Blitzküche: *geniale Ideen für die Mittagspause*

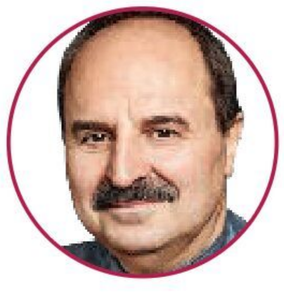
05
4 191977 904906

EatSmarter!

J. OLIVER

B. FREITAG

D. HAY


J. LAFER

C. POLETTO

S. HENSSLER

A. KUMPTNER

N. MÜLLER

Das perfekte Frühstück

*Unsere Experten zeigen Ihnen, wie Sie **garantiert gesünder** in den Tag starten*

88

überraschende
REZEPTE
für den schlanken Herbstgenuss

ABNEHMEN MIT

REGIONALEN SUPERFOODS

Risotto mit Kürbis, Roter Bete und Ziegenkäse

Nr. 5/2021 4,90 €
BeNeLux € 5,90 · Italien € 6,50
Österreich € 5,60 · Schweiz sfr 8,20
Spanien € 6,50

Lang ersehnt – endlich da!

Schmeckt im Salat ebenso lecker wie im Auflauf.
Der Simply V Hirtengenuss ist

- mild-würzig
- natürlich-frisch
- herrlich cremig
- mit Mandeln gemacht

Simply V

Pflanzlicher Genuss
ganz nach deinem
Geschmack.
Einfach rundum lecker,
probier's aus!

Tolle Rezepte und Anregungen auf simply-v.de

ZUALLERERST

Was das Frühstück anbelangt, scheiden sich die Geister, auch in der EAT SMARTER-Redaktion. Da gibt es Kollegen, die nach dem Aufstehen nur mit einer Tasse schwarzem Kaffee putzmunter in den Tag starten, und solche, die erst gen Vormittag genüsslich am Schreibtisch ihre Overnight-Oats löffeln. Wie auch immer Sie es bislang handhaben: Unsere Experten wissen, dass bei der ersten Mahlzeit weniger das Wann entscheidend ist, sondern das Was. Ob Abnehmen, Muskelaufbau, Energiekick und vieles mehr, ab Seite 22 haben wir die passende Frühstücksformel für jedes Ihrer Ziele parat.

Kürbis und Birne sind nur zwei der Superfoods, welche die nordische Diät so genussvoll machen.

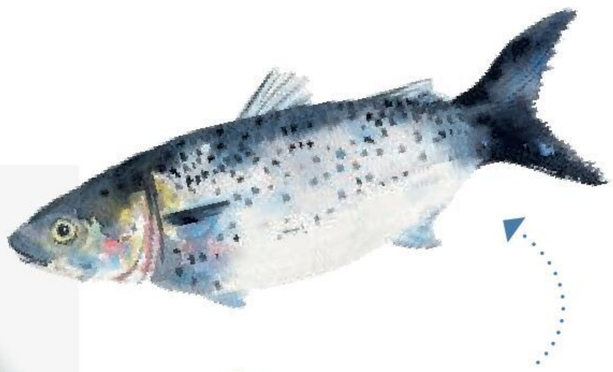
Weiter geht es zudem mit unserer zweiteiligen Miniserie „Besser essen, länger leben“, in der wir Ihnen dieses Mal verraten, warum gerade die nordische Diät empfehlenswert ist. Blättern Sie auf Seite 70 und lernen Sie die Grundprinzipien der skandinavischen Küche kennen, mit denen sich wunderbar die Gesundheit verbessern und einem nachhaltigen Lebensstil ein ganzes Stück näherkommen lässt – Rezepte inklusive (ab Seite 76).

Apropos Rezepte: Über 80 neue Gaumenfreuden haben wir für Sie entwickelt. Darunter sind feine Gerichte unserer Starköche, in denen Fleisch die Hauptrolle spielt (ab Seite 112), prall gefüllte Teller und Schüsseln mit proteinreichen Hülsenfrüchten (ab Seite 128), Ruckzuck-Mahlzeiten für die stressfreie Lunchpause (ab Seite 140) sowie süße und herzhafte Leckerbissen samt Honig (ab Seite 152). Dazu gesellen sich Ideen, um heimisches Obst und Gemüse für den Vorrat haltbar zu machen. Wie einfach das funktioniert, zeigen wir in unserer Smarten Kochschule ab Seite 166.

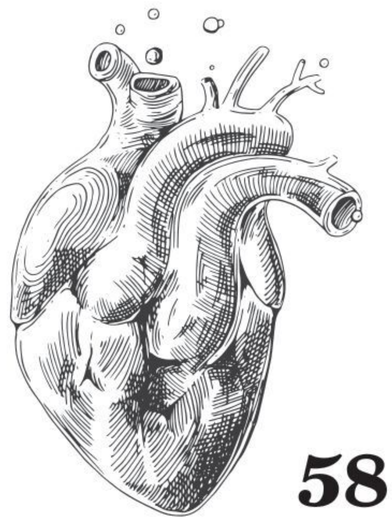
Heißen Sie mit uns die dritte Jahreszeit willkommen und freuen Sie sich auf all die kulinarischen Highlights, welche der goldene Herbst für Sie und Ihre Liebsten bereithält. Wir hoffen, Ihnen eine tolle Inspirationsquelle zu sein, und wünschen viel Freude mit unserer aktuellen Ausgabe.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), TITELFOTOS STARKÖCHE: SIEHE AB SEITE 112, WWW.STUDIOLASSEN.DE

INHALT



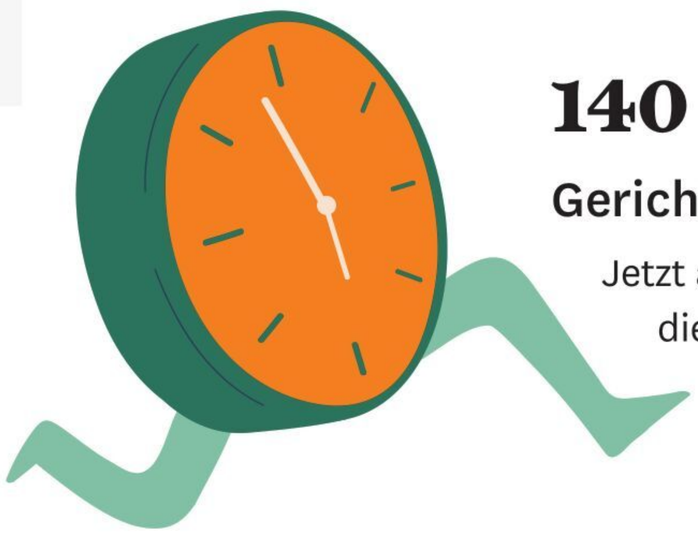
Meeresbewohner schützen durch reichlich Omega-3-Fettsäuren vor Entzündungen



58

Tipps von Dr. Riedl, die ans Herz gehen

Damit das Körperzentrum alle Strapazen mitmacht, muss die Ernährung stimmen.



140

Gerichte, die immer passen

Jetzt aber flott: Wir präsentieren die Expressküche für Genießer.

76

Nordische Kochkünste

Mit diesen regionalen Rezepten ist der Weg zur Wunschfigur nicht weit.

Gönnen Sie sich Zeit miteinander – ohne Ablenkung

152

Nektar der Götter

Honig von lokalen Imkern hilft, das Bienensterben zu bekämpfen. Hier finden Sie süße sowie herzhafte Leckerbissen, die den Gedanken unterstützen.

180

Family first: So gelingt der Zusammenhalt im Wandel

Unsere Gesellschaft ist schnelllebig und oft ändert sich auch die jeweilige Situation zu Hause. Erfahren Sie, wie Neues zur Chance wird.

22 Morgenstund mit Gold im Mund

Sie sind häufig erschöpft, können sich nur schwer motivieren oder konzentrieren? Das könnte mit Ihrem Frühstück zusammenhängen, denn dieses kann Ihren gesamten Tagesverlauf beeinflussen. EAT SMARTER erklärt, wie Sie sich für persönliche Erfolge fit futtern.

36 Kulinarischer Wake-up-Call

Egal ob Frühaufsteher oder Langschläfer, wir haben die richtigen Kickstarter für alle Eventualitäten.

18 Solidarische Landwirtschaft

Verbünden Sie sich mit den Erzeugern und nutzen Sie die Vielfalt frischer Produkte direkt vom Feld.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (6), ISTOCK.COM/SKYNESHER

THEMEN DIESER AUSGABE

22 Schlafen Sie noch oder frühstücken Sie schon?
62 Euryza: ein Gespräch über das Fitfood Reis
70 Das steckt hinter der nordischen Diät
108 Trends für die Traumküche 2021
138 So vorteilhaft sind grüne Bohnen
150 Darum ist Spitzkohl stets eine gute Idee
162 Von Gelb bis Lila: Es ist Pflaumenzeit

REZEPTE

6 Rezeptfinder
14 Wellness-Smoothie zum Wohlfühlen
36 Bewusster Start in den Tag
76 Mit nordischem Flair nachhaltig schlemmen
112 Unsere Starköche zaubern für eingefleischte Feinschmecker
128 Pralle Proteinpower aus Hülsenfrüchten
140 Lunch-Quickies für jede Mittagspause
152 Entdecken Sie die Vielseitigkeit von Honig
166 Smarte Kochschule: Einmachgläser voller Glück

LIVE SMARTER

58 Ernährungs-Doktor Matthias Riedl: herzgesunde Ernährung
64 Natürlich besser … für mich – starke Knochen
180 Familienleben in der Zukunft
187 10 Tipps, um Mental Load zu reduzieren

RUBRIKEN

8 Saisonkalender
10 Aktuelles aus der Forschung
12 Kolumne: der Fitness Doktor
16 Cornelia Polettos Kochschule: Senf
18 Smart und nachhaltig: Solidarische Landwirtschaft
94 Smart Kids: vegan und vegetarisch für Kinder
98 Starke Stücke
100 EAT SMARTER empfiehlt: Käseersatzprodukte
106 Produkt- und Branchennews
188 Bücher
190 Impressum
194 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

FRÜHSTÜCK

48 Müslischalen mit Blutorangen

48 Porridge mit Feigen, Pflaumen und Pekannüssen

49 Kokos-Mandel-Scones mit Heidelbeeren

49 Overnight Oats mit Blutorangen

50 Smoothie aus Feldsalat, Spinat und Gurke

50 Heidelbeer-Spirulina-Smoothie

50 Kokos-Overnight-Oats mit Gewürzbirnen

51 Hüttenkäse-Rührei mit Grapefruit

52 Mango-Joghurt-Grießbrei

52 Rote-Bete-Omelett mit Rucola

52 Frühstück mit Spiegelei und Avocado

53 Spinatomelett mit Salat

53 Auberginen-Sandwich mit Tomate

54 Pikantes Lupinenmüsli mit Hüttenkäse

54 Knuspriges Buchweizen-Granola

54 Buchweizen-Mohn-Porridge mit Orange

55 Grüne Smoothie-Bowl mit Spinat

55 Porridge mit Kokos, Kaki und Granatapfel

55 Mandel-Leinsamen-Brei mit Kiwis

NORDISCHE DIÄT

86 Buchweizen mit Roggenbrotsauce

86 Spitzkohlpfanne mit Schollenfilet

87 Brokkolisalat mit Buchweizen und Mandeln

87 Radicchiosalat mit Cheddar und eingelegten Früchten

88 Rote-Bete-Graved-Lachs

88 Heringssalat mit Kefirsauce

89 Buchweizen-Bete-Risotto

89 Rotkohlsalat mit Radicchio

90 Brote mit Eieraufstrich und Hering

90 Pilzragout mit Lauch und Kartoffelpüree

91 Risotto mit Kürbis und Roter Bete

91 Kürbiscremesuppe mit Apfel

92 Knuspriger Gemüseauflauf

92 Kabeljau mit Spitzkohl-Möhren-Gemüse

92 Kürbissalat mit getrockneten Pflaumen

STARKÖCHE

114 Steak mit roter Chimichurri

114 Zitronige Hähnchenfilets mit Oliven

117 Kalbfleischfrikadellen mit Krautsalat

118 Lammrücken mit Harissa-Bulgur

119 Hirschrücken mit Selleriepüree

121 Wildschweinsteak mit Brombeersauce

122 Asiatische Hühnersuppe

REZEPT FINDER

123 Turbo-Hühner-frikassee à la Lege

125 Piccata von der Putenbrust

126 Lammkotelett mit Hummus und Peperonata

127 Spitzkohl-Gurken-Kimchi mit Rinder-Satés

HÜLSEN-FRÜCHTE

130 Cremige Pasta mit Erbsen

132 Miesmuscheln mit Borlottibohnen

134 Kürbis-Spinat-Gemüse mit Kichererbsen

134 Hackbällchen in Tomaten-Knoblauch-Sauce

135 Augenbohnen-Kokos-Curry

136 Nudelreis mit grünen Bohnen und Walnüssen

130 Gemüse-Harira-Suppe

136 Kokossuppe mit Linsen und Rotkohl

BLITZKÜCHE

142 Hirsepfanne mit Kürbis, Spinat und Feta

142 Linsensalat mit Feta und Roter Bete

144 Kürbissalat mit Hüttenkäse und Walnüssen

145 Curry-Hähnchenbrust mit Quinoa

146 Kabeljau mit Aioli und Bohnengemüse

146 Linsen-Dal mit Spinat und Tofu

147 Vegane Pasta mit Blumenkohl

148 Zoodles mit Garnelen

HONIG

154 Stilton-Spinat-Tarte mit Walnüssen

156 Kartoffel-Feigen-Flammkuchen

157 Ofenkürbis mit Radicchio

158 Ofenlachs mit Fenchel, Orange und Dill

158 Birnen-Muffins mit Honig

159 Zucchini-Halloumi-Puffer mit Sesam

160 Honig-Hähnchenkeulen mit Kürbis

160 Apfel-Galette mit Pekannüssen

SMARTE KOCHSCHULE

168 Peperoni-Cruschi

168 Eingelegte Gurken mit Dill

170 Eingelegte Möhren

171 Pikantes Mango-Chutney

173 Marinierte Auberginen mit grünen Bohnen

175 Chia-Marmelade

176 In Honig fermentierter Knoblauch

176 Fermentiertes Gemüse

NEU

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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

VEGETARISCH sind Speisen ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten. Übrigens: Parmesan ist nicht vegetarisch, da er mit tierischem Lab hergestellt wird.

VEGAN bedeutet, dass diese Kreationen aus rein pflanzlichen Zutaten bestehen. Dadurch sind sie automatisch auch für die vegetarische Ernährung geeignet.

GLUTENFREI beschreibt Gerichte mit Zutaten, die den Getreidekleber von Natur aus nicht enthalten. Werfen Sie bei Fertigprodukten immer einen Blick auf die Verpackung.

LAKTOSEFREI steht für Mahlzeiten mit weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm. So sind auch einige Ideen mit Hartkäse oder Butter als milchzuckerfrei deklariert.

TOP 10 IM SEPTEMBER UND OKTOBER

Von wegen trist und eintönig: Der goldene Herbst zeigt sich auf unseren Wochenmärkten in seiner farbenfrohen und abwechslungsreichen Pracht, die genau wie unsere Favoriten definitiv Lust auf eine regionale Küche zaubert.

1 Artischocke

Bisher haben Sie die Ballaststoffbombe nicht selbst zubereitet? Einfach den Strunk abbrechen, die Spitze sowie Außenblätter abschneiden und in etwas Salzwasser garen.

2 Birne

Bei diesem Kernobst können auch Personen mit sensiblen Mägen gern zugreifen. Aufgrund des geringen Fruchtsäureanteils ist es besonders leicht bekömmlich.

3 Blumenkohl

Als top Quelle für B-Vitamine dürfen die weißen Röschen regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Sie sind auch roh ein Leckerbissen und ohne Hitzeeinwirkung in den Salat geraspelt bleiben alle Nährstoffe erhalten.

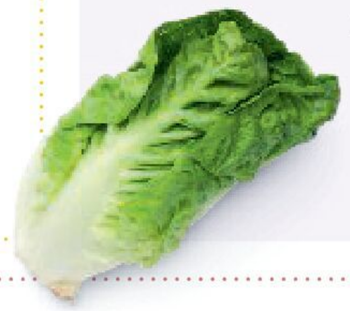
4 Butternut-Kürbis

Bereits 150 Gramm des Figurschmeichlers decken unseren Vitamin-A-Bedarf. Dadurch bekämpft er Fältchen und hält die Haut glatt, straff und strahlend.

5 Mais

Mit einer vollen Ladung Vitamin B_3 im Gepäck wirken die kleinen Kraftpakete Abgeschlagenheit entgegen.

Mini-Romanasalat



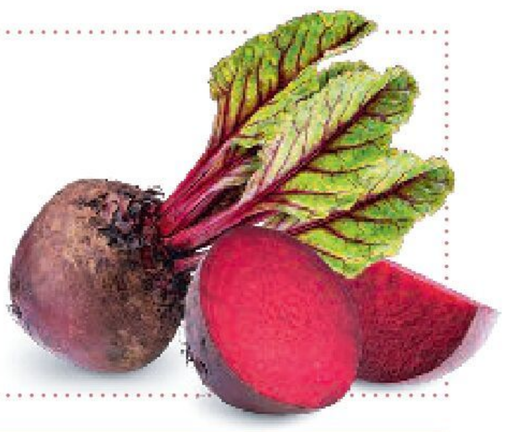
Dieses Blattgemüse eignet sich nicht nur für kalte Snacks, sondern bleibt gleichermaßen in warmen Gerichten wie beispielsweise Suppen knackig.

6

7 Preiselbeere

Gegen Blasenentzündungen soll ihr Saft Wunder vollbringen. Ebenso gut können Sie die sauren Kugeln zu Marmelade oder Kompott verarbeiten.

8 Rote Bete

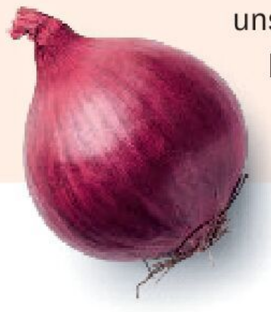


Ihre knallige Farbe verdankt die Knolle dem Antioxidans Betain, welches den Blutdruck senkt. Passende Rezeptinspirationen finden Sie etwa auf Seite 89.

9 Sanddornbeere

Sie kennen die Früchte nur in Schnaps oder Bonbons? Frisch verputzt schützen sie dank Betacarotin vor Nachtblindheit.

10 Zwiebel



Zum Heulen ist hier nur das Enzym Alliinase, das durch Wasser teilweise unschädlich gemacht wird. Daher den bauchigen Lauch unter selbigem schälen und nass klein schnippeln.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

EatSmarter!

REDAKTIONSTEST

Garofalo

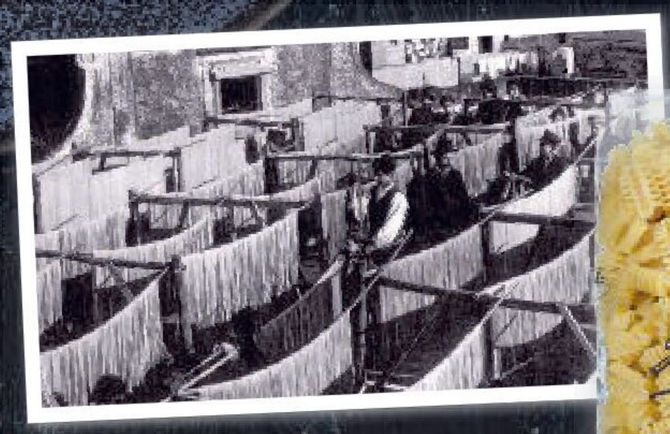
STORICO PASTIFICIO GAROFALO
GRAGNANO presso NAPOLI

AUTHENTISCHER GENUSS

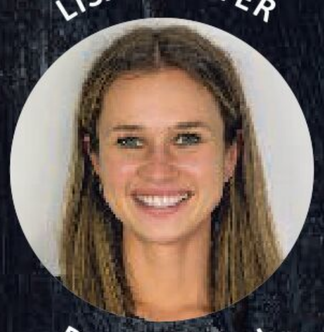
EAT SMARTER hat die einzigartige Premium-Pasta von Garofalo unter die Lupe genommen und war begeistert.

