos glücklich*“ wider. Häufige Nebendarsteller auf den Tellern wie Schale, Kern, Wurzel und Blatt erhalten in seinen Kreationen ihre verdiente Aufmerksamkeit. Reduzieren auch Sie beim Nachkochen Ihren Abfall und tun Sie so etwas für unser Klima. **Erscheint am 4. Januar, Brandstätter, 192 Seiten, 28 Euro**



Effektiv abnehmen

Intervallfasten hilft bei Krankheiten wie Diabetes, Rheuma oder Allergien. In dem neuesten Werk der Ernährungs-Docs „*Gesund und schlank durch Intervallfasten*“ erfahren Sie, was es mit dem angesagten Trend auf sich hat und wie Sie davon auf ganzer Linie profitieren können. **Erscheint am 8. Januar, ZS Verlag, 176 Seiten, 22,99 Euro**





Mit wenig viel erreichen

Möchten Sie mehr mit Familie und Freunden unternehmen, sich nährstoffreich ernähren und mehr bewegen oder weniger Zeit am Handy verbringen? Dr. Franziska Rubin hilft Ihnen dabei. Mit „7 Minuten am Tag – Endlich gesünder leben“ beweist die bekannte Ärztin, dass es dafür keinen großen Zeitaufwand braucht. In ihrem wegweisenden Praxisbuch geht es darum, Verhaltensweisen zu erkennen, die uns davon abhalten, gesund zu leben oder zu werden. Zudem gibt sie tolle Tipps, wie Sie Ihrem Ziel ohne großen Aufwand näher kommen.

Knaur MensSana, 176 Seiten, 20 Euro



Essen Sie sich jung

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu einem langen Leben. Dr. Sarah Brewer und Juliette Kellow zeigen in ihrem Ratgeber „Richtig essen, gesund leben“ wichtige Zusammenhänge zwischen Ernährung und Altern. Dafür stellen die beiden Food-Expertinnen

zehn Prinzipien und 20 Superlebensmittel vor. Sie erklären außerdem, wann bei den verschiedenen Organen der Alterungsprozess einsetzt und liefern 110 köstliche Rezepte. Wie wäre es etwa mit einem Gerstenrisotto samt Ofenkürbis oder Fischküchlein mit Sumach und grünem Gemüse? On top gibt es einen praktischen Vier-Wochen-Ernährungsplan, der Sie auf Ihrem Weg in ein fittes Leben begleitet. **Dorling Kindersley, 224 Seiten, 19,95 Euro**



Must-have für Hobbyköche

Wissen Sie, warum Sie Eier nicht waschen dürfen und woher der beste Schinken kommt? Arthur Le Caisne beantwortet in „Küchenwissen“ diese und mehr als 700 weitere Fragen. Zusätzlich liefert Ihnen sein unterhaltsames Buch jede Menge Küchenweisheiten, skurrile Fakten und Anekdoten rund ums Kochen. **Dorling Kindersley, 240 Seiten, 19,95 Euro**



Weinliebhaber: aufgepasst!

Romana Echensperger porträtiert in ihrem Buch „Von der Freiheit, den richtigen Wein zu machen“ zwölf erstklassige deutsche Winzer. Sie alle wirtschaften biologisch-dynamisch, aber mit unterschiedlichen Ansätzen. Die Sommelierin erläutert unter anderem, was sich dahinter verbirgt und warum es für Spitzenweine wichtig ist, nachhaltig zu sein. **Westend, 288 Seiten, 32 Euro**

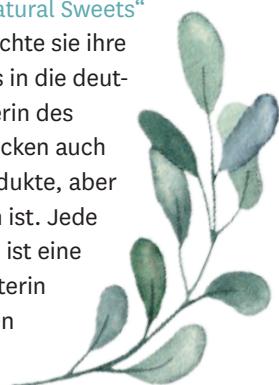


Natürlich naschen

Dass Süßes nicht gleichzeitig mit Zucker und anderen Zusätzen einhergehen muss, weiß keine besser als Eileen Pesarini. Mit ihrem ersten Backbuch „Natural Sweets“ möchte sie ihre



Philosophie des gesunden Backens in die deutschen Küchen bringen. Die Gründerin des Start-ups Lini's Bites zeigt, dass Backen auch ohne Gluten, Zucker und Milchprodukte, aber dafür mit viel Geschmack, möglich ist. Jede einzelne der 100 feinen Leckereien ist eine Eigenkreation der Ernährungsberaterin und eignet sich daher prima für den Start ins neue Jahr. **Paperish, 320 Seiten, 24,95 Euro**