Das Familienunternehmen schreibt Tradition groß, denn der Teig wird nach alter Handwerkskunst in Bronzematrizen in Form gepresst. So entsteht eine matte und leicht aufgeraute Oberfläche, die zusammen mit der Riffelung Ihre Lieblingssauce perfekt aufnimmt. Egal, ob Klassiker wie Spaghetti und Penne oder ausgefallene Varianten wie Radiatori und Casarecce: Hier schlägt das Herz eines jeden Pasta-Lovers höher.

FAZIT: Erstklassiger Hartweizengrieß und Wasser stecken in dem hochwertigen Produkt. Mehr braucht es nicht für das unverwechselbare Aroma. Zudem tragen viele Sorten von Garofalo das Siegel „Geschützte geographische Angabe“ (IGP). Und wer lieber Vollkorn- oder glutenfreie Pasta genießen möchte, wird bei Garofalo ebenfalls fündig.



Bereits seit 1789 wird in Gragnano Garofalo Pasta produziert



LISA MEISTER

REDAKTEURIN

„Eine bewusste Ernährung ist mir wichtig. Die Vollkornpasta trifft daher voll meinen Geschmack.“

MAXIMILIAN GOLD

VIDEOGRAF

„Ich vertrage leider kein Gluten. Mit den Sorten aus Quinoa kann ich unbeschwert genießen.“

SOPHIA PISTORIUS

TRAINEE

„Dank der großen Vielfalt wird es nie langweilig auf meinem Teller. Mein Favorit: Mafalda Corta.“

FOTOS: PR

Tolle Rezepte und weitere Informationen finden Sie unter: WWW.EATSMARTER.DE/PASTAGAROFALO

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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

JUNI 2021, UNIVERSITY OF HONG KONG

Mit langsamen Bewegungen schnell zum Wunschgewicht

Vielerorts werden hochintensive Sportprogramme angeboten, die mittels exzessiver Einheiten die Pfunde purzeln lassen sollen. In Hongkong wurde jedoch festgestellt, dass die fast gegenteilig praktizierte jahrhundertealte Kunst des Tai-Chis mindestens ebenso viel Aufmerksamkeit verdient. Probanden, die über zwölf Wochen die Technik der Selbstverteidigung anwendeten, verloren im Vergleich zu ihren Kollegen, die sich einem leichten Work-out aus schnellen Gehübungen sowie Muskeltraining unterzogen, mehr als das Vierfache an Bauchumfang. Neben den niedrigeren Zahlen auf dem Maßband verbesserten sich auch die Blutfettwerte. So wurde mittels der fließenden Abläufe samt meditativem Charakter das unerwünschte LDL-Cholesterin gesenkt und der Rückgang des positiven HDL-Cholesterins vermindert. Zwar konnte auch die schnellere Sportlertruppe diesen Effekt verzeichnen, doch 38 Wochen später war dieser nur noch in der Tai-Chi-Gruppe erhalten geblieben.

ZAHL DES MONATS

1,1 Mio.

Tonnen Schokolade wurden 2020 allein in Deutschland produziert – das entspricht fast 13 Kilo pro Kopf. Wie Schoki auch zur Traumfigur verhelfen kann, lesen Sie auf Seite 31.

APRIL 2021, MAX-DELBRÜCK-CENTRUM FÜR MOLEKULARE MEDIZIN

Die Dosis macht das Gift

Fertigprodukte sind oft sehr geschmacksintensiv, was auch an ihrem hohen Salzgehalt liegt. Ein Grund mehr, auf Convenience weitestgehend zu verzichten. Liegt der Konsum des weißen Kristalls nämlich massiv über den Empfehlungen von sechs Gramm pro Tag, fördert dies Entzündungen; die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten und die Zellaktivität wird beeinträchtigt. Solch negative Konsequenzen wurden festgestellt, sobald zu dem täglichen Salzverzehr, der in Deutschland im Schnitt zehn Gramm beträgt, eine zusätzliche Aufnahme von sechs Gramm (in der Studie in Form von Tabletten) hinzukam. Dabei waren die Auswirkungen zwar reversibel, doch die Versuchsleiter vermuten, dass eine dauerhaft erhöhte Zufuhr langfristige Folgen haben könnte.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

MAI 2021, DEUTSCHES ZENTRUM FÜR NEURODEGENERATIVE ERKRANKUNGEN

FIT IM KOPF MIT URLAUBSFEELING

Die mediterrane Kost, wie sie etwa in Italien praktiziert wird, ist für unser körperliches Wohl ein Segen und anscheinend auch für den Geist. Eine aktuelle Studie untersuchte, wie sich Verzehrgewohnheiten auf das Erinnerungsvermögen auswirken. Hierbei konnte ein Zusammenhang zwischen der Mittelmeer-Diät und einem geringeren Demenzrisiko wie auch einer besseren Gedächtnisleistung erkannt werden. Die Forscher gehen davon aus, dass die naturbelassenen und vitalstoffreichen Zutaten dieser Ernährungsform das Gehirn vor Eiweißablagerungen sowie Mangelerscheinungen schützen.

APRIL 2021, HARBIN MEDICAL UNIVERSITY SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Essen Sie, was das Herz begehrt – und zwar zur rechten Zeit

Wenn Sie zum Tagesende am liebsten genüsslich in ein Stückchen Käse beißen, haben wir eine gute Nachricht für Sie: Ihr Herz könnte deswegen hüpfen vor Glück. Denn nicht nur welche, sondern ebenfalls, wann wir bestimmte Speisen aufnehmen, hat Einfluss auf die Funktionstüchtigkeit unserer Pumpe. So dürfen Milchprodukte gern abends verputzt werden, genau wie Gemüse und Hülsenfrüchte. Zur Mittagsstunde sind Früchte ideal. Stärkehaltiges wie Knödel, Spätzle oder Schnitzel erhöhen dagegen speziell zur Siesta die Gefahr koronarer Erkrankungen sowie deren Folgen. Mehr Tipps zum Thema herzgesunde Ernährung verrät Dr. Matthias Riedl ab Seite 58.

APRIL 2021, CAMBRIDGE UNIVERSITY

Bewusster Start

Mit unseren Frühstücktipps ab Seite 22 gibt es eigentlich keinen Grund mehr, auf Selbiges zu verzichten. Gehören Sie jedoch zu denjenigen, die partout keinen Appetit nach dem Aufstehen haben, sollten Sie Ihrer Lebensmittelauswahl im weiteren Tagesverlauf besondere Aufmerksamkeit widmen. Denn an der Cambridge University wurde unlängst festgestellt, dass morgendliche Foodverweigerer eine unzureichende Nährstoffaufnahme aufgrund des ausgelassenen Schmauses aufwiesen. Außerdem aßen sie häufiger unüberlegte Zwischenmahlzeiten und nahmen dadurch mehr Kalorien auf.

APRIL 2021, EDITH COWAN UNIVERSITY

Entspannt dank dem Besten aus der Natur

Bei zu viel Hektik greifen Sie als Erstes zu Süßkram? Wählen Sie stattdessen besser etwas Gemüse oder Obst. Neuesten Erkenntnissen nach helfen sie, Stress weniger wahrzunehmen und ihn gar nicht erst entstehen zu lassen. So zeigten die Forscher der Edith Cowan University, dass Personen, die 470 Gramm der (Feld-) Früchte aßen, psychische Belastung um zehn Prozent weniger bemerkten als Kandidaten, die nur halb so viel Frisches verzehrten.

EXPERTEN KOLUMNE

DER FITNESS-DOKTOR

MOTIVIERTER TRAINIEREN

Die Dauer und Schwere der Pandemie hat sich nicht nur auf unsere Gemüter niedergeschlagen – auch das so dringend notwendige Mindestmaß an sportlicher Aktivität hat bei vielen gelitten. Dabei gibt es reichlich gute Gründe, sich gerade jetzt zu mehr Bewegung aufzuraffen. Wetten, ich kann auch Sie dafür begeistern?

Zwar erlebten mitunter Spazierengehen und Joggen in den letzten Monaten einen regelrechten Aufschwung, doch auf der anderen Seite sind durch das Arbeiten aus dem Homeoffice, ausbleibende Freizeitaktivitäten und vorübergehende Vereinsschließungen jede Menge Sportmöglichkeiten weggefallen.

Wir stehen derzeit neben dem Virus auch einer Bewegungsmangel-Pandemie gegenüber.

Noch dazu wird schon bald die kühle Jahreszeit die letzten warmen Tage ablösen. Dadurch könnte uns auf der einen Seite eine neue Viruswelle drohen, auf der anderen lassen schlechtes Wetter und frühe Dunkelheit die Couch umso verlockender erscheinen. Mein Rat: Überzeugen Sie Ihren inneren Sportmuffel mit Räson.

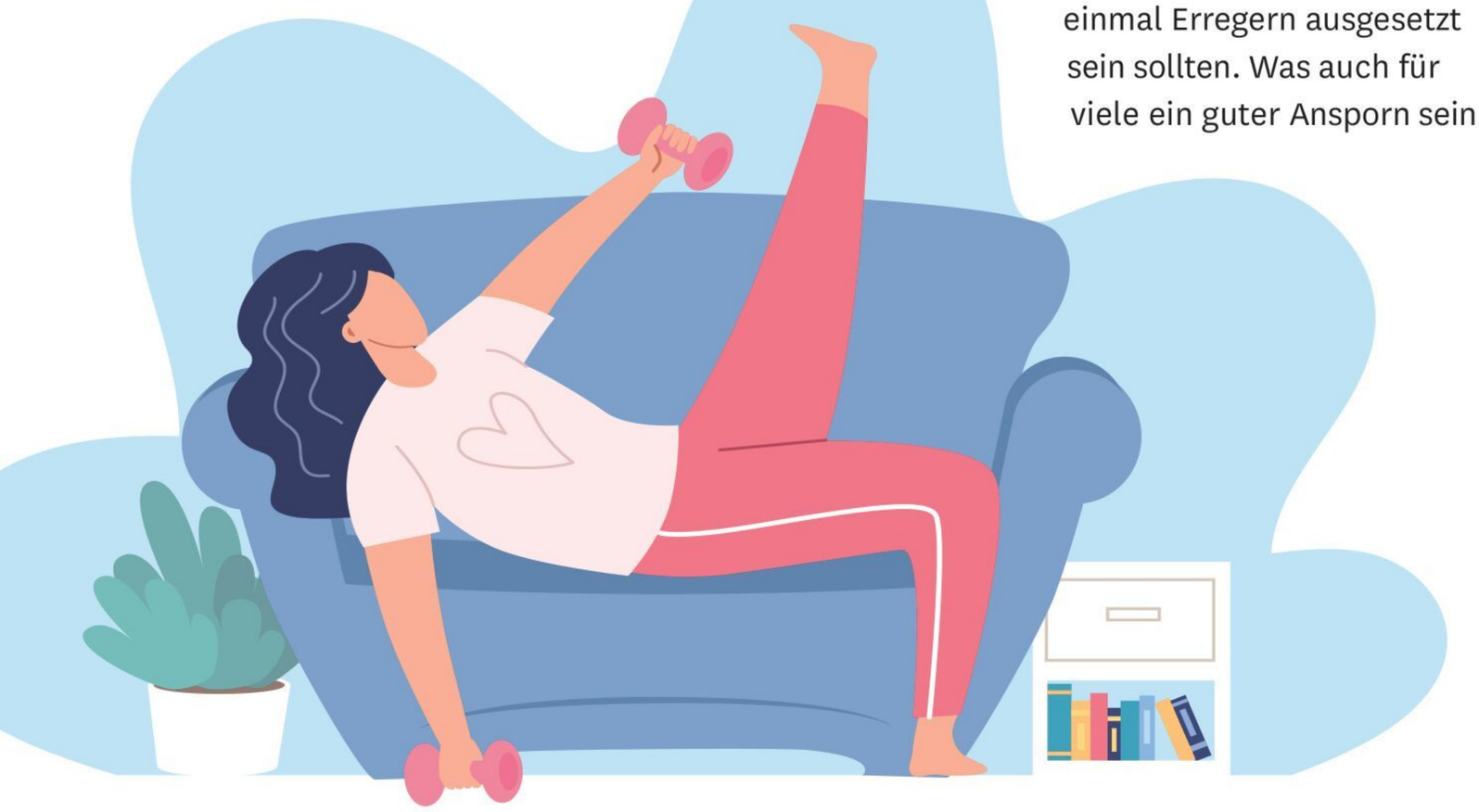
Prof. Dr. Ingo Froböse

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

So ist es gerade für den Herbst, wenn eine vermehrte Virusverbreitung zu erwarten ist, eine super Motivation, dass durch körperliche Aktivität das Abwehrsystem gestärkt wird. Ihr Schutz gegen jegliche Infektion steigt mit der verbesserten Fitness ebenso an. Das senkt Ihr Risiko, zu erkranken, selbst wenn Sie einmal Erregern ausgesetzt sein sollten. Was auch für viele ein guter Ansporn sein kann, ist, dass Sport dabei hilft, die Sommerfigur über die kalten Monate zu retten und bestmöglich in Form zu bleiben. Denn spätestens in der Adventszeit sind wir ja wieder mit ganz anderen Versuchungen konfrontiert. Wenn allerlei Plätzchen, Schoki und weitere Schlemmereien auf dem Tisch und damit meist auch in unseren Mägen landen, haben Trainierte einen klaren Vorteil. Denn wer bereits sportlich in den Herbst startet, hat eine erhöhte Stoffwechselumsatzrate und ist dadurch auch den Winter über viel besser gegen eine unerwünschte Gewichtszunahme gewappnet.

Nicht zuletzt profitiert die Stimmung von einem ordentlichen Bewegungspensum.

Insbesondere, wenn Sie an der frischen Luft aktiv werden, haben Herbst-Blues keine Chance. Darunter versteht sich eine depressive Verstimmung, die durch einen Mangel an Tageslicht mitbedingt wird. Nach der Umstellung der Uhr gehen wir meist vor der Morgendämmerung aus dem Haus und kommen erst nach Einbruch der Dunkelheit wieder zurück. Dadurch kann uns Vitamin D fehlen, das unter Einfluss von Sonnenstrahlen in der Haut gebildet wird. Zum einen ergibt es daher Sinn, in den letzten richtig sonnigen Wochen viel draußen zu sein und noch mal verstärkt Vitamin D zu tanken. Zum anderen hebt Sport an sich die Laune und vertreibt so in den dunklen Monaten effektiv düstere Gedanken. Was meinen Sie, packen wir es an? ■



FOTOS: SEBASTIAN BAHR, SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

sodastream

EXKLUSIVER
EatSmarter!
PRODUKTTEST

DIE SODASTREAM DUO ÜBERZEUGT

Kistenschleppen war gestern. Heute zaubern Sie sich Ihre spritzige Erfrischung zu Hause.

SIE HABEN GETESTET

Ob für den Ausflug, die Arbeit oder in den eigenen vier Wänden: Auf prickelnden Trinkgenuss müssen Sie dank der smarten SodaStream DUO, die Leitungswasser in einer Glas- sowie einer wiederverwendbaren Kunststoffflasche aufsprudelt, nicht mehr verzichten. Die Kombination kam bei den 20 Produkttestern ausgezeichnet an – genauso wie die Möglichkeit, den Kohlensäuregehalt individuell zu dosieren. Zudem wurde die Reinigung beider Flaschentypen, die einfach in der Spülmaschine erfolgt, als Alltagserleichterung empfunden.
Weitere Infos unter: www.sodastream.de

SUPERLEICHTE BEDIENUNG

Intuitiv, simpel und komfortabel: So lautet das Fazit zur Handhabung und zum Zylinderwechsel. Kein Wunder also, dass der Wassersprudler im schicken Design zu über 90 Prozent mit der Schulnote gut bis sehr gut bewertet wurde. Weitere spannende Eindrücke finden Sie unter:
WWW.EATSMARTER.DE/SPRUDEL

FOTOS: SODASTREAM, SHUTTERSTOCK, ALENA OHNEVA

DRINK DES MONATS

FRUCHTIGER WELLNESS-*SMOOTHIE*

Ein Klassiker gesund interpretiert: Dieser Mocktail zaubert karibisches Flair ins Glas und verwöhnt Sie mit einem spätsommerlichen Urlaubsfeeling. Durch seine Fülle an Vitalstoffen bringt der Wohlfühldrink den Stoffwechsel in Schwung und wappnet Sie für die bevorstehende Erkältungszeit.

Anstoßen mit Mehrwert:

Immunplus: Ananas fördert dank Vitamin A und C das körpereigene Abwehrsystem. Gleichzeitig kurbelt Kalium aus Kokos die Ausscheidung unerwünschter Stoffe an und bringt den Flüssigkeitshaushalt ins Lot.

Bauchschmeichler: Die ätherischen Öle des Fenchels und die Ballaststoffe der Kokosflocken mildern Darmbeschwerden. Darüber hinaus verbessert das Enzym Bromelain aus Ananas die Proteinaufnahme.

Selbstheilungsbooster: Bromelain ist zudem in der Lage, Prellungen und Sportverletzungen zu lindern. In Limetten und Kokoswasser stecken antioxidative Flavonoide sowie Vitamin B_3, C und E, die Entzündungen entgegenwirken.

Stresskiller: Mithilfe von beruhigendem Magnesium reduziert Kokosmilch Nervosität, Anspannung oder Kopfschmerzen. Zusätzlich hellt Bromelain aus Ananas die Stimmung auf.

Piña-Colada-Smoothie

FERTIG IN 10 MIN

Eiweiß: 2 g · Fett: 4 g · pro Glas 114 KCAL · Kohlenhydrate: 18 g

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

2 EL Kokoschips (20 g)
½ Ananas (400 g Fruchtfleisch)
2 Bio-Limetten
½ kleine Fenchelknolle (100 g)
200 ml Kokosmilch
300 ml Kokoswasser
4 EL Crushed Ice oder Eiswürfel

1 Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. Ananas schälen, Strunk herausschneiden und Fruchtfleisch würfeln. 1 Limette heiß abspülen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

2 Restliche Limette halbieren und Saft auspressen. Fenchel putzen, waschen und klein schneiden.

3 Ananas mit Limettensaft, Fenchel, Kokosmilch und -wasser in einem Standmixer schaumig mixen. Saftmix und Eis auf 4 Gläser verteilen und mit Kokoschips und Limettenscheiben garnieren.

TIPP Anstelle von frischer Ananas können Sie auch auf die tiefgekühlte Variante oder ungesüßte Konserven zurückgreifen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

POLETTOS
KOCHSCHULE

WÜRZIGER ALLROUNDER

Senf gehört zur Bratwurst? Das ist aber längst nicht alles: Die pikante Paste ist eine wichtige Zutat und gelungene kulinarische Ergänzung für viele tolle Gerichte. Entdecken Sie selbst!

WIE GESUND IST SENF?

Gute Nachrichten: Der Scharfmacher kann eine ganze Menge für unser Wohlbefinden tun. Grund dafür sind ätherische Öle, die das Immunsystem stärken, die Verdauung verbessern und das Herzinfarkt- sowie Diabetesrisiko senken. Durch seine antientzündlichen Eigenschaften kann Senf überdies chronische Schmerzen lindern.

HOCHWERTIGEN SENF KAUFEN

Neben dem allseits beliebten Dijonsenf empfehlen sich auch französischer Pommery-Senf und deutscher Monschau-Senf. Naturbelassene Versionen muten übrigens eher blass an, leuchtend gelbe wurden meist gefärbt. Das muss aber nichts Schlechtes sein – etwa wenn dafür Kurkuma zum Einsatz kommt.

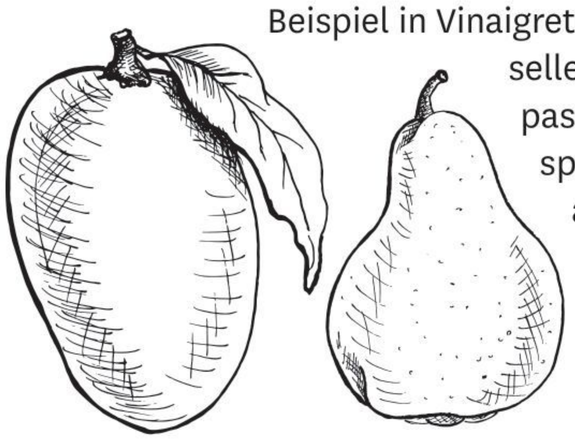
WELCHE SENFARTEN GIBT ES?

Je nach Mahlgrad und Schärfe der Saat unterscheidet sich das Endprodukt. Grober Senf ist aus Samen, die nur angebrochen sind. Die feine Variante ist vollständig vermahlen. Ich verwende gern scharfen, französischen Dijonsenf für Mayo und Dressings. Auf Panini macht er sich auch prima mit süßem Senf gemischt.

Süßer Senf wird traditionell zu Weißwurst gegessen.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Senf bringt nicht nur Geschmack mit, sondern erfüllt auch technische Funktionen. Als Emulgator verbindet der Küchenhelfer Wasser und Fett, die sich sonst trennen würden, zum Beispiel in Vinaigrette. Als universelles Würzmittel passt er zu fast allem, speziell zu Fleisch, aber auch zu Fisch und sogar zu süßen Früchten wie Birne oder Mango.



TIPP: EINGELEGTE SENFSAAT

Für ein mild-scharfes Highlight zu Linsen, Fisch und Saucen 50 Gramm gelbe Senfkörner abbrausen und abtropfen lassen. 75 Gramm Zucker goldgelb karamellisieren lassen, mit je 75 Milliliter Apfelsaft, -essig sowie 50 Milliliter Weißwein ablöschen, dann die Senfkörner dazugeben. Bei mittlerer Hitze weich garen, heiß in ein steriles Glas füllen und luftdicht verschließen.

FOTOS: WWW.STUDIOLASSEN.DE, SHUTTERSTOCK (5)

ANZEIGE

byodo®
bio vom feinsten

EXKLUSIVER
EatSmarter!
REZEPT-WETTBEWERB

ÜBERZEUGEN SIE UNS MIT IHREM LIEBLINGSREZEPT

Gemeinsam mit Byodo suchen wir Deutschlands beste Ideen zum Einkochen.

Ob süßsaures Chutney, würzige Gemüsesauce oder feurig eingelegtes Kimchi: Begeistern Sie uns mit Ihrer liebsten Kreation aus dem Einmachglas. Zusammen mit Byodo verlosen wir drei WECK® Einkochautomaten (WECK® Multitopf kleiner Einkochautomat WMT 10) aus Emaille inklusive eines Sets von WECK® Einmachgläsern und eines genussvollen Produktpakets mit den Byodo Einmach-Helden aus 100 Prozent Bio-Zutaten im Gesamtwert von 600 Euro.

Mehr Informationen: www.eatsmarter.de/einkochen

Gewinnen Sie einen von drei Einkochautomaten

Bis 22.09.21 mitmachen & gewinnen!

Entdecken Sie die ideale Ergänzung zum Einkochen

Verleihen Sie Ihren eingemachten Speisen das gewisse Etwas. Mit einer breiten Palette an hochwertigen Essigen bereichert der Bio-Pionier Byodo jede Küche mit köstlicher Vielfalt und verfeinert gekonnt den Geschmack von eingekochten Gerichten. Natürlichkeit ist dem Unternehmen dabei besonders wichtig, deshalb werden die Bio-Essige so sorgsam, schonend und natürlich wie möglich produziert. Die Produkte von Byodo werden aus 100 Prozent Bio-Zutaten hergestellt und sind im Bio-Laden, Bio-Supermarkt oder online erhältlich. Weitere köstliche Rezepte sowie Informationen rund um das Thema genussvolles Einmachen finden Sie unter: **www.byodo.de/einmachen**

FOTOS: PR

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

NACHHALTIGE GEMEINSCHAFT

Back to the Roots: Mittels Solidarischer Landwirtschaft oder auch SoLaWi kehren wir zurück zu den Wurzeln der Lebensmittelerzeugung und können dabei unnötige Zwischen- sowie Verarbeitungsschritte getrost aussparen.

Aber was genau steckt dahinter?

Bei diesem Konzept tragen mehrere private Haushalte die Kosten eines landwirtschaftlichen Betriebs, im Gegenzug erhalten sie dessen gesamten Ertrag. Grundlegend garantieren die Mitglieder die Abnahme der Erzeugnisse und zahlen im Vorfeld einen festgelegten, meist monatlichen Betrag. Dieser wird dann für alles verwendet, was notwendig ist, damit die Bauern wirtschaften können. Geteilt werden somit nicht nur Ausgaben und Ernte, sondern auch Verantwortung und Risiko wie etwa bei geringer Ausbeute. Dementsprechend werden hierbei gleichzeitig das Endprodukt sowie der gesamte Hof finanziert.

Nicht nur für Gemüse-experten gedacht

Egal, ob Sie fürs Gärtnern geboren wurden oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten – hier ist Platz für alle, die Lust auf ökologische Ernährung haben.

→ Diese Form der Versorgung ist **offen für jeden.** Geteilt wird jedoch stets die Leidenschaft für den Anbau. Das Netzwerk spricht sich dabei ganz klar **gegen Diskriminierung** aus.

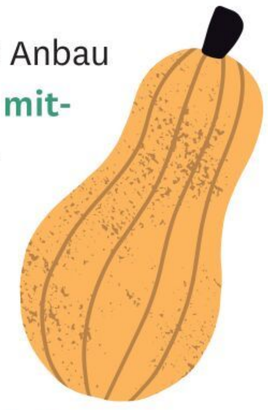
→ Um die Bauern abzusichern, ist ein **regelmäßiger Beitragssatz** unabdingbar. Er variiert nach gemietetem Anteil wie auch Sortimentsgröße.

→ **Planung** ist wichtig, daher werden die Plätze bloß zum **Saisonstart** vergeben. Nur wenn ein aktuelles Mitglied aussteigt, ist Nachrücken möglich.

Eine klare **Win-win-Situation**

Die Solidarische Landwirtschaft ist sowohl für alle Beteiligten als auch für unsere Umwelt eine hervorragende Idee. Entdecken Sie die Vorteile der Methode für die verschiedenen Parteien auf einen Blick:

Verbraucher



- Wer möchte, kann beim Anbau **selbst Hand anlegen** und **mitgestalten,** welche Leckerbissen als nächstes in die Erde kommen sollen.
- Mit **vollkommener Transparenz** gelangt die Ware **frisch und unbehandelt** ohne Zwischenhändler zu Ihnen.
- Vor Ort gibt es einen unschlagbaren **Einblick** in die gesamte Erzeugung. Da staunen Groß und Klein.
- Die **saisonalen und regionalen Güter** schmecken besonders intensiv, da erst geerntet wird, wenn der Reifezeitpunkt perfekt ist.

Erzeuger

- Durch die festen Beiträge entsteht eine **finanzielle Absicherung,** auch bei Ernteausfällen. Der Handlungsspielraum kann dadurch erweitert und nachhaltiges Wirtschaften ermöglicht werden.
- Dank der **aktiven Mitgliedermitarbeit** gibt es sowohl draußen wie auch im Büro Unterstützung.
- Aufgrund der Unabhängigkeit vom freien Markt gewinnen die Höfe an **Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit.**
- Viele Landwirte entwickeln wieder mehr **Freude an der Arbeit,** da sie direkt sehen, für wen sie ackern.

Natur

- **Stärkere Autonomie** führt zu mehr **Artenvielfalt,** da alte, oft vergessene Obst- und Gemüsesorten erneut ins Spiel kommen.
- Pflanzenrotation erhöht die **Fruchtbarkeit der Böden,** weil diese so nicht nur von einer Sorte und ihren Bedürfnissen ausgelaugt werden.

- **Wegfallende Transportwege sowie Verpackungen** verringern den CO_2-Ausstoß und schützen unser Klima.
- Kaum etwas landet im Abfall, da alles an **feste Abnehmer** aufgeteilt wird. Reste werden verschenkt.

Iris Lange-Fricke

Die Leiterin des EAT SMARTER-Teams Food & Nutrition legt viel Wert auf bewusste Ernährung und ist daher stolzes SoLaWi-Mitglied.

Die besten Tipps aus dem EAT SMARTER-Redaktionsteam, um durchzustarten:

Wie finde ich den richtigen Betrieb?

Unter **www.solidarische-landwirtschaft.org** sind die beteiligten Höfe und ihre Angebote zusammengetragen. Prüfen Sie einfach, welcher zu Ihren Vorlieben passt.

Wie hoch sind die Mitgliedsbeiträge?

Die Kosten belaufen sich im Monat auf 55 bis 120 Euro, je nachdem, ob Sie einen vollen oder halben Anteil mieten. SoLaWis mit tierischen Produkten kosten etwas mehr.

Wann bekomme ich die Lebensmittel?

In regelmäßigen Abständen, meistens im Wochentakt, können Sie sich die bunte Vielfalt abholen. Welche Feldhelden es gibt, ist hierbei saisonabhängig.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

PACKEN SIE MIT AN

Jedes Mitglied darf sich freiwillig bei gemeinsamen Terminen zum **Anpflanzen und Ernten** einbringen. Sie möchten noch mehr tun? Super! Auch bei den nächsten Schritten sind viele fleißige Hände gefragt: Brote backen, Früchte einlegen oder neue Lieferungen an die Depots ausfahren – Hilfe wird immer gern angenommen.

An die Bedürfnisse angepasst

Warum etwas verändern, wenn die Auswahl im Supermarkt keine Grenzen kennt? Ganz einfach: weil der Schein trügt. In den Läden finden Sie die Produkte, die vom Markt gefordert werden. Entscheiden können Sie hier lediglich, was Ihnen aus dem Angebot am besten gefällt. Sind Sie jedoch unmittelbar am Anbau beteiligt, sieht das anders aus.

Alles, was Ihr SoLaWi-Betrieb erwirtschaftet, ob nun **Feldfrüchte, Verarbeitetes oder Fleisch**, geht ausschließlich und direkt an Sie sowie die anderen Mitglieder. Die Produktauswahl ist vielfältig und abwechslungsreich, schon allein, weil diese saisonabhängig ist. Zudem können Sie sich und Ihre Wünsche insbesondere bei der Weiterverarbeitung, etwa zu **Marmeladen oder Milchprodukten,** einbringen. Natürlich müssen die Landwirte beachten, welche Gemüse- oder Obstsorten für den Standort geeignet sind, doch bei dieser Entscheidung haben Sie oft ebenfalls Mitspracherecht. Je probierfreudiger Ihre Gemeinschaft ist, desto spannender und bunter wird Ihr Speiseplan. Alte Klassiker wie Stielmus, Schwarzwurzel und Postelein, die in den Geschäften selten zu finden sind, landen so auf Ihrem Teller. Und das zahlt sich nicht nur für die **Vielfältigkeit** aus. Auch das **Aroma** der Erzeugnisse wird durch häufigen Sortenwechsel intensiver. Denn aufgrund dessen werden stets unterschiedliche Nährstoffe aus der Erde benötigt und die Pflänzchen sind top ausgestattet.

Shoppen Sie Ihre Favoriten kurzerhand direkt auf dem Acker.

Dauerhaft mit dem Besten vom Feld versorgt

Der Ertrag eines gesamten Hofes reicht in der Regel aus, um alle beteiligten Mitglieder sowie die dazugehörigen Haushalte mit frischen, naturbelassenen und nachhaltig erwirtschafteten Leckereien zu beliefern. Falls dabei sogar so viel anfällt, dass Sie mit dem Schlemmen gar nicht hinterherkommen, zeigen wir Ihnen in unserem LichtBlick-Blog, wie Sie diese und auf anderem Wege ergatterten Produkte haltbar machen können. Dadurch kann Lebensmittelverschwendung aktiv vermieden und die Umwelt geschont werden.

LichtBlick

GrünesLicht
DER UMWELT-BLOG

Noch mehr nachhaltig beeindruckende Informationen gibt es unter: **www.eatsmarter.de/grueneslicht**

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

INKLUSIVE EXPERTENRAT VON

DR. HEIKE NIEMEIER
Ökotrophologin, spezialisiert auf Adipositas, nichtalkoholische Fettleber und Körperzusammensetzung

GÜNTER WAGNER
Ökotrophologe am Deutschen Institut für Sporternährung e. V. und Trinkexperte

DR. ALEXA IWAN
Ökotrophologin, TV-Moderatorin und Expertin in der öffentlichen Ernährungsaufklärung

ALEXANDER KUMPTNER
Profikoch, Jurymitglied bei „The Taste“ auf Sat.1, Naschkatze und Fitnessfan

DR. SILJA SCHÄFER
Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizinerin sowie Mitglied der Ernährungs-Docs im NDR

Das perfekte Frühstück

Mehr Fitness, eine schlankere Linie, bessere Konzentration – egal, was Ihr Ziel ist, mit dem passenden Start in den Tag können Sie die Weichen für Ihren Erfolg schon morgens stellen. Jetzt, wo die Sonnenstunden immer weniger werden und viele von uns schon im Dunkeln aufstehen, können wir eine Extraportion gute Laune auf dem Teller oder in der Schüssel gebrauchen. Sie auch? Nicht nur dann sind Sie hier genau richtig.

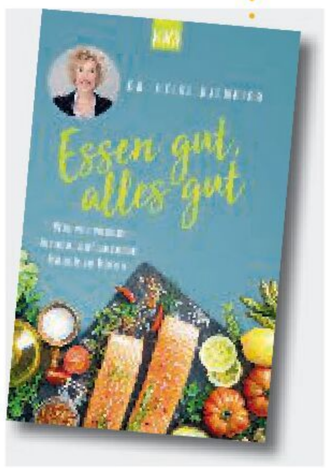
TEXT: HELENA JACOBY

FOTOS: SHUTTERSTOCK, EXPERTENPORTRÄTS SIEHE AB SEITE 24

DR. HEIKE NIEMEIER

In ihrer Hamburger Praxis bietet die Ökotrophologin gemeinsam mit ihrem Team Ernährungsberatung und -therapie an. Basis für die Empfehlungen ist der Stoffwechsel und auch das Wohlfühlen, sodass die Ernährungsumstellung langfristig zum Erfolg führt. Infos unter: **www.essenZ.hamburg**

SMARTER BUCHTIPP



Lesen Sie, warum kleine Änderungen viel mehr bewirken als Verbote. „Essen gut, alles gut“. *KiWi Verlag, 368 Seiten, 16 Euro*

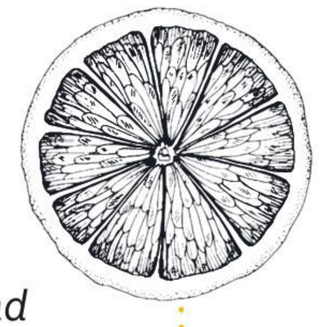
Zeit für ein großes Make-over scheinbar selbstverständlicher Abläufe: noch im Halbschlaf oder schon auf dem Weg zur Arbeit ein hastig belegtes oder unterwegs gekauftes Brötchen in sich reinmümmeln, einfach nur aus reiner Gewohnheit.
Dabei kann ein ausgewogenes und bewusst zelebriertes Frühstück sowohl für den Körper als auch für den Geist eine wahre Wohltat sein. „Wird der erste Hunger mit tollen, hochwertigen Lebensmitteln befriedigt, macht das richtig gute Laune“, weiß Ernährungsspezialistin Dr. Heike Niemeier. „Denn Sie bekommen Energie für den Tag – damit meine ich nicht ausschließlich die Kalorien, sondern auch Mineralstoffe, Vitamine sowie den guten Geschmack.“ Ihre ausdrückliche Empfehlung: „Nehmen Sie sich dafür Zeit. So können Sie noch mal in Ruhe durchatmen, bevor die Herausforderungen des Tages losgehen.“

Keine Frühstückspflicht

Allerdings brauchen Sie nicht die Hände über dem Kopf zusammenzuschlagen, falls Sie morgens noch keinen Appetit haben. ➜

NUTZEN IM BLICK

Richtig frühstücken – von diesen Vorteilen profitieren Sie



Abgesehen davon, dass Sie automatisch auf Unerwünschtes wie massig Zucker, schlechte Fette und leere Kalorien verzichten, bringt es auch ganz konkrete Benefits, zu einer ausgewogenen Morgenmahlzeit zu greifen. Da fällt es doch gleich viel leichter, sich für ein bisschen Küchen-Action zu motivieren.

1

GENIALES NÄHRSTOFFPLUS

Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe helfen dem Stoffwechsel, ideal zu funktionieren. Das wirkt sich auf zahlreiche Bereiche unseres Alltags aus, weil wir uns fitter fühlen, Grübeleien verfliegen und folglich alles einfacher von der Hand geht. Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide sind exzellente Lieferanten, je bunter, desto besser.

2

VERSUCHUNGEN WIDERSTEHEN

Wer schon vor der Arbeit gut gegessen und seinen Körper mit allerhand Nützlichem versorgt hat, der greift in der Teeküche oder im Konferenzraum eher nicht zum Keks oder Weißbrötchen. Auch die Snackschublade sowie der kurze Weg zum Kühlschrank im Homeoffice sind mühelos zu ignorieren, bis wirklich wieder Nachschub nötig ist.

3

EASY ZU VERBESSERN

Erfahrungsgemäß fällt es den meisten Menschen relativ leicht, beim Frühstück ihre Essgewohnheiten zu verändern und neue Routinen zu etablieren. Bei nur drei Mahlzeiten am Tag haben Sie mit der Optimierung einer davon schon viel geschafft. Mit mehr Proteinen und Ballaststoffen plus frischen Früchten sind Sie auf einem prima Weg.

4

PSYCHOLOGISCHER EFFEKT

Manch einer denkt, dass es nach dem süßen Teilchen auf dem Weg ins Büro nicht mehr lohnt, statt der Currywurst die Gemüsepfanne zum Mittag zu wählen. Smart in den Tag zu starten, macht es hingegen wahrscheinlicher, dass Sie sich auch den Rest des Tages gut um sich kümmern.

Vor dem Schlucken sollte jeder Bissen rund 30-mal gekaut werden.

TIPP

WARUM GUTES KAUEN SO WICHTIG IST

Da die Verdauung bereits im Mund beginnt, führt das gründliche Zerkleinern mit den Beißern dazu, dass **seltener Beschwerden** wie Blähungen oder Verstopfungen auftreten. Aber auch die Darmflora kann sich negativ verändern, wenn die Bakterien in unserem Bauch die Arbeit erledigen müssen, die eigentlich schon vorher hätte stattfinden sollen. Nicht zuletzt erleben wir den Geschmack der Nahrung intensiver und nehmen das Eintreten der Sättigung genauer wahr, sodass ausreichendes Kauen zusätzlich **eine schlanke Linie** begünstigt.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (5), PRIVAT

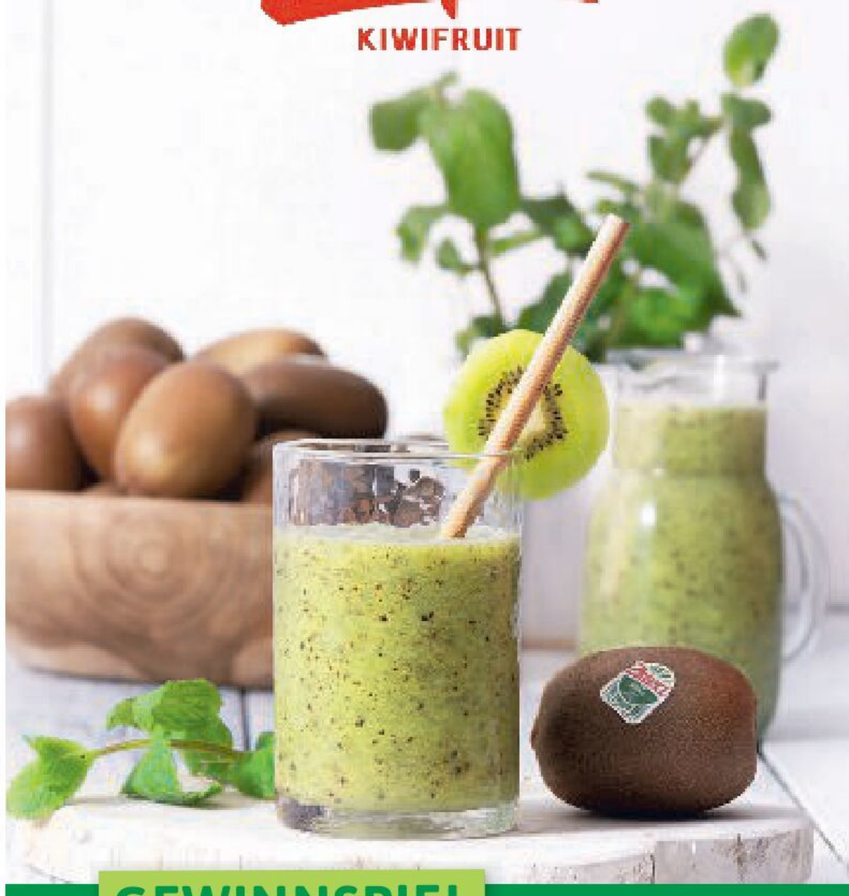
FOTO: ISTOCK.COM/MURZIKNATA

Zwar wird gern gesagt, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages, doch das stimmt nur bedingt. „Für manche Menschen mag das gelten, weil sie es so gelernt haben oder sie eben gern frühstücken“, erklärt die Ökotrophologin. „Physiologisch betrachtet ist die Morgenmahlzeit aber nicht zwangsläufig die wichtigste, das ist von Körper zu Körper unterschiedlich.“ Wenn Sie in der Früh keinen Hunger haben und sich damit wohlfühlen, können Sie also auch darauf verzichten. „Der Körper meldet sich schon, wenn er Nachschub braucht.“ Haben Sie eine lange Zeitspanne keine Gelegenheit, etwas zu essen, dann ist es eventuell sinnvoll, das davor zu tun. Zum Beispiel wenn ein Meetingmarathon ansteht. „Wählen Sie dazu eine kleine, eiweißreiche Mahlzeit, die nicht belastet, aber den Blutzuckerspiegel lange stabil hält“, lautet Dr. Niemeiers Tipp. Denn die Blutzuckerwirkung des Frühstücks nimmt großen Einfluss auf den weiteren Tagesverlauf. ➜

Dass zu viele Eier der Gesundheit schaden würden, gilt inzwischen als widerlegt.