Herausgeber
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



Redaktionsleiterin
Anna-Maria
Elmers



Redaktionsleiterin
Helena
Jacoby



Leiterin Rezept-Redaktion
Iris Lange-Fricke



Art-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer



Crossmedia-Grafikerin
Marie Frenzel



Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabojnik-Ihla



Werkstudentin Kommunikation & Design
Dennise Salinas



Volontärin
Lisa Meister



Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder



Editor Food & Nutrition Specialist
Wenke Görtler



Volontärin
Maren
Baumgarten



Schlussredakteurin
Karin
Schanzenbach



Schlussredakteurin
Kathrin
Kunterding



Geschäftsführer
Martin
Fischer



Leiterin Brand-Management & Distribution
Annabelle Nieß



Brand-Managerin
Antje
Gutberlet



Brand-Managerin
Julia
Wichters



Head of Online Sales
Alexander
Adler



Senior Cross-media Concepts Manager
Marian Poppe



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Leiter Online
Joshua Wilm



Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser



Assistentin der Geschäftsführung
Claudia Wieler



Head of Social Media
Leonie Busse



Senior Programmatic Managerin
Jana Krause



Junior SEO Managerin
Sophie Jentz



Content-Managerin
Lara Schümann



Editor Brand Communication
Milena Schwindt



Trainee Social Media
Lea Sonek



Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher



Online-Redakteurin
Marieke
Dammann



Rezept-Redakteurin
Isabelle Philipp



Creative Food Producer
Jan Schümann



Trainee Video Producer
Maximilian Gold



Leiter Entwicklung
Alexander Bentz



Web-Entwickler
Michael Weist



Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth



„Feelgood-Manager“
Percy & Felix

Weitere Mitarbeiter:

Alexander Stiene (Web-Entwickler), Jessica Finn (Praktikantin), Sophia Pistorius (Praktikantin)

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke, Wenke Görtler, Beeke Hedder, Maren Baumgarten; Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg
info@eatsmarter.de
www.eatsmarter.de

© 2020 EAT SMARTER!

VERLAG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG,
vertreten durch die
EAT SMARTER
Verwaltungsgesellschaft mbH,
Verlagsanschrift
wie Redaktionsanschrift
Sitz und Registergericht
Hamburg
HRB 59771

VERMARKTUNG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Kontakt
anzeigen@eatsmarter.de
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

DRUCK

Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de

REPRO

4MAT Media – Mohn Media Mohndruck GmbH
Brook 1
20457 Hamburg

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
eatsmarter@primaneo.de
Tel. +49(0)40-236 703 26
Fax +49(0)40-236 703 01



Beim Druck dieses Produkts wurde
durch den innovativen Einsatz der
Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich
zum herkömmlichen Energieeinsatz
bis zu 52% weniger CO₂ emittiert.





Kennst Du schon unsere energiereichen **Nut Butter Balls**? Mit einer Füllung aus cremigem Mandel-, Haselnuss- oder Erdnussmus sind sie der perfekte Snack für jeden Geschmack!

Gratig* 6x Bio-Mügeli IM PRAKTISCHEN 2GO-BECHER

Du wünscht Dir bunte und genussvolle Vielfalt an grauen Wintertagen? **Jetzt bestellen** und ein **Probierpaket gratis*** im Wert von 12,90€ mit 6 leckeren Sorten erhalten.

JETZT SICHERN UNTER:

www.mymuesli.com/msp3w

GRATIS*
STATT €12,90



*Mindestbestellwert 10€. Solange der Vorrat reicht. Nur online einlösbar. Nur für Neukunden. Aktion zeitlich begrenzt: Aktionszeitraum online einsehbar.

NEUE SERIE: MACHEN SIE MIT!

Warum Kluge sich antientzündlich ernähren

Entzündungen im Körper sind die Ursache für viele Erkrankungen und Schmerzen. In unserer neuen Serie zeigen wir Ihnen, wie Sie gezielt mit bestimmten Lebensmitteln Ihre Entzündungen niedrig halten können!

Abnehmen mit Brot und Kuchen – geht das?

Auch wer Kilos verlieren möchte, muss nicht auf Backwerk verzichten. Klingt zu schön, um wahr zu sein, funktioniert aber wirklich. Wir lüften das Geheimnis.

Ab 24. Februar überall erhältlich



Erlebe Reis!



Der König der Reissorten – für höchsten Genuss.

Zart duftend und unverkennbar im Geschmack!

Der ORYZA HIMALAYA BASMATI ist ein besonderer Reis für besondere Gerichte.

Angebaut am Fuße des Himalaya erhält er seinen unverwechselbaren Duft und Geschmack durch die reine Höhenluft und das klare, mineralstoffreiche Wasser des Himalaya Hochgebirges.

Tolle Rezepte und mehr auf www.oryza.de



Jetzt erhältlich bei

REISKONTOR
HAMBURG

www.reiskontor.de