ANZEIGE

Zespri™
KIWIFRUIT



GEWINNSPIEL

Turbostart in den Tag

MIT KIWIS VON ZESPRI™

Für einen energiegeladenen Morgen ist nicht nur ein wacher Geist, sondern auch ein zufriedener Magen ein absolutes Muss. Mit **Zespri™** gelingt Ihnen beides, durch erfrischenden sowie ballaststoffreichen **Kiwigenuss** bereits beim Frühstück. Und das auch noch innerhalb weniger Sekunden, denn die grünen Powerpakete können im Handumdrehen als leckerer Drink oder Smoothie serviert werden. Probieren Sie es doch einfach selbst:

Gewinnen Sie hierfür einen tollen Hochleistungsmixer von Bianco di Puro **im Wert von 399 Euro.**

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

Jetzt bis **03.10.21** teilnehmen!

FOTOS: PR

PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

Die passende Frühstücksformel

Cornflakes und Marmeladenbrötchen sind schon längst keine Stammgäste mehr auf unseren Esstischen. die erste Mahlzeit des Tages bewusster und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt zu gestalten.

Morgens Grünzeug knabbern? Ja, bitte!

Neben Obst sollte insbesondere auch Gemüse ein selbstverständlicher Bestandteil des Frühstücks sein. Ob als Sticks mit Kräuterquark oder Hummus, Minitomaten und Radieschen pur genascht, geriebene Zucchini sowie Möhre im Porridge oder Gurkenscheiben als zusätzlicher Brotbelag – lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Mehr Energie

1

Kaum sind Sie in die Gänge gekommen, droht bereits das Mittagstief. Falls es bei Ihnen so aussieht, setzen Sie auf **komplexe Kohlenhydrate und gute Fette,** etwa aus Haferflocken und knackigen Kernen. So bleibt Ihr Energielevel auf maximaler Flughöhe.

Abnehmen

2

Alles, was den **Blutzuckerspiegel stabil** hält, spielt hierbei eine Schlüsselrolle: **Proteine und Ballaststoffe satt,** aber wenig Zucker und helles Mehl. Natürliche Stoffwechselbooster wie Ingwer oder Zimt unterstützen zusätzlich.

Muskelaufbau

3

Neben dem passenden Training braucht es hochwertige Eiweißbausteine. Eine **Kombi aus verschiedenen Proteinquellen,** etwa Milch plus Haferflocken, bringt für den Organismus den größten Nutzen.

Sattmacher

4

Hat der Magen nur kurz etwas zu tun oder ist nicht richtig gefüllt, bekommen wir schnell wieder Hunger. Um das zu verhindern, **setzen Sie auf Eiweiß, gesunde Fette und Volumen.** Also große Portionen aus natürlichen Lebensmitteln mit ordentlich Eigengewicht, etwa knackiges Gemüse, naturbelassene Nüsse, **ungesüßter Quark** oder Buttermilch.

Bauchschmeichler

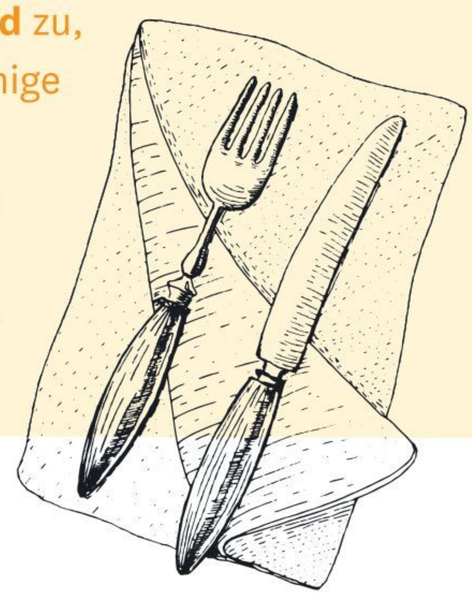
5

Wer eine sensible Verdauung hat, ist mit **säurearmem Obst** wie Birnen gut beraten. Anstelle von glutenhaltigem Weizen bietet sich Quinoa als feine Müslibasis an.

Stressfrei

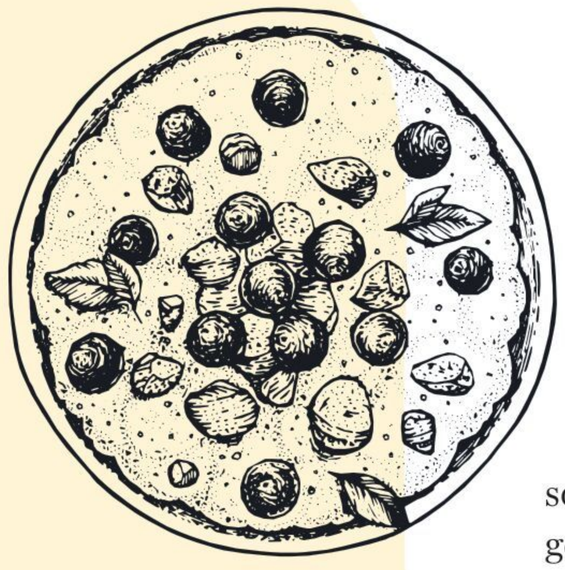
6

Sie möchten morgens einfach nur in Ihre Kleider schlüpfen und losgehen? Dann bereiten Sie das Frühstück am besten **schon am Vorabend** zu, beispielsweise cremige Overnight-Oats oder andere simple Gerichte, die sich **mitnehmen** lassen.



für jedes Ziel

Denn es lockt eine Myriade anderer Möglichkeiten, Unsere Rezeptideen finden Sie ab Seite 36.



7 **Anti-Aging** Bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe können **Alterungsprozesse verlangsamen** und uns so jung halten. Dunkle Beeren, Kurkuma, Zitrusfrüchte und Kerne sind tolle Lieferanten.

Antientzündlich

Neben den genannten Jungbrunnensubstanzen bremsen vor allem **Omega-3-Fettsäuren** Entzündungsgeschehen aus. Zum Tagesstart etwa aus Lachs, Bio-Eiern, Nüssen oder Leinöl.

8

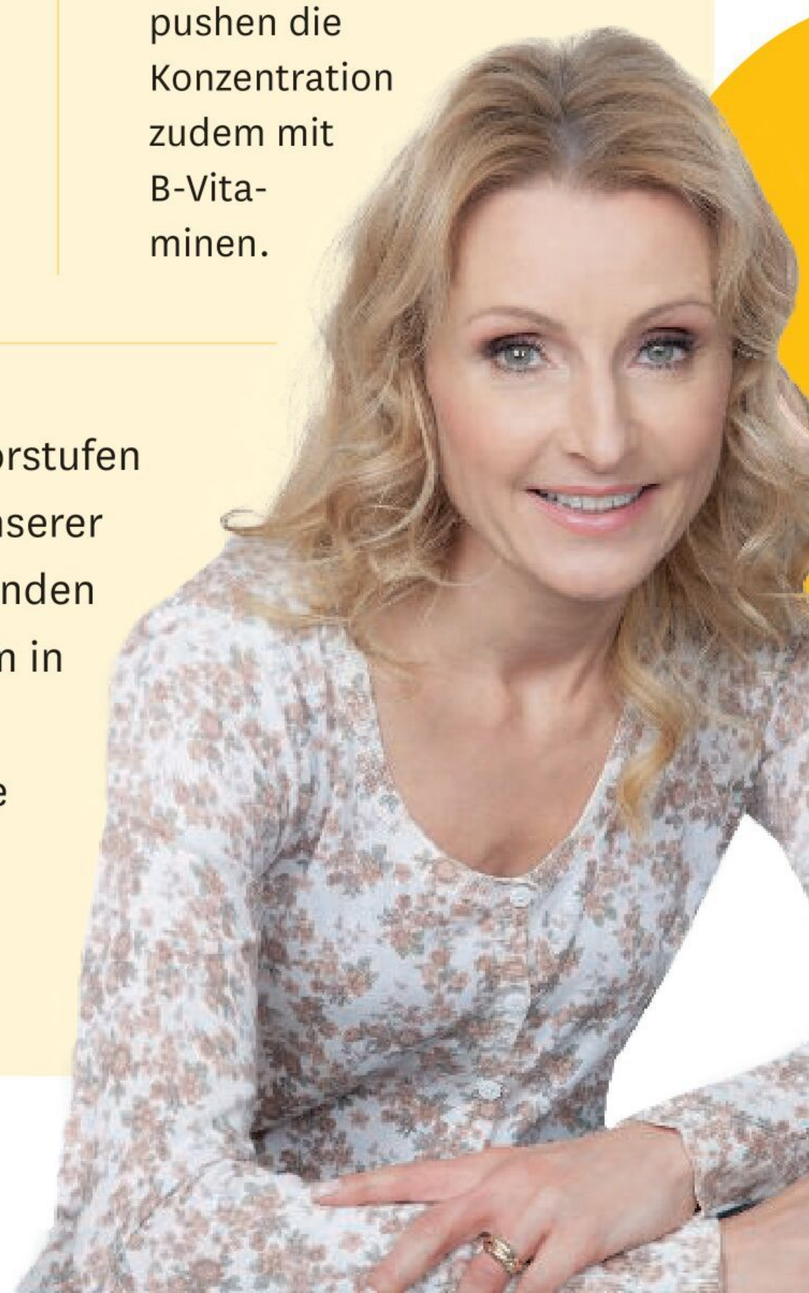
Brainfood

9 Auch das Hirn profitiert von **guten Fetten und komplexen Kohlenhydraten.** Eier, Nüsse und Vollkorngetreide pushen die Konzentration zudem mit B-Vitaminen.

10 **Gute Laune** Vorstufen unserer **Glückshormone** finden sich unter anderem in Kakao, Feigen, Kaffee, Beeren und Cashews. Auch Avocados und Nüsse sind Muntermacher, ebenso wie **farbenfrohes Gemüse und Obst.**

Häufige Fehler

„Wenn Sie morgens zu süß essen, führt das dazu, dass der Blutzuckerspiegel stark ansteigt und ebenso drastisch wieder abfällt, meistens sogar unter das Ausgangsniveau. Infolgedessen entsteht eine Unterzuckerung, die Heißhungerattacken nach sich zieht“, erläutert die Ökotrophologin. „Ist die erste steile Kurve der Blutzuckerachterbahn erst einmal passiert, snacken die meisten sich durch den Tag, haben nie das Gefühl, richtig satt zu sein, und wundern sich, warum sie zunehmen.“ Zu süß bedeutet allerdings nicht nur, dass viel Marmelade auf dem Brötchen ist. „Weißmehl selbst besteht primär aus Stärke, die für den Körper auch nichts weiter als Zucker ist.“ Bei vielen kommt morgens zudem schlichtweg zu wenig auf den Teller. ➜



„In meinem selbst gemachten Powermüsli erfüllt jede Komponente eine spezielle Funktion: Frische Früchte liefern Vitamine, Joghurt und Hanfsamen Eiweiß, Haferflocken sättigende Kohlenhydrate. Reichlich Omega-3-Fettsäuren bringen Algenöl und Walnüsse mit. Matchatee sorgt für Zellschutz und einen Koffeinkick, etwas Knuspermüsli für die Süße.“

DR. ALEXA IWAN
Ökotrophologin, Moderatorin für Gesundheitssendungen und Expertin in der öffentlichen Ernährungsaufklärung

FOTOS: SHUTTERSTOCK (4), MARC FRANKENHAUSER

„Den Tag beginne ich nicht mit Nahrung, sondern mit einem schwarzen Kaffee und einem Glas Wasser. Ich mache Intervallfasten in der 16:8-Variante (8 Stunden essen, 16 Stunden nicht essen), sodass ich erst gegen 14 Uhr die erste Mahlzeit zu mir nehme. Diese Ernährungsform hilft, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten, verbessert die Genussfähigkeit, hält fit und sorgt dafür, dass ich mich länger konzentrieren kann.“

ALEXANDER KUMPTNER
Profikoch, Jurymitglied bei „The Taste“ auf Sat.1, bekennende Naschkatze und Fitnessfan

„Die Dehnung des Magens ist ein wichtiges Sättigungssignal. Ist er nicht gut gefüllt oder mit der Art der Nahrung zu kurz beschäftigt – etwa, weil kaum Eiweiß enthalten ist – dann kommt der schnelle Hunger und Sie essen zu häufig im Laufe des Tages.“ Ein weiteres Problem stellen hoch verarbeitete Lebensmittel dar, die oft als fixe, gesunde Lösung angepriesen werden. „Reine Fruchtsmoothies zum Beispiel sind einerseits zu zuckerhaltig, aber füllen andererseits auch nur kurz den Magen“, bestätigt Dr. Niemeier. „Wieder ist die Folge, dass der Hunger schnell zurückkehrt.“ Aber dem lässt sich ganz easy vorbeugen, indem Sie Ihre Mahlzeit entsprechend gestalten.

Sattmacher-Garantie

„Die Zusammensetzung sollte eiweißreich sein. Als Basis ist Joghurt eine gute, Quark aufgrund des höheren Proteingehalts jedoch die bessere Wahl“, empfiehlt Dr. Niemeier. „Nehmen Sie ruhig den 20-prozentigen anstelle der Magervariante.“ Warum aber sind Proteine im Frühstück so wichtig? „Zum einen sorgen sie für die angestrebte Stabilisierung des Blutzuckers. Zum anderen haben wir einen regelrechten Eiweißhunger, da der Nährstoff für unseren Körper ein wichtiges Baumaterial ist. Und je früher wir diesen Bedarf im Laufe des Tages decken, desto wohler und satter fühlen wir uns.“ ➜

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), KONSTANTIN REYER FÜR ZS

Smarte Foodtrends

Social Media bombardiert uns geradezu mit neuen Ideen zur Verwendung von Lebensmitteln, manche davon ziemlich abgedreht, aber einige andere recht clever und gesund. Kennen Sie schon diese kultigen Gerichte?

➜ PESTO-EGGS:
Für die würzige Proteinbombe etwas Pesto in die Pfanne geben und dann Spiegeleier darin garen. Dazu passt Vollkornbrot oder etwas Gemüsiges, sonst fehlt es an Ballaststoffen.

➜ NATURE'S CEREAL:
Statt Fertigmüsli werden gemischte Beeren mit Kokoswasser gelöffelt. Das bedeutet Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe satt. Unser Kritikpunkt: Die Proteinquelle fehlt, weshalb nach dem Verzehr schnell wieder Appetit aufkommen dürfte. Abhilfe schaffen zwei gekochte Eier oder ein Becher Hüttenkäse.

➜ HUMMACADO:
Die Verbindung von Hummus und Avocado, zum Beispiel auf Toast, punktet mit üppig Vital- und Ballaststoffen sowie pflanzlichem Eiweiß.

➜ SMOOTHIEBOWL:
Anstelle von Trinkkonsistenz wird hier zur Löffelware püriert. Wichtig ist, dass nicht nur süße Früchte, sondern auch Eiweißspender wie Quark oder Nüsse in der Schüssel landen.

➜ ACHTSAM ESSEN:
Sich Zeit zu schaffen für ein ungestörtes Frühstück und bewusster Genuss sind absolut en vogue.

Aktuelle Studie

2021, BRIGHAM AND WOMEN'S HOSPITAL IN BOSTON, USA

Schokolade zum Frühstück?

*Jeden Morgen **100 Gramm** davon zu verdrücken, klingt nach dem endgültigen Sprengen aller Gürtellöcher. Aber in einer kleinen Studie nahmen Frauen um die 50 Jahre, die eine solche Menge Milchschokolade innerhalb einer Stunde nach dem Aufstehen aßen, **nicht zu, sondern sogar geringfügig ab.** Die Fettverbrennung und Blutzuckerwerte könnten laut der Forscher gar positiv durch morgendliches Schokischlemmen beeinflusst werden.*

PRODUKTLIEBLINGE DER REDAKTION

Erdbeer-Express
Eigentlich verbringen Overnight-Oats eine ganze Nacht im Kühlschrank. Nicht so die Variante „Edle Erdbeere" von 3Bears: bloß kalte Milch(-alternative) oder Wasser dazugeben und schon zehn Minuten später loslöffen. **4,95 Euro je 400-g-Packung, www.3bears.de**

Coole Streuware
Ob auf Bauernbrot, zum Omelette oder im frühen Salat – wer morgens gern herzhafte Gerichte mit dem grünen Superfood verputzt, findet in dem pfiffigen „Kräuter Avocado Topping" von Just Spices einen idealen Würzbegleiter. **5,99 Euro je 45-g-Dose, www.justspices.de**

Sattmacher, ahoi
Mit stolzen 36 Gramm Eiweiß pro Portion, aber nur 0,2 Prozent Fett bildet der körnige Skyr von Milram eine rekordverdächtige Innovation. Damit ist die Proteinversorgung zum Tagesbeginn im Handumdrehen gesichert, feiner Biss inklusive. **1,19 Euro je 200-g-Becher, www.milram.de**

Süßmäuler können Früchte ergänzen, besonders Beeren, die zu den zuckerärmsten Obstsorten gehören. Im Winter lassen sich die Minis ganz einfach tiefgekühlt verwenden. „Wenn Sie gern kauen, geben Sie Nüsse und ein paar Haferflocken mit hinein. Hafer ist ein hervorragendes Getreide, das den hochwertigen Ballaststoff Beta-Glucan enthält“, regt die Expertin an. „Hafer sowie Hirse liefern außerdem Silicea, also Kieselsäure. Sie nützt Bändern, Sehnen, Haut, Haaren und Nägeln.“ Falls Sie die weniger geläufigen Hirseflocken ausprobieren, lagern Sie diese nach dem Öffnen kühl, weil sie sonst schnell ranzig werden. Für herzhafte Frühstücker hat Dr. Niemeier auch einen Tipp: „Ein Omelett und zwar aus drei bis vier Eiern, denn das entspricht einer Proteinmenge, die den Magen gut beschäftigt und lange sättigt.“ Gemüse und Obst sollten ebenfalls auf dem Plan stehen, um das Konto für Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zu füllen. „Eine Scheibe Vollkornbrot darf es natürlich auch mal sein“, so die Expertin. ➜

Extratipp:

Leeren Sie als erste Amtshandlung nach dem Aufstehen direkt ein großes Glas Wasser, um den Flüssigkeitsverlust während der Nachtruhe auszugleichen und ideale Bedingungen für den Stoffwechsel zu schaffen.

Frühstücksgetränke

Was wir morgens essen, ist nur eine Seite der Medaille. Auch die und geistige Fitness sowie das gesamte Wohlbefinden haben.

TEE

Je nachdem, ob Sie es koffeinfrei oder -haltig mögen, haben Sie verschiedene Sorten zur Wahl. Gesundheitsexperten schätzen besonders Grüntee aufgrund seiner zellschützenden Polyphenole. Er macht übrigens sanfter und lang anhaltender wach als Kaffee.

Expertentipp

Wer kein Koffein, aber dennoch einen stoffwechselanregenden Effekt wünscht, der kann zu Chaitee auf Rooibosbasis greifen. Gewürzen wie Kurkuma und Ingwer sei Dank.

KAFFEE

Das am meisten konsumierte Heißgetränk ist durchaus zu empfehlen. Die positive Wirkung von Kaffee auf Zivilisationskrankheiten und die mentale Leistungsfähigkeit ist gut untersucht.

Expertentipp

Der Frühstücksliebling macht schnell, aber nicht andauernd wach – bereits innerhalb einer Stunde ist der Zenit des Koffeins erreicht. Außerdem tritt eine Gewöhnung ein, also öfter mal ein paar Tage auf Kaffee verzichten.

KAKAO

Nicht viele wissen, dass sich das Superfood klasse als Sportlerdrink eignet. Und zwar sowohl zur Vorbereitung des Trainings als auch als Erholungshelfer nach einer Belastung. Dafür sorgen mittelkettige Fettsäuren, die außerhalb der klassischen Energiegewinnungsprozesse Power zur Verfügung stellen.

Expertentipp

Wählen Sie naturbelassenes, dunkles Kakaopulver, wenn möglich in der weniger stark entölten Variante.

MILCH

Hier tanken Sie eine gute Portion Calcium und Jod. Wenn Sie das Tierprodukt also nicht aus moralischen Gründen oder mangels Verträglichkeit ablehnen, greifen Sie ruhig zu.

Expertentipp

Milchprodukte sind eine klasse Möglichkeit, den Jodmangel der deutschen Bevölkerung ein wenig zu verringern.

im Check

GÜNTER WAGNER
Ökotrophologe am Deutschen Institut für Sporternährung e. V. und Trinkexperte

Wahl des richtigen Durstlöschers kann einen entscheidenden Einfluss auf unsere körperliche Unser Fachmann verrät, mit welchen Drinks ein erfrischter Start in den Tag perfekt gelingt.

FRUCHTSAFT

Ein regelmäßiger Genuss ist nicht ratsam, weil durch den hohen Fruchtzuckergehalt das Risiko für eine nichtalkoholische Fettleber steigt. Gemüsevarianten schneiden besser ab.

Expertentipp

Schorlen sind doppelt so gut beziehungsweise halb so schädlich. Vorteil: Die Abwechslung erhöht die Trinkmenge. Gerade morgens ist das wichtig, weil wir die ganze Nacht keine Flüssigkeit aufnehmen.

SMOOTHIE

Es handelt sich nicht um einen typischen Durstlöscher, sondern um eine kleine Mahlzeit, die ein wenig zum Wasserhaushalt beitragen kann. Je gemüsiger der Mix, desto günstiger für die Nährstoffbilanz und den Blutzuckerspiegel.

Expertentipp

Bei fertig gekauften Exemplaren sollten Sie den Energiegehalt und die verwendeten Zutaten im Blick behalten. Es gilt: Gemüse hält, was Obst verspricht. Das ist bei Smoothies insbesondere der Fall.

KOKOSWASSER

Ein Trenddrink, der ernährungsphysiologisch top performt – von Natur aus ein super Mineralstofflieferant. Die Nachhaltigkeit ist eine andere Frage.

Expertentipp

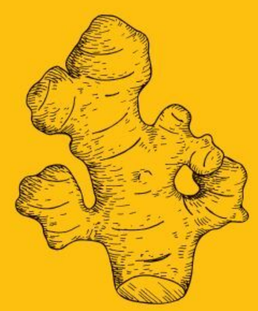
Kokoswasser ist isotonisch, kann dem Körper also schnell seine wertvollen Inhaltsstoffe zur Verfügung stellen. Das Calcium-Magnesium-Verhältnis von zwei zu eins ist perfekt, um Mineralstoffverluste über den Schweiß oder Urin wieder auszugleichen.

ZITRONENWASSER

Ein optisches und geschmackliches Highlight ins Glas zu zaubern, ist prima, um sich zum Trinken zu motivieren. Messbare Wirkungen durch die Inhaltsstoffe der Zitrusfrucht zeigen sich bei der Aufnahme üblicher Mengen allerdings nicht.

Expertentipp

Zur Entlastung des Säure-Basen-Haushalts eignen sich Alkaliwässer, die bei uns jedoch kaum erhältlich sind. Sie können aber Mineralstoffmixe nutzen, die zu einem Drink angerührt werden.



INGWERSHOT

Für die Flüssigkeitsversorgung tut der scharfe Winzling nicht viel, doch als smarte Ergänzung hat er ziemlich was auf dem Kasten. Ein Ingwershot am Morgen soll etwa den Fettabbau ankurbeln. Die Knolle hilft aber auch nachweislich gegen Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen sowie stille Entzündungen.

Expertentipp

Als Flüssigkeitsspender bieten sich anstelle des kleinen, intensiven Shots Ingwerwasser oder -tee an.

GOLDEN MILK

Diese warme Wohlfühlmilch stammt aus dem Ayurveda und punktet mit den ausgleichenden Eigenschaften der eingesetzten Gewürze, darunter Ingwer, Kurkuma und Zimt.

Expertentipp

Als Grundlage eignen sich Pflanzendrinks ideal, etwa aus Hafer, Mandel, Soja oder Erbse. Letztere bietet dank reichlich Protein bei nur wenig Kohlenhyraten die günstigste Zusammensetzung unter den veganen Milchalternativen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (12), FOTOGRAFIE FRANK BAUMHAMMEL

„Dann sollte es aber Eiweißreiches dazu geben, zum Beispiel zwei gekochte Eier, Hüttenkäse und eine Scheibe Putenbrust. Und buntes Gemüse dazu bringt nicht nur den Augen, sondern auch allen Körperzellen Spaß!“

Jetzt heißt es ausprobieren

Wie sehr Sie von einem guten Frühstück profitieren, können Sie nur am eigenen Leib erfahren. Dr. Niemeier hat noch einen abschließenden Rat: „Haben Sie keine Angst vor Kalorien, sondern geben Sie Ihrem Körper über tolle Lebensmittel das, was er braucht, um zu funktionieren. Denn dann können Sie sich auf ihn verlassen und sich darüber freuen, dass Sie energiegeladen, immunstark und gesund bleiben.“ ■

„Da ich morgens wenig Zeit habe, bereite ich abends Overnight-Oats vor: aus Haferflocken, geschroteten Leinsamen, Obst und etwas Naturjoghurt. Vor dem Essen garniere ich noch mit Mandeln, Walnüssen und gerösteten Hanfkörnern. So habe ich Vitamine, Ballaststoffe und pflanzliche Omega-3-Fettsäuren mit an Bord. Nach dem Aufstehen gibt es zwei Gläser lauwarmes Wasser, einen Kaffee mit Hafermilch und gegen zehn Uhr bei der Arbeit mein mitgebrachtes Frühstück.“

DR. SILJA SCHÄFER
Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizinerin sowie Mitglied der Ernährungs-Docs im NDR

Morgenroutine: Dos and Don’ts

Auch abseits von Esstisch und Lunchbox lohnt es sich, günstige Gewohnheiten für die frühen Stunden zu etablieren. Wir verraten Ihnen, was Sie tun und was Sie besser lassen sollten:

SNOOZE-BUTTON DRÜCKEN

Wenn Sie genügend erholt sind, bietet die Schlummertaste keinen Nutzen. Lassen Sie sich davon jedoch Ruhe rauben, weil Sie den Wecker extra früher stellen, kann die Schlafqualität darunter sogar explizit leiden.

DAS BETT MACHEN

Laut Umfragen sind Menschen, die nach dem Aufstehen Kissen und Decke glatt streichen, glücklicher. Denn solche Kleinigkeiten können tatsächlich helfen, mit einer positiven Einstellung in den Tag zu starten.

LÜFTEN

Mief raus, frischer Wind rein – das bringt eine große Portion neuen Sauerstoff mit sich, der während der Nacht verbraucht wurde, leitet Feuchtigkeit hinaus und macht einen klaren Kopf.

SOCIAL MEDIA CHECKEN

Britische Forscher fanden heraus, dass der Blick aufs Smartphone nach dem Aufwachen den Stresslevel erhöhen kann.

JOGGEN ODER SPAZIEREN GEHEN

Bewegung bringt den Kreislauf sowie Stoffwechsel in Schwung, baut Anspannung ab, stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung. Brauchen Sie noch mehr Gründe? Auf geht’s!

WECHSELDUSCHEN

Die abwechselnd kalt-warmen Reize tun der Gesundheit gut und schenken Energie. Lautes Ächzen, Stöhnen oder Singen soll die günstigen Effekte übrigens noch verstärken.

MEDITIEREN

Stress verringern, Klarheit schaffen und das Wohlbefinden steigern sind nur einige Benefits dieser Technik, die täglich lediglich wenige Minuten Anwendung erfordert.

SICH ABHETZEN

Morgendliche Hektik kann sich schnell durch den restlichen Tag ziehen. Halten Sie inne und atmen Sie tief durch.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), CLAUDIA TIMMANN

ANZEIGE

KALE AND ME

EXKLUSIVER
EatSmarter!
PRODUKTTEST

50 PRODUKTTESTER GESUCHT

Stellen Sie Ihren Körper auf Reset, verbessern Sie Ihre Selbstwahrnehmung und schöpfen Sie neue Energie.

Bis **22.09.21** mitmachen & testen

Saftkuren sind eine jahrhundertealte Form des Fastens und können Ihnen dabei helfen, Stress und schlechte Essgewohnheiten hinter sich zu lassen. Außerdem bieten sie Ihrer Verdauung eine Pause und regen das natürliche Recyclingprogramm Ihrer Zellen, die Autophagie, an. Während der 3-Tage-Saftkur von Kale & Me, die gemeinsam mit Experten entwickelt wurde, ersetzen Sie feste Nahrung durch kalt gepresste Obst- und Gemüsesäfte. So sind Sie optimal mit wichtigen Nährstoffen versorgt und finden Ihre innere Balance.
Weitere Informationen unter: www.kaleandme.de

JETZT BEWERBEN

Egal, ob Sie Ihrem Organismus einfach mal eine Pause gönnen oder Ihre Ernährung umstellen möchten: Die 3-Tage-Saftkur von Kale & Me ist dafür der perfekte Einstieg. Sie sind neugierig geworden? Dann werden Sie jetzt mit etwas Glück einer von 50 Produkttestern.

WWW.EATSMARTER.DE/KALEANDME

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

SMARTER MORGEN

Mit diesen Rezepten starten Sie perfekt in den Tag. Tanken Sie mit unseren Kreationen neue Energie und fördern Sie Ihre Konzentration. Oder wählen Sie eine Variante, die dem Muskelaufbau oder der schlanken Linie zugute kommt. Was immer Ihr Ziel ist, wir liefern das passende Frühstück.

gute Laune · Anti-Aging

Müslischalen mit Blutorangen

Rezept auf Seite 48

Sattmacher · gute Laune

Porridge mit Feigen, Pflaumen und Pekannüssen

Rezept auf Seite 48

Brainfood · Anti-Aging

Kokos-Mandel-Scones mit Heidelbeeren

Rezept auf Seite 49

stressfrei · Abnehmen

Overnight Oats mit Blutorangen

Rezept auf Seite 49

Brainfood · Anti-Aging

Heidelbeer-Birnen-Spirulina-Smoothie

Rezept auf Seite 50

antientzündlich · stressfrei

Smoothie aus Feldsalat, Spinat, Gurke und Apfel

Rezept auf Seite 50

Bauchschmeichler · mehr Energie

Kokos-Overnight-Oats mit Gewürzbirnen

Rezept auf Seite 48

Muskelaufbau · Abnehmen

Hüttenkäse-Rührei mit Grapefruit-Avocado-Salat

Rezept auf Seite 51

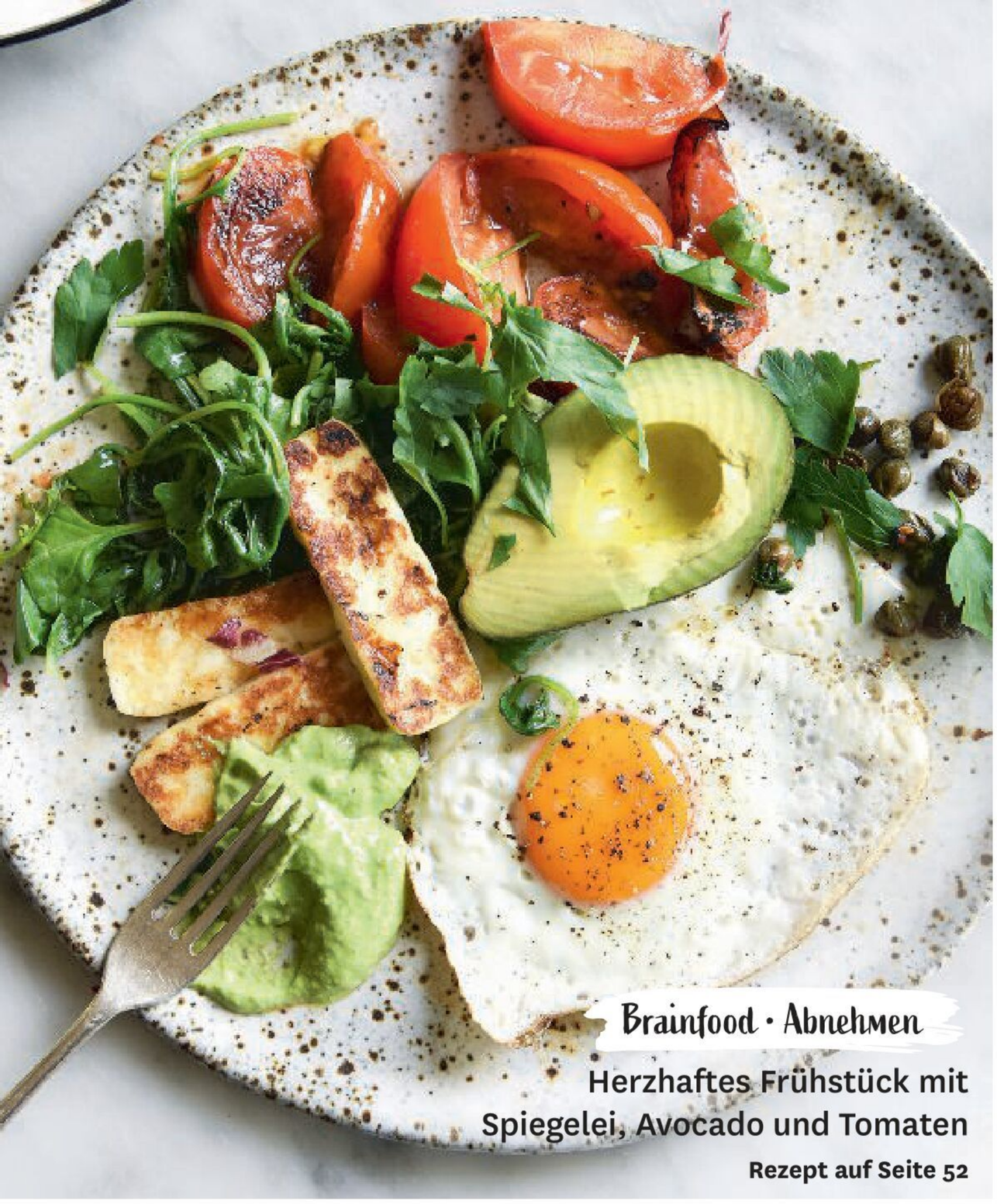
gute Laune · Bauchschmeichler

Mango-Joghurt-Grießbrei

Rezept auf Seite 52

Rote-Bete-Omelett mit Rucola

Rezept auf Seite 52



Brainfood · Abnehmen

Herzhaftes Frühstück mit
Spiegelei, Avocado und Tomaten

Rezept auf Seite 52

antientzündlich · Abnehmen

Spinatomelett mit Salat

Rezept auf Seite 53

antientzündlich · Abnehmen

Auberginen-Sandwich
mit Tomate und Mozzarella

Rezept auf Seite 53

Muskelaufbau · Sattmacher

Pikantes Lupinenmüsli mit Hüttenkäse

Rezept auf Seite 54

mehr Energie · Anti-Aging

Knuspriges Buchweizen-Granola

Rezept auf Seite 54

gute Laune · Sattmacher

Buchweizen-Mohn-Porridge mit Orange

Rezept auf Seite 54

antientzündlich · Anti-Aging

Grüne Smoothie-Bowl mit Spinat und Mango

Rezept auf Seite 55

Brainfood · mehr Energie

Porridge mit Kokosnuss, Kaki und Granatapfel

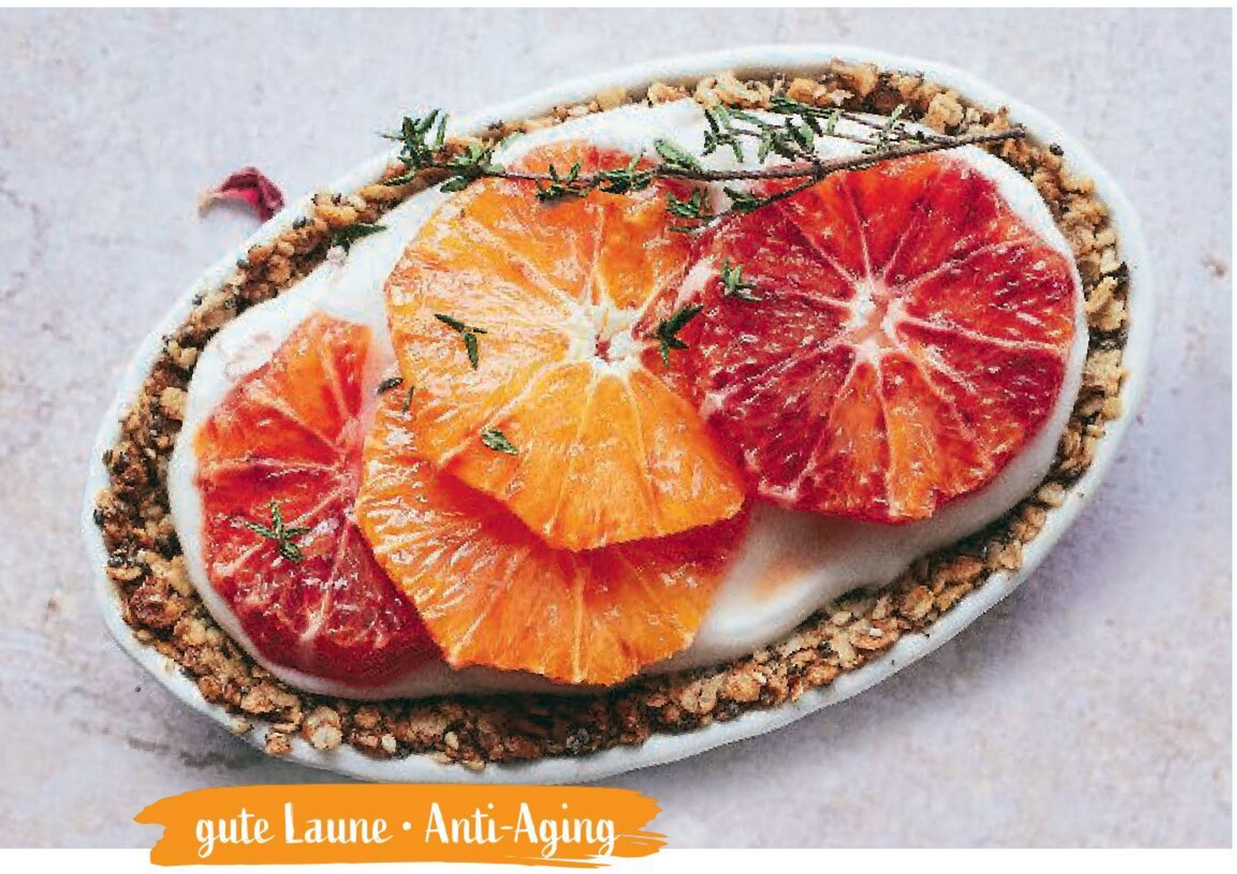
Rezept auf Seite 55

Bauchschmeichler · stressfrei

Mandel-Leinsamen-Brei mit Kiwis

Rezept auf Seite 55

REZEPTE
ab Seite 36



gute Laune · Anti-Aging

Müslischalen mit Blutorangen

PRO PORTION: **482 KCAL** · Eiweiß **9 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **45 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Von der ordentlichen Portion Calcium aus den kleinen Sesamsamen profitieren unsere Knochen, Muskeln und Zähne.
- Kokosprodukte liefern größere Mengen an Pantothensäure. Als B-Vitamin spielt es eine zentrale Rolle für den gesamten Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel.

FÜR 4 PORTIONEN:

50 g Kokosöl + 1 TL für die Formen
150 g Haferflocken
6 EL Ahornsirup
4 EL Kokosraspel (25 g)
2 EL Sesam (30 g)
½ TL Zimt
2 Blutorangen
1 Zweig Thymian
250 g Kokosjoghurt (alternativ: Sojajoghurt)

AUSSERDEM:
4 ovale Portionsförmchen (etwa ca. 14 cm lang) oder 8 Vertiefungen eines Muffinblechs

1 Förmchen mit 1 TL Kokosöl fetten. Haferflocken grob hacken. Restliches Kokosöl und 5 EL Ahornsirup in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Haferflocken, Kokosraspel, Sesam und Zimt in eine Schüssel geben, Kokosöl-Sirup-Mix darübergießen und alles gut mischen.

2 Jeweils ¼ der Masse in die ovalen Förmchen geben, gleichmäßig verteilen und die Masse mit einem Löffelrücken dünn an den Rand der Förmchen drücken.

3 Die Müslischalen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 15 Minuten goldbraun backen.

4 Währenddessen Blutorangen großzügig schälen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

5 Müslischalen aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Kokosjoghurt mit restlichem Ahornsirup glatt rühren, in die Förmchen füllen, mit Blutorangenscheiben belegen und mit Thymianblättchen bestreuen.

Sattmacher · gute Laune

Porridge mit Feigen, Pflaumen und Pekannüssen

PRO PORTION: **368 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **50 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit vielen Ballaststoffen können Feigen auftrumpfen. Diese Quellstoffe bringt den Darm in Schwung.
- Der hohe Eiweißgehalt und die verschiedenen B-Vitamine aus Pekannüssen tun Nerven und Gehirn gut.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 ml Milch (1,5 % Fett)
¼ TL Vanillepulver
1 Prise Salz
180 g zarte Haferflocken
2 reife Feigen
2 Pflaumen
100 g kernlose blaue Weintrauben
2 EL Pekannusskerne (30 g)
1 Handvoll kleine Basilikumblätter (5 g)
2 EL Honig
¼ TL Zimt

1 Milch mit Vanille und 1 Prise Salz unter Rühren aufkochen. Haferflocken einrühren und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren quellen lassen.

2 Inzwischen Feigen waschen und in Scheiben schneiden. Pflaumen waschen, halbieren, die Steine entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Trauben waschen und von den Rispen zupfen. Nüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; dann grob hacken. Basilikumblätter waschen.

3 Porridge in Schüsseln füllen. Feigen, Pflaumen und Trauben hineingeben. Nüsse darüberstreuen und mit Honig beträufeln. Porridge mit etwas Zimt bestreuen und mit Basilikumblättchen garnieren.

Kokos-Mandel-Scones mit Heidelbeeren

PRO STÜCK: **287 KCAL** · Eiweiß **6 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **14 g**

30 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Anti-Aging zum Essen: Insbesondere die dunkelblauen Farbstoffe Anthocyane aus Heidelbeeren hemmen Entzündungsprozesse und fangen freie Radikale ab. Das wiederum beugt der Hautalterung sowie Falten vor und mindert Schmerzen in den Gelenken.

FÜR 12 STÜCK:

150 g Heidelbeeren
1 EL Chiasamen (5 g)
1 EL geschrotete Leinsamen (10 g)
150 g Mandelmehl + 2 EL zum Bearbeiten
50 g Kokosmehl
75 g Kokosraspel
2 TL Backpulver
½ TL Natron
Salz
50 g Vollrohrzucker
125 g vegane Margarine
100 g Mandeldrink
2 EL Haferflocken (30 g)
50 g Rosinen
200 g Kokosjoghurt
1 Msp. Zimt
2 EL getrocknete Maulbeeren (30 g)

1 Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. 100 g Beeren mit Chiasamen pürieren und 30 Minuten quellen lassen. Inzwischen Leinsamenschrot in 3 EL heißem Wasser etwa 5–10 Minuten einweichen. Beide Mehle, Kokosraspel, Backpulver, Natron, ¼ TL Salz und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Margarine in kleine Würfel schneiden und unter die Mehlmischung arbeiten, bis nur noch größere Krümel vorhanden sind.

2 Mandeldrink mit eingeweichtem Leinsamen verquirlen, in die Schüssel geben und mit einer Gabel kurz untermischen, bis sich die Zutaten eben zu einem Teig verbunden haben, bei Bedarf noch etwas Mandelmehl oder -drink einarbeiten. Zum Schluss Haferflocken und Rosinen unterheben.

3 Masse auf einer mit Mandelmehl bemehlten Arbeitsfläche mit leicht bemehlten Händen zu einem ca. 2 cm hohen runden Fladen formen. Mit einem Glas (ca. 6 cm ø) 12 Kreise ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Scones im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen. Anschließend 5–10 Minuten abkühlen lassen.

4 Zum Servieren Kokosjoghurt glatt rühren und mit Zimt bestäuben. Restliche Heidelbeeren halbieren. Scones mit Beeren-Chia-Mus bestreichen, mit Heidelbeeren und getrockneten Maulbeeren toppen, servieren und Kokosjoghurt separat dazu reichen.

Noch mehr Frühstücksideen: **www.eatsmarter.de/gesundes-fruehstueck**

Overnight Oats mit Blutorangen

PRO PORTION: **378 KCAL**
Eiweiß **15 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **51 g**

15 MIN · FERTIG IN 12 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Joghurt ist mit seinen zahlreichen Milchsäurebakterien Balsam für den Darm und fördert die Verdauung.
- Die in der Orangenschale steckenden ätherischen Öle wirken anregend und hellen die Stimmung auf.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Blutorangen
150 g zarte Haferflocken
200 ml Milch (3,5% Fett)
350 g Joghurt (3,5% Fett)
3 EL Honig

1 2 der Blutorangen so schälen, dass alles Weiße entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und bei Bedarf kleiner schneiden.

2 Haferflocken, Milch, Joghurt und Honig verrühren und Orangenstücke untermischen. In kleine Gläser mit Bügelverschluss (ca. 250 ml) füllen und verschlossen 12 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.

3 Zum Servieren die übrige Orange wie oben beschrieben schälen und Filets herauslösen, Overnight Oats damit toppen und servieren.

antientzündlich · stressfrei

Smoothie aus Feldsalat, Spinat, Gurke und Apfel

PRO GLAS: **259 KCAL**
Eiweiß **8 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **28 g**

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Als Vitamin-C-Spender kann Feldsalat sich echt sehen lassen. Damit stärkt er effektiv die Abwehrkräfte.
- Bei einem empfindlichen Darm sind lösliche Quellstoffe wie Pektin von Vorteil. Viele davon sind zum Beispiel in Äpfeln vorhanden.

FÜR 4 GLÄSER (À 300 ML):

250 g Feldsalat
250 g Spinat
½ Salatgurke
2 grüne Äpfel
1 Banane
1 Stück Ingwer (10 g)
200 ml Apfelsaft
4 EL geschälte Mandelkerne (60 g)
1 TL Leinöl
1 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz

1 Feldsalat und Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Gurke putzen, schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, Gurke in kleine Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Banane schälen und in Stücke brechen. Ingwer schälen und klein schneiden.

2 Gemüse und Obst mit restlichen Zutaten in einem Standmixer fein pürieren und nach Belieben mit 1 Prise Salz würzen. Smoothie in Gläser füllen und sofort servieren.

Brainfood · Anti-Aging

Heidelbeer-Birnen-Spirulina-Smoothie

PRO GLAS: **130 KCAL**
Eiweiß **5 g** · Fett **5 g** · Kohlenhydrate **15 g**

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Birnen bieten einiges an Kupfer. Als lebensnotweniges Spurenelement ist es an der Entstehung von Kollagen sowie Elastin im Bindegewebe beteiligt und zaubert somit eine straffe, geschmeidige Haut.
- Wussten Sie, dass Zink die Wundheilung fördert? Eine hervorragende Quelle dafür ist Spirulina.

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

250 g Heidelbeeren
1 EL Ahornsirup
2 reife Birnen
½ TL Spirulinapulver
300 g ungesüßter Sojajoghurt
300 ml Mandeldrink

1 Heidelbeeren verlesen, waschen und etwa 100 g in einem Topf mit Ahornsirup und 1–2 EL Wasser 5 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen. Zur Seite ziehen und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Birnen waschen, schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch zusammen mit 100 g Heidelbeeren, Spirulinapulver, Joghurt und Mandeldrink in einem Standmixer nicht zu fein pürieren.

3 Heidelbeerkompott auf Gläser oder Flaschen verteilen. Smoothie darübergießen und mit übrigen Heidelbeeren garnieren.

Bauchschmeichler · mehr Energie

Kokos-Overnight-Oats mit Gewürzbirnen

PRO PORTION: **575 KCAL**
Eiweiß **12 g** · Fett **41 g** · Kohlenhydrate **41 g**

15 MIN · FERTIG IN 12 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Studien zeigen, dass insbesondere der Ballaststoff Beta-Glucan aus Haferflocken den Blutzuckerspiegel regulieren kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 ml Kokosmilch
200 g Joghurt (1,5 % Fett)
100 g Kokosraspel
100 g Haferflocken
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
2 EL Chiasamen (10 g)
1 EL Sesam (15 g)
4 EL Honig
1 EL Kokosöl
2 Birnen
1 TL Butter (5 g)
½ TL Zimt
¼ TL Vanillepulver

1 Kokosmilch mit Joghurt, mit je der Hälfte der Kokosraspel und Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Chiasamen, Sesam und 2 EL Honig verrühren. Auf 4 Gläser verteilen und für 12 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

2 Restliche Kokosraspel und Haferflocken in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Kokos-Hafer-Mix darin unter Schwenken in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Zur Seite ziehen und abkühlen lassen.

3 Inzwischen Birnen waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen. Birnen mit restlichem Honig, Zimt und Vanille 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Zur Seite ziehen und kurz abkühlen lassen. Zum Servieren Birnen und Streusel auf den Overnight Oats verteilen.

Muskelaufbau · Abnehmen

Hüttenkäse-Rührei mit Grapefruit-Avocado-Salat

PRO PORTION: **493 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **34 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Fettkiller Grapefruit: Ein Bitterstoff namens Naringenin kann bestimmte Eiweiße so beeinflussen, dass die Leber bevorzugt Fettsäuren abbaut.
- Wird Hüttenkäse nach dem Training genossen, versorgt uns das Milchprodukt gleich mit der passenden Nahrung für den Muskelaufbau.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 pinke Grapefruits
½ Granatapfel
2 Avocados
Salz, Pfeffer
4 TL Leinöl
6 Eier
¼ TL Chiliflocken
2 EL Olivenöl
4 EL Hüttenkäse (80 g; 10 % Fett)
1 Handvoll Petersilie (5 g)
4 kleine Scheiben Vollkornbrot (120 g)

1 Grapefruits so schälen, dass alles Weiße entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei Saft auffangen und den Rest der Früchte gut ausdrücken. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen heben und längs in Spalten schneiden.

2 Grapefruitfilets und Avocadospalten auf großen Tellern anrichten. Aufgefangenen Grapefruitsaft mit Salz, Pfeffer und Leinöl verquirlen und darüberträufeln. Granatapfelkerne darüberstreuen.

3 Eier in einer Rührschüssel mit 2 EL Wasser verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Eiermasse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten stocken lassen. Hüttenkäse in Flöckchen darauf verteilen, alles leicht durchrühren und noch ca. 1 Minute stocken lassen.

4 Zum Servieren Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Rührei neben dem Salat anrichten, mit Petersilie bestreuen und Brotscheiben separat dazulegen.

„GESUNDE ERNÄHRUNG – GENAU MEIN GESCHMACK.“

Deli Reform liefert durch wertvolle, rein pflanzliche Zutaten das Beste für Ihre tägliche Ernährung – als Brotaufstrich, zum Backen, Braten und Kochen.
Deli Reform. Denn Deli denkt mit.

Enthält natürliches
OMEGA-3

www.deli-reform.de

gute Laune · Bauchschmeichler

Mango-Joghurt-Grießbrei

PRO PORTION: **374 KCAL**
Eiweiß **13 g** · Fett **10 g** · Kohlenhydrate **55 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Grieß ist reich an Niacin, das wichtige Aufgaben für den Stoffwechsel erfüllt.

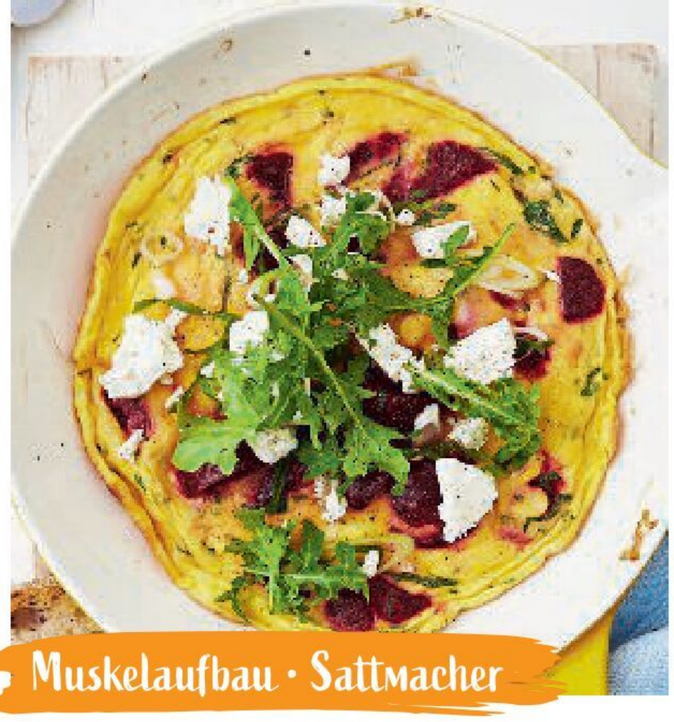
FÜR 4 PORTIONEN:

2 kleine Mangos (600 g)
1 l Milch (1,5 % Fett)
1 TL Kurkumapulver
1 EL Vollrohrzucker (20 g)
100 g Vollkorn-Weichweizengrieß
2 EL flüssige Butter (30 g)
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
¼ TL Zimt

1 Mangos schälen, Fruchtfleisch von den Steinen schneiden und zur Hälfte klein würfeln. Rest grob würfeln und mit 100 ml Milch fein pürieren. Restliche Milch mit Kurkuma und Zucker aufkochen.

2 Grieß einstreuen und unter Rühren etwa 5 Minuten bei kleinster Hitze ausquellen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 ⅔ vom Mangopüree unter den Brei mischen und Grießbrei auf 4 Schalen verteilen. Joghurt glatt rühren und marmoriert unterziehen. Restliches Püree auf den Brei geben, mit einigen Mangowürfeln bestreuen und alles noch leicht mit Zimt bestäuben. Restliche Mangowürfel und übrigen Joghurt separat zum Grießbrei reichen.



Muskelaufbau · Sattmacher

Rote-Bete-Omelett mit Rucola

PRO PORTION: **436 KCAL**
Eiweiß **24 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **17 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Der hohe Eiweißanteil des Fetas hilft beim Aufbau und Erhalt von Muckis.
- Die Senföle aus Rucola bremsen das Wachstum von Viren und Bakterien.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 großes Bund Rucola (100 g)
500 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
4 Frühlingszwiebeln
1 Stück Parmesan (30 g; 30 % Fett i. Tr.)
8 Eier
50 ml Milch (3,5 % Fett)
Salz, Pfeffer
4 EL Rapsöl
125 g Feta (45 % Fett i. Tr.)

1 Rucola waschen, trocken schleudern, verlesen und etwa ⅓ davon klein hacken. Rote-Bete-Knollen würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden; einige davon zum Garnieren zur Seite legen.

2 Parmesan reiben. Eier mit Milch, Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen. Gehackten Rucola unterrühren.

3 In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. ¼ der Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 3 Minuten glasig braten. ¼ der Roten Bete dazugeben, mit ¼ der Eiermasse begießen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dann auf einen Teller gleiten lassen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten.

4 Aus den übrigen Zutaten auf die gleiche Weise 3 weitere Omeletts zubereiten. Zum Servieren Feta über die Omeletts bröckeln und mit übrigem Rucola und Frühlingszwiebeln bestreuen.

TIPP: Dazu passt Körnerbaguette.

Brainfood · Abnehmen

Herzhaftes Frühstück mit Spiegelei, Avocado und Tomaten

PRO PORTION: **484 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **42 g** · Kohlenhydrate **8 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Eier trumpfen mit Biotin auf, das für kräftige Nägel und Haare sorgt. Darüber hinaus machen die enthaltenen Proteine satt, schlank und fit.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 kleine Avocados (450 g)
1 EL Limettensaft
Salz
250 g Tomaten
200 g Halloumi-Käse
1 Handvoll Babyspinat (20 g)
1 Handvoll Rucola (20 g)
2 Stiele Petersilie
4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
4 Eier
2 EL Kapern (30 g; Glas)

1 Avocados halbieren, Steine entfernen und Fruchtfleisch aus den Schalen heben. Fruchtfleisch von 1 Avocado mit Limettensaft und 1 Prise Salz mit einer Gabel fein zerdrücken.

2 Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten in Spalten schneiden. Halloumi in Streifen schneiden. Spinat, Rucola und Petersilie waschen, trocken schütteln und in einer Schüssel mischen. 2 EL Olivenöl und Zitronensaft zugeben und Spinatsalat mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Halloumi darin auf allen Seiten ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten zugeben und 2–3 Minuten mitgaren. Nebenher Eier in restlichem Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 4 Minuten zu Spiegeleiern braten.

4 Spiegeleier, Halloumi, Tomaten, je 1 Avocadohälfte und Spinatsalat auf Tellern anrichten. Kapern darauf verteilen, Avocadocreme danebensetzen, alles mit Pfeffer übermahlen und servieren.

antientzündlich · Abnehmen

Spinatomelett mit Salat

PRO PORTION: **531 KCAL** · Eiweiß **24 g** · Fett **40 g** · Kohlenhydrate **19 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Blattgemüse Spinat verfügt über viel Vitamin A, welches die Sehkraft stärkt.
- Mandelmehl ist eine top Aminosäurenquelle und glänzt mit gesunden Fetten. Da es kaum Kohlenhydrate liefert, ist der Getreideersatz ideal für die Low-Carb-Ernährung.

FÜR 4 PORTIONEN:

80 g Babyspinat
1 Handvoll Petersilie (5 g)
400 ml Milch (3,5% Fett)
4 Eier
100 g Mandelmehl
Salz
200 g Kirschtomaten
200 g orange Datteltomaten
2 Handvoll Sprossen (20 g)
2 EL Olivenöl
Pfeffer
1 EL Zitronensaft
1 EL Weißweinessig
5 TL flüssige Butter (25 g)

1 Spinat und Petersilie waschen, trocken schütteln und mit Milch in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

2 Grüne Milch mit Eiern, Mandelmehl und 1 TL Salz zu einem flüssigen Teig verrühren, bei Bedarf noch etwas Milch oder Mandelmehl unterrühren. Masse ca. 10 Minuten quellen lassen.

3 Inzwischen für den Salat alle Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Sprossen gründlich waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne Öl erhitzen. Tomaten darin unter Wenden 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Sprossen unterheben, alles salzen, pfeffern. Zitronensaft und Essig unterrühren.

4 Omelettmasse kurz durchrühren und 1 TL flüssige Butter unterziehen. In einer Pfanne 1 TL Butter aufschäumen lassen, 1 Kelle Teig zufügen, durch Schwenken gleichmäßig verteilen und von beiden Seiten in etwa 5 Minuten zu einem dünnen Omelett backen. Auf diese Weise insgesamt 4 Omeletts backen und ggf. im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten.

5 Omeletts auf Teller legen, jeweils etwas Tomatensalat auf eine Hälfte geben, die andere Hälfte darüberschlagen und den restlichen Salat daneben anrichten.

antientzündlich · Abnehmen

Auberginen-Sandwich mit Tomate und Mozzarella

PRO PORTION: **495 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **38 g** · Kohlenhydrate **18 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Aufgrund ihres hohen Kaliumgehalts entwässern Auberginen sanft und transportieren Giftstoffe aus dem Körper.
- Jede Menge Calcium und Phosphor zeichnen den zart schmeckenden Mozzarella aus. Dieser Mineralstoffmix härtet die Knochensubstanz und kurbelt die Fettverbrennung an.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Rucola (20 g)
8 Kirschtomaten (150 g)
250 g Mozzarella
(2 Kugeln; 45 % Fett i. Tr.)
2 Auberginen
Salz, Pfeffer
2 Eier
50 g Mandelmehl
60 g Vollkorn-Semmelbrösel
6 EL Rapsöl
1–2 TL Zitronensaft

1 Rucola waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben zerteilen.

2 Auberginen putzen, waschen und längs 8 dicke Scheiben herausschneiden, salzen und pfeffern. Eier mit 4 EL Wasser verquirlen. Auberginen zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eimischung ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.

3 Auberginen portionsweise in einer Pfanne braten. Dazu jeweils etwas Öl erhitzen und Auberginenscheiben von beiden Seiten je 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

4 4 Auberginenscheiben mit Mozzarella, Tomaten und Rucola belegen, salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und mit den restlichen Scheiben bedecken.

Muskelaufbau · Sattmacher

Pikantes Lupinenmüsli mit Hüttenkäse

PRO PORTION: **388 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **27 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Lupinenflocken überzeugen mit pflanzlichem Eiweiß, das dem Körper als Baustoff für neue Zellen, Hormone und andere Botenstoffe dient.

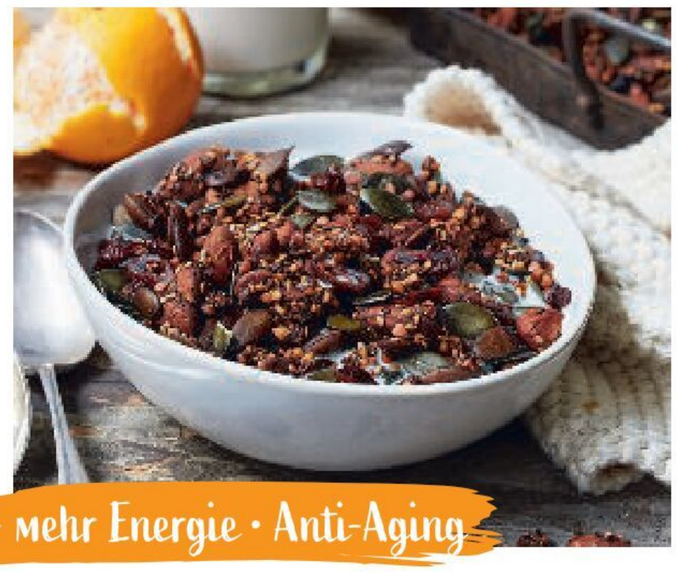
FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Haselnusskerne (30 g)
1 EL Kokosöl
5 EL Lupinenflocken oder Sojaflocken (75 g)
3 EL Buchweizengrütze (45 g)
1 EL Agavendicksaft
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
1 kleine Salatgurke (400 g)
350 g Kirschtomaten
1 Handvoll Sprossen (20 g; z. B. Alfalfa-, Rettichsprossen)
400 g Hüttenkäse (10 % Fett)
200 g Joghurt (3,5 % Fett)
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 Handvoll Schnittlauch (5 g)

1 Haselnüsse hacken. In einer Pfanne Kokosöl erhitzen. Lupinenflocken, Haselnüsse und Buchweizengrütze darin unter Wenden ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Agavendicksaft untermischen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und das Knuspermüsli abkühlen lassen.

2 Inzwischen Gurke putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln. Sprossen gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

3 Hüttenkäse mit Joghurt, Öl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. 3 EL davon beiseitelegen, restliche Schnittlauchröllchen unter die Joghurt-Käse-Creme mischen. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen geben, Gurken und Tomaten darauf verteilen und mit Müsli und Sprossen bestreuen.



mehr Energie · Anti-Aging

Knuspriges Buchweizen-Granola

PRO PORTION: **459 KCAL**
Eiweiß **13 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **40 g**

15 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

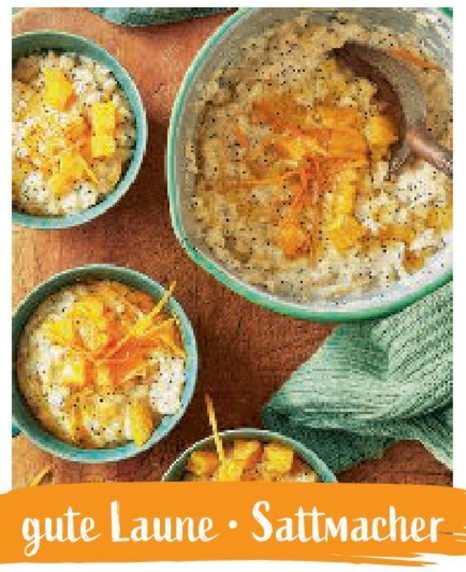
- Wer glänzendes Haar und bruchfeste Fingernägel haben möchte, sollte öfter Buchweizen auf den Tisch bringen, denn das smarte Pseudogetreide ist reich an Kieselsäure.
- Kürbiskerne lassen die Haut leuchten und straffen das Bindegewebe. Das Vitamin E aus den Minis wirkt zudem antioxidativ und antientzündlich.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Buchweizen
50 g Mandelkerne
40 g Kürbiskerne
2 EL Chiasamen (10 g)
3 EL Sesam (45 g)
2 EL Kokosöl
4 EL Agavendicksaft
½ TL Zimt
4 EL getrocknete Cranberrys (60 g; mit Fruchtsaft gesüßt)
500 ml Mandeldrink

1 Buchweizen, Mandeln, Kürbiskerne, Chiasamen und Sesam in einer Schüssel mischen. Kokosöl, Agavendicksaft und Zimt in einem kleinen Topf erwärmen. Mischung über Buchweizen, Nüsse und Kerne gießen, alles gut vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 30 Minuten knusprig backen. Inzwischen Cranberrys längs halbieren.

2 Buchweizen-Granola aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten auskühlen lassen. Dann mit Cranberrys in Müslischalen geben und mit Mandeldrink übergießen.



gute Laune · Sattmacher

Buchweizen-Mohn-Porridge mit Orange

PRO PORTION: **320 KCAL**
Eiweiß **9 g** · Fett **9 g** · Kohlenhydrate **49 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Mohn punktet mit reichlich Magnesium, das für die Herztätigkeit und die Kommunikation zwischen Nervenzellen unverzichtbar ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Buchweizenflocken
600 ml Haferdrink
50 ml Orangensaft
1 Prise Zimt
1 Prise Vanillepulver
2 EL Blaumohn (30 g)
4 EL Honig
1 Bio-Orange

1 Buchweizenflocken, Haferdrink, Orangensaft, Zimt, Vanille, Mohn und die Hälfte des Honigs in einem Topf aufkochen. Dann ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

2 Orange heiß abspülen und Zesten abziehen; restliche Schale sorgfältig mit einem Messer entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

3 Porridge in Schüsseln füllen, mit Orangenwürfeln und -schale toppen und restlichen Honig darüber verteilen.

antientzündlich · Anti-Aging

Grüne Smoothie-Bowl mit Spinat und Mango

PRO PORTION: **434 KCAL**
Eiweiß **11 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **55 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Der Mineralstoff Magnesium entspannt unsere Muskeln. Das macht Bananen besonders nach dem Sport empfehlenswert.
- Ungesättigte Fettsäuren aus Mandelmus können das ungünstige LDL-Cholesterin im Blut senken und gleichzeitig das gute HDL-Cholesterin erhöhen.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 EL Mandelstifte (60 g)
1 Baby-Ananas
4 Handvoll junger Spinat (100 g)
1 reife Mango
3 Bananen
250 ml Apfelsaft
4 EL Mandelmus (60 g)
4 EL veganes Knuspermüsli (60 g)

1 Mandelstifte in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Ananas putzen, schälen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden und dabei den Strunk entfernen. Spinat waschen und trocken schleudern. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln; einige Würfel zum Garnieren beiseitelegen. Bananen schälen und schräg in Scheiben schneiden, einige davon für die Garnitur beiseitelegen.

2 Alle vorbereiteten Zutaten mit Saft und Mandelmus in einem Standmixer fein pürieren, bei Bedarf etwas Wasser zugeben, sodass eine sämige Konsistenz entsteht. In Schalen füllen und mit den beiseitegelegten Mangowürfeln und Bananenscheiben, dem Müsli und den Mandelstiften garnieren.

Brainfood · mehr Energie

Porridge mit Kokosnuss, Kaki und Granatapfel

PRO PORTION: **488 KCAL**
Eiweiß **18 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **55 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Die leicht bekömmlichen Kakis sind dank großer Mengen B-Vitamine eine Wohltat für das Nervensystem und die Energiegewinnung.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Kakis
160 g zarte Haferflocken
120 ml Kokosdrink
2 EL Honig
¼ Granatapfel
4 getrocknete Datteln (ohne Stein)
2 EL Erdnussmus (30 g)
4 TL Chiasamen (12 g)
2 EL Kürbiskerne (30 g)
2 EL Kokoschips (20 g)
½ TL Zimt

1 Kakis putzen, waschen und 1 Frucht klein würfeln. In einem Topf 800 ml Wasser aufkochen, Haferflocken und Kakiwürfel dazugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Kokosdrink unterrühren, Porridge mit Honig süßen und in Schalen geben.

2 Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Datteln in Stücke schneiden. Restliche Kaki halbieren und in dünne Scheiben schneiden, einige davon vierteln. Porridge mit etwas Erdnussmus toppen, mit Kakischeiben belegen und mit Chiasamen, Granatapfel- und Kürbiskernen, Kokoschips und Datteln bestreuen und mit Zimt bestäuben.

Bauchschmeichler · stressfrei

Mandel-Leinsamen-Brei mit Kiwis

PRO PORTION: **356 KCAL**
Eiweiß **12 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **43 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Leinsamen enthalten neben sättigenden Ballaststoffen und gefäßschützenden Omega-3-Fettsäuren auch reichlich blutbildendes Eisen.
- Durch das in der Kiwi steckende Enzym Actinidin wird die Verdauung von Eiweiß erleichtert.

FÜR 4 PORTIONEN:

180 g Haferflocken
+ 4 EL für die Garnitur (40 g)
500 ml Mandeldrink
2 EL Mandelblättchen (30 g)
3 EL Leinsamen (30 g)
2 große Kiwis (200 g)
3 EL Ahornsirup

1 180 g Haferflocken, 500 ml Wasser und Mandeldrink in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren zum Kochen bringen. Dann Brei 6–9 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen und dabei regelmäßig weiterrühren, um ein Anbrennen zu verhindern.

2 In der Zwischenzeit für die Garnitur Haferflocken mit Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, dann hacken.

3 Vor dem Servieren Leinsamen in den Brei rühren und auf 4 Schüsseln verteilen. Kiwis schälen und klein schneiden. Mandel-Leinsamen-Brei mit Sirup beträufeln und mit Kiwistückchen und Haferflocken-Mandel-Mischung bestreuen.

Werden Sie Ihr eigener Ernährungsexperte mithilfe der

EAT SMARTER-ACADEMY!

Kilos verlieren, fit werden und bleiben sowie die Ernährung langfristig umstellen: In der **EAT SMARTER-Academy** bieten wir verschiedene Kurse mit einer individuellen Betreuung, passend für Ihre persönlichen Ziele. Gehen Sie mit uns die ersten Schritte auf Ihrer Reise in ein **gesünderes Leben!**

Die Erfolgsformel zum Abnehmen:

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.

JETZT NEU

Der EAT SMARTER-Intervallfastenkurs

Mit unserem einzigartigen Paket erhalten Sie neben zahlreichen Wochenplänen auch Übungen, Strategien und Tipps gegen Hunger sowie viele weitere hilfreiche Anregungen, damit Intervallfasten spielend leicht gelingt.

WAS ERWARTET SIE IN DEM SECHSWÖCHIGEN KURS?

- Das geballte Wissen unserer erfahrenen **Ernährungsexperten**
- Innerhalb der **sechs Kapitel** machen Sie Intervallfasten zu Ihrer **täglichen Routine** und lernen, wie Sie sich dauerhaft **gesund** ernähren können
- Eine **Videobegleitung** in den Kapiteln und **exklusive Live-Videocalls** mit unserer Ökotrophologin Maja Seimer
- Umfangreiche **Materialien** zum Herunterladen und **tolle Rezepte** für jede Fastenmethode

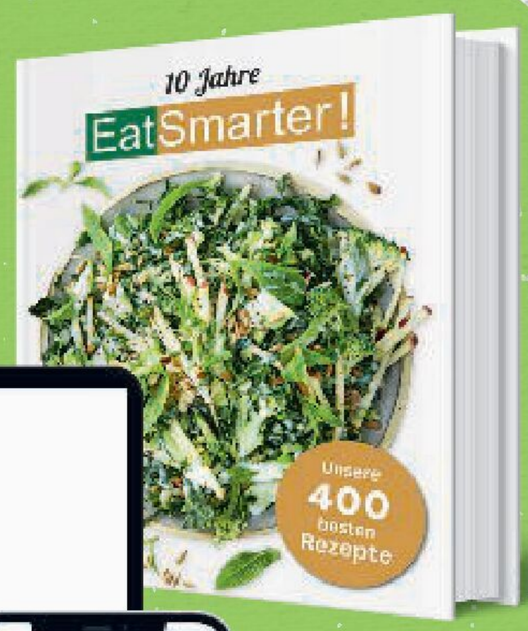
FOTOS: PIXEDEN.COM, SHUTTERSTOCK (7), GOOGLE PLAY AND THE GOOGLE PLAY LOGO ARE TRADEMARKS OF GOOGLE LLC, APP STORE AND THE APPLE LOGO ARE TRADEMARKS OF APPLE INC.

Unser EAT SMARTER-Abnehmkurs

SCHON ÜBER 1000 TEILNEHMER

WEGWEISER & CHECKLISTEN

JUBILÄUMS-BUCH ALS E-PAPER (WERT: 27,80 €)



ZUGANG ZUM ONLINE-ABNEHMKURS

AUCH ALS APP VERFÜGBAR

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

MONATLICHE LIVE-VIDEOCALLS MIT UNSERER ERNÄHRUNGSBERATERIN

Starten Sie jetzt zum Preis von

79 EURO

statt ~~99 Euro~~

HIER ERFAHREN SIE MEHR ZU UNSEREN KURSEN:
kurse.eatsmarter.de

MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

Deutschlands erste medizinische Ernährungstherapie-App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, beinhaltet Tagebuch, Analyse der wichtigsten Fehlerquellen, individuelles Coaching sowie das gesamte Ernährungs-Docs-Wissen. Die Methoden von myFoodDoctor basieren auf dem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip – nur maximal 20 Prozent der üblichen Gewohnheiten müssen geändert werden. Neuestes Feature ist die Achtsamkeitsmethode „Iss dich glücklich“, die mit den Usern bewusstes, genussvolles Essen trainiert. ➜ Weitere Infos zur App und Erfolgsstorys gibt es online unter: **www.myfooddoctor.de**

APPLE

GOOGLE

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

Ein herzgesunder Lebensstil fängt beim Essen an

300 Milliarden Mal schlägt das Herz im Laufe eines Lebens, pumpt dabei fleißig Blut durch den Körper und versorgt so die Organe mit Sauerstoff. Damit das möglichst lange reibungslos funktioniert, kann jeder etwas tun – und dabei steht die richtige Ernährung im Zentrum.

Warum das so ist, erklärt Dr. Matthias Riedl: „Bei koronaren Herzkrankheiten kommt es durch eine Durchblutungsstörung des Organs zu schwerwiegenden Folgen. Häufig sind dafür Gefäßverengungen aufgrund von Ablagerungen die Ursache. Eine herzgesunde Ernährung kann nachweislich schützen sowie die Flexibilität und damit die Gesundheit der Herzgefäße steigern." Studien belegen, dass in diesem Zusammenhang die mediterrane Kost und die nordische Diät (mehr dazu ab Seite 70) als ideal gelten. Völlig zu Recht, findet auch der Mediziner und ergänzt: „Beide Formen setzen auf eine pflanzenbasierte, antientzündliche Ernährung. Priorisieren Sie also möglichst Unverarbeitetes als Grundlage Ihres täglichen Speiseplans. Dazu zählen etwa drei Handvoll buntes Gemüse, zwei Hände zuckerarmes Obst sowie hochwertige Öle und Vollkornprodukte."

Dr. Matthias Riedl

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

Vorsicht, Krankmacher!

„Hochverarbeitetes wie Fast Food, Snacks und Süßigkeiten sind hingegen Gift für die Herzgefäße. Sie weisen oft einen viel zu hohen Anteil an Zucker und Fett auf. Besonders frittierte, gebratene oder gebackene Lebensmittel gilt es wegen der enthaltenen Transfettsäuren zu meiden. Auch massenhaft Alkohol und Salz, das vor allem in Fertigprodukten großzügig eingesetzt wird, sind schlecht für die Herzgesundheit", warnt der Ernährungs-Doktor. Anders als vielfach angenommen, hat Butter zu Unrecht einen miesen Ruf. „Dass ihre gesättigten Fettsäuren direkt die Blutgefäße schädigen, ist ein Mythos. Wirklich problematisch ist, dass ein hoher Anteil zu Übergewicht führt, einem der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Folglich ist nicht die Butter per se der Bösewicht – vielmehr ist es eine Frage der Menge", so Dr. Riedls Einschätzung. ➜

Butter ist herzschädigend. FALSCH!

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

Gemüsewok mit Quinoa und Cashewkernen

PRO PORTION: **600 KCAL** · Eiweiß **23 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **55 g**

45 MIN

Dr. Riedls Lieblingsrezept

FÜR 2 PORTIONEN:

100 g bunte Quinoa
Salz
300 g Blumenkohl
300 g Brokkoli
1 rote Zwiebel
je 1 kleine gelbe und rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
15 g Ingwer
100 ml Tomatensaft
125 ml glutenfreie Gemüsebrühe
4 EL glutenfreie Sojasauce (z. B. Tamari)
2 EL Balsamico bianco
2 TL Cashewmus
50 g Cashewkerne
2 EL helles Sesamöl
Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Koriandergrün

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

2 Währenddessen Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Stiele jeweils schälen und klein würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika längs vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

3 Für die Würzsauce Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Beides mit Tomatensaft, Brühe, Sojasauce, Essig und Cashewmus verrühren. Die Cashewkerne im Wok ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

4 Das Öl im Wok erhitzen und Blumenkohl, Brokkoli und Zwiebel darin bei starker Hitze 5 bis 6 Minuten unter Rühren braten. Die Paprika hinzufügen und 2 bis 3 Minuten mitbraten. Die Würzsauce dazugießen und alles offen bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Zum Servieren das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Das Wokgemüse mit Cashewkernen und Quinoa auf Teller verteilen und mit Koriander bestreuen.

BUCHTIPP

Noch mehr herzgesunde Rezepte gibt es in „Die Ernährungs-Docs – Starkes Herz“*. Außerdem zeigen die vier renommierten TV-Ärzte, welche (Ernährungs-)Strategien die Gefäße und das kardiovaskuläre System fit halten. *ZS Verlag, 192 Seiten, 24,99 Euro*

*Erscheint am 3. September

Einmal umdenken, bitte

Häufig veranlasst die reine Gewohnheit und Bequemlichkeit einen dazu, Dinge zu tun, ohne sich groß damit zu befassen. Das trifft auch auf das Thema Ernährung zu. Dabei sind meist weniger Umstellungen erforderlich als befürchtet. Damit es langfristig mit der Neuausrichtung der bisher vertrauten Gepflogenheiten klappt, hat der Mediziner wertvolle Tricks parat: „Das bekannte Sprichwort ‚Gut geplant ist halb gewonnen‘ gilt ebenfalls am Esstisch: Wer sich einen groben Plan für die gesamte Woche zusammenstellt und entsprechend alle benötigten Zutaten auf einmal einkauft, hat schon mal eine große Hürde im mitunter stressigen Alltag genommen. Auch Tiefkühlgemüse darf gern auf der Besorgungsliste stehen. Denn es bietet eine tolle Möglichkeit, sich mit einem sinnvollen Vorrat für den Notfall einzudecken. Gleichzeitig lässt sich bei der Zubereitung Zeit einsparen, die Ihnen sonst eventuell an anderer Stelle fehlen würde“, rät Dr. Riedl und hat noch ein weiteres, nicht unerhebliches Ass im Ärmel. „Bewegung verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, kräftigt den Herzmuskel und steigert damit insgesamt die Leistungsfähigkeit des Herzens. Deshalb ist ein bewegter Lebensstil für ein rundum gesundes Organ ebenfalls unverzichtbar. Besonders geeignet sind übrigens moderate Ausdauersportarten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen.“ Hand aufs Herz – waren Sie heute schon aktiv?

ANNA-MARIA ELMERS

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK (6)

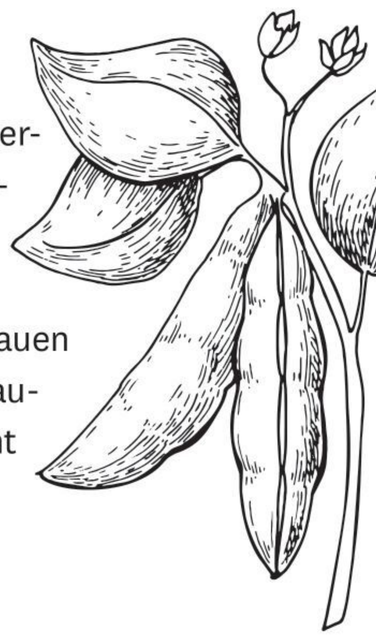
VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Wissenswertes zur Herzinsuffizienz finden Sie in unserem Onlinespezial „Ernährung bei Krankheiten“: **www.eatsmarter.de/herzinsuffizienz**

Top Lebensmittel für ein fittes Herz

Wenn es nach Dr. Matthias Riedl geht, kommen Sie an diesen Kandidaten nicht vorbei. Denn in jedem Einzelnen steckt die geballte Ladung herzgesunder Inhaltsstoffe.

➜ Hülsenfrüchte



Bekannte Vertreter wie Erbsen, Kichererbsen, Bohnen und Linsen spendieren neben guten Ballaststoffen hochwertiges pflanzliches Eiweiß mit großem Sättigungspotenzial in rauen Mengen. Davon profitieren die Verdauung, ein stabiler Blutzucker und nicht zuletzt auch das (Über-)Gewicht.

➜ Haferflocken

Ihr löslicher Ballaststoff Beta-Glucan kann zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen. Außerdem begünstigt der nützliche Faserstoff eine verlangsamte Entleerung des Magens, indem er Flüssigkeit im Organ bindet und so einen zähen Gelfilm produziert. Dadurch kommt es zu einem länger anhaltenden Sättigungsgefühl, infolgedessen wird weniger Nahrung aufgenommen.

➜ Nüsse

Die kleinen Kraftpakete liefern mehrfach ungesättigte Fettsäuren, welche die Gefäßgesundheit stärken. Zugegeben, Wal-, Hasel-, Cashew- und andere Nüsse zählen nicht gerade zu den kalorienarmen Lebensmitteln. Täglich eine Handvoll, das entspricht 30 Gramm, als smarte Snackalternative ist aber völlig unbedenklich – einen Energiekick für müde graue Zellen gibt es inklusive.

➜ Lein- und Walnussöl

Beide sind reich an der essenziellen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolen-Säure (ALA), die vom Körper zum Teil in die entzündungshemmenden Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umgewandelt werden kann.

➜ Fettreiche Fische

Hierzu zählen zum Beispiel Kaltwasserfische wie Hering, Lachs sowie Makrele. Auf dem Speiseplan sind sie ausgesprochen gute Quellen für die genannten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die das gesamte Herz-Kreislauf-System pushen.

➜ Beeren

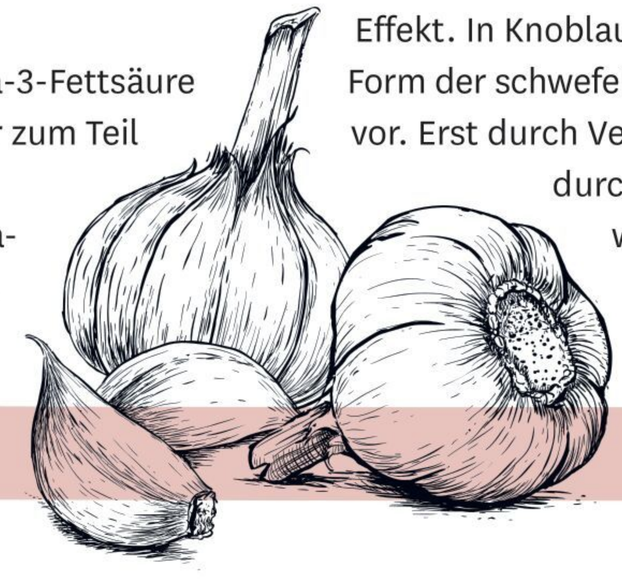
Ob pink, blau oder blauschwarz, ob Him-, Heidel- oder Brombeere, die kleinen Früchtchen enthalten alle besonders viele Antioxidantien. Damit sind sie ein wichtiger Bestandteil der antientzündlichen Ernährung. Nennenswerter Pluspunkt: Beeren stecken voller Vitamine, haben im Vergleich zu anderem Obst aber einen niedrigen Fruchtzuckergehalt.

➜ Brokkoli

Mit sensationellen 94 Milligramm je 100 Gramm ist der grüne Immunbooster Vitamin-C-Spitzenreiter in der Kohlfamilie. Als Antioxidans kann Vitamin C einen wirksamen Zellschutz vor freien Radikalen bieten und so oxidativem Stress entgegenwirken.

➜ Knoblauch

Sein Wunderstoff heißt Allicin. Der sekundäre Pflanzenstoff, der auch für den typischen Geruch der würzenden Knolle verantwortlich ist, punktet mit einem blutdrucksenkenden und dadurch herzentlastenden Effekt. In Knoblauch kommt er übrigens nur in Form der schwefelhaltigen Vorgängersubstanz Alliin vor. Erst durch Verletzung der Zellwände, etwa durch Zerdrücken oder Schneiden, wird das zelleigene Enzym Alliin in Allicin umgewandelt.



Interview mit Jochen Wendt

„REIS HAT VIELE VORTEILE“

Das Getreide punktet nicht nur mit einer guten Verträglichkeit, auch die Zubereitung geht heute easy peasy von der Hand. Mit den Neuheiten von reis-fit wird die Gestaltung einer gesunden Ernährung jetzt noch einfacher.

Herr Wendt, was ist das Besondere an reis-fit?

Die Marke hat eine lange Tradition. Viele kennen sicher noch den Reis im Kochbeutel, der damals eine echte Innovation war. Heute unterstützen reis-fit Produkte einen gesunden Lebensstil. Daran orientiert sich unser Programm, wir sind auf dem Gebiet zu Vorreitern geworden.

Inwiefern?

Wir haben unser Sortiment neu aufgestellt, es umfasst nun etwa losen 8-Minuten-Reis im nachhaltigen Papierbeutel, so etwas bietet sonst keiner an.

Was hat sich durch den Relaunch konkret verändert?

Die Produkte stehen jetzt unter dem Claim „Natürlich fit mit reis-fit“. Der Name ist Programm: Es werden nur natürliche Zutaten verwendet, was in dem Segment einzigartig ist. Schauen Sie beispielsweise auf die reis-fit Saucen in den Sorten Asiatisch und Mediterran, finden Sie eine viel kürzere Zutatenliste als bei der Konkurrenz. Zudem überzeugt die unglaublich niedrige Kalorienzahl von gerade einmal 16 Kilokalorien pro 100 Milliliter. Wir kreieren für reis-fit nur noch Neuheiten, die zu dem Motto passen.

Apropos Neuheiten, da ist doch gerade etwas zum Sortiment dazugekommen?

Ja, wir haben erst kürzlich die Risbellis mit Linsen gelauncht, die einen höheren Proteinanteil aufweisen. Auch die bisheri-

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), MAURICE SINCLAIR/WWW.MAURICESINCLAIR.COM (2)

Wer steckt hinter reis-fit?

*Die Marke ist Teil des Hamburger Unternehmens **Euryza,** das zum spanischen Konzern Ebro Foods gehört, dem weltweit führenden Reishersteller. reis-fit bietet clevere Produkte aus besten Reissorten, die sich **im Handumdrehen zubereiten lassen** und immer gelingen. Das macht sie zu idealen Begleitern für die **ausgewogene und abwechslungsreiche Küche,** auch wenn es mal schnell gehen soll.*

gen Sorten der Mini-Reiswaffeln, vier süße und zwei herzhafte, punkten mit weniger Zucker, Fett und Kalorien als Süßigkeiten oder Chips. Doch das neue Produkt in der Geschmacksrichtung Tomate-Paprika liefert durch die Linsen zusätzlich wertvolles pflanzliches Eiweiß. Kaufen können Sie den Snack in unserem Onlineshop oder auch bei Einzelhändlern, die das Produkt gelistet haben.

Warum sind Reisprodukte mit Protein genau das, was der Markt braucht?

Der Trend geht ganz klar in Richtung Nachhaltigkeit, dazu gehört auch Tierwohl. Wenn wir unseren Planeten schonen und Fleisch vernünftig erzeugen wollen, können wir nicht mehr so viel davon essen. Aber der Mensch braucht Eiweiß, es ist lebenswichtig. Da kommen unsere Proteinprodukte als pflanzliche Alternative ins Spiel.

Wird es noch weitere Innovationen in dieser Richtung geben?

Zum einen kann ich mir vorstellen, dass wir noch weitere Risbellis entwickeln, etwa mit Erbse oder Kichererbse. Aber es gibt auch schon ganz konkrete Neuigkeiten für dieses Jahr: Im Oktober bringen wir den ersten High-Protein-Reis heraus.

Was kann der Konsument sich darunter vorstellen?

Der reis-fit High-Protein-Reis hat stolze 130 Prozent mehr Eiweiß als klassischer Naturreis. Er besteht aus einer Mischung aus Naturreis und hochwertigem Erbsenprotein. Das Produkt ist bahnbrechend für uns. Es hat lange gedauert, bis wir mit Konsistenz und Geschmack zufrieden waren. Verwendet wird der Neuling wie herkömmlicher Reis, der ja auch einen Teil des Mixes ausmacht und noch weitere gesundheitliche Benefits mitbringt. Nämlich komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil und uns lange satt halten. Reis ist gut verträglich und hat zusätzlich den Vorteil, glutenfrei zu sein.

Was macht die Kombination aus Reis und Erbsen- oder Linsenprotein so wertvoll für die Gesundheit?

Sie bietet Vorteile für die Verwertbarkeit der Eiweiße, weil die Aminosäuren sich gegenseitig so ergänzen, dass der Körper daraus idealen Nutzen ziehen kann.

Deshalb arbeiten wir auch so gern mit Hülsenfrüchten.

Welche Ideen gibt es für die Zukunft?

Wir streben an, Hülsenfrüchte demnächst auch pur zu vermarkten. Darüber hinaus gibt es viele weitere Trends, zu denen wir noch Produkte entwickeln werden, zum Beispiel Low Carb. Damit schaffen wir ein attraktives Angebot für Menschen, die zwar low carb essen, aber nicht auf Reis verzichten möchten.

Wann wird es so weit sein?

Wir arbeiten daran! Bis dahin haben wir allerdings noch etwas anderes in petto: Zum Jahresende kommen die Risbellis Vollkornreiswaffeln. Auch das offeriert bisher keine Marke, aber mit dem neuen Fokus auf gesunde Ernährung ist reis-fit geradezu prädestiniert dafür. Smart snacken war noch nie einfacher!

INTERVIEW: HELENA JACOBY

Unseren Zutaten-Check haben die Neuheiten mit Bravour bestanden.

DIE GANZE VIELFALT von Reis können Sie online erleben. Alle Sorten, passende Rezepte und tolle Angebote gibt es zu entdecken unter: **www.reiskontor.de**

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

BEWEGENDES DUO

Was verleiht uns die Fähigkeit, zu laufen, zu springen, zu klettern und zu tanzen? Richtig, es sind Muskeln und Knochen. Gemeinsam mit den Sehnen und Bändern, die beide miteinander verbinden, beflügelt uns dieses Dreamteam zu jeglicher Art von (Fort-)Bewegung. Und ist damit ungemein wichtig für eine hohe Lebensqualität.

Natürlich besser ... für mich!
ANZEIGE

So stärken und schützen Sie Ihre Knochen

Wenn wir Glück haben, bekommen wir sie nie wirklich zu Gesicht. Dennoch würden wir ohne unser stabiles Fundament zusammensacken wie eine Stoffpuppe. Um die Knochen möglichst lange gesund und widerstandsfähig zu halten, können wir in jedem Alter etwas tun. Fangen Sie jetzt damit an!

Mit Expertenrat von

REFORMHAUS® FACHBERATERIN MARTHA SCHRÖDER

Vier Kinder motivierten die ehemalige Übersetzerin dazu, sich intensiv mit Gesundheitsthemen auseinanderzusetzen – sodass sie der Wiedereinstieg in den Job ins Reformhaus® brachte. Inzwischen ist die Fachberaterin über zehn Jahre Teil des Unternehmens.

Arbeitet im Reformhaus® Escher in Pirmasens

WAS MACHT DAS REFORMHAUS® SO BESONDERS?

Hier treffen Sie auf geschulte FachberaterInnen, die an der renommierten Reformhaus® Fachakademie umfassendes Wissen rund um Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erlangt haben. So können Sie ausführlich und kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten beraten werden.

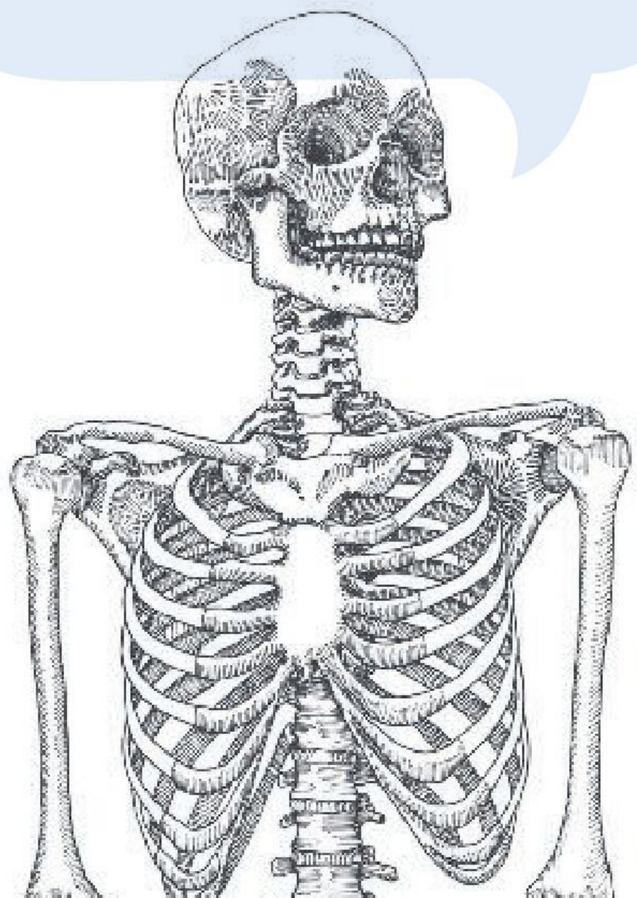
FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3)

Egal ob Knirps, Jugendlicher oder Greis, jeder ist auf die strukturgebende Funktion seines Skeletts angewiesen – und dieses wiederum darauf, dass es von uns gut versorgt und behandelt wird. „Haben die Knochen an Stabilität verloren, können wir vielleicht nicht mehr richtig laufen und brauchen für alles Hilfe. Das schränkt massiv ein“, weiß Reformhaus® Fachberaterin Martha Schröder.

Aufbauen, vorbeugen, erhalten

Wer jung ist, für den fühlt sich das weit weg an. Aber es lohnt sich stets, in seine Knochen zu investieren: bei Kindern durch optimale Wachstumsbedingungen, bei Senioren durch das Verringern von Krankheitsrisiken. Auch Teenager und Erwachsene können und sollten etwas tun. „Enorm wichtig ist Bewegung“, regt die Expertin an. „Denn die stärkt sowohl die Knochensubstanz selbst als auch die Muskulatur, wodurch das Skelett entlastet wird.“

Unser Skelett besteht aus etwas mehr als 200 einzelnen Knochen.



Ab nach draußen

Noch besser als drinnen aktiv zu sein, ist es, dies an der frischen Luft zu tun: „Unter Sonneneinstrahlung wird in unserer Haut Vitamin D gebildet, das der Körper braucht, um Calcium, den Hauptbestandteil der Knochen, aufzunehmen und in sein Grundgerüst einzubauen“, erklärt Martha Schröder. ➜

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Eine von vier
Frauen über 50 Jahren
in Deutschland leidet an Knochenschwund.

Allerdings wird die Bildung des Vitamins durch das Verwenden von Pflege mit Lichtschutzfaktor gehemmt. „Es ist daher immer eine Frage der Abwägung, ob das Eincremen nötig ist." Doch es gibt auch geeignete Kompromisse: „Wer sich an strahlenden Tagen im Schatten aufhält, bekommt hier ebenfalls noch genug Licht ab", so die Fachberaterin.

Speiseplan clever gestalten

Das Sonnenvitamin D steckt außerdem in Lebensmitteln, etwa Eiern und fettem Fisch. So kann die Versorgung zusätzlich über die Ernährung unterstützt werden. Ebenso unverzichtbar, gerade für Kinder und Jugendliche, aber auch für Erwachsene und Senioren, ist Calcium selbst. „Hier nachzubessern ist nie zu spät", motiviert die Fachberaterin. „Sie haben zwar ab 30 Jahren nicht mehr so viel Knochenaufbau, können jedoch einen vorschnellen Abbau verhindern." Denn das Mineral wird nicht nur für das Skelett benötigt, sondern auch für jede Bewegung der Muskeln. „Und wenn der Körper über die Nahrung nicht genügend Calcium erhält, greift er auf seine Reserven zurück: Knochen und Zähne. Eine ausreichende Aufnahme bietet den besten Schutz." →

Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

Mit einer smarten Ernährung und einem aktiven Lebensstil hat das Grundgerüst Ihres Körpers rosige Aussichten. Diese cleveren Kandidaten fungieren als zusätzliche Gesundheitsbooster:

ALSIROYAL®

Vitamin D + K_2 plus Calcium 800
Ein Kombipräparat, das keine Wünsche offen lässt: Zwei Tabletten decken den Tagesbedarf an Calcium, das dank Vitamin D und K_2 ideal verwertet wird und so das Skelett schützt.
30 Stück, 9,99 Euro

SALUS

Kindervital® Tonikum bio
Durch den exotischen Fruchtgeschmack wird dieser Zaubertrank aus Bio-Obst und -Kräutern von Kids gern angenommen. Unter anderem Calcium, Vitamin D_3 und Vitamin C verbergen sich darin.
250 ml, 15,25 Euro

RAAB VITALFOOD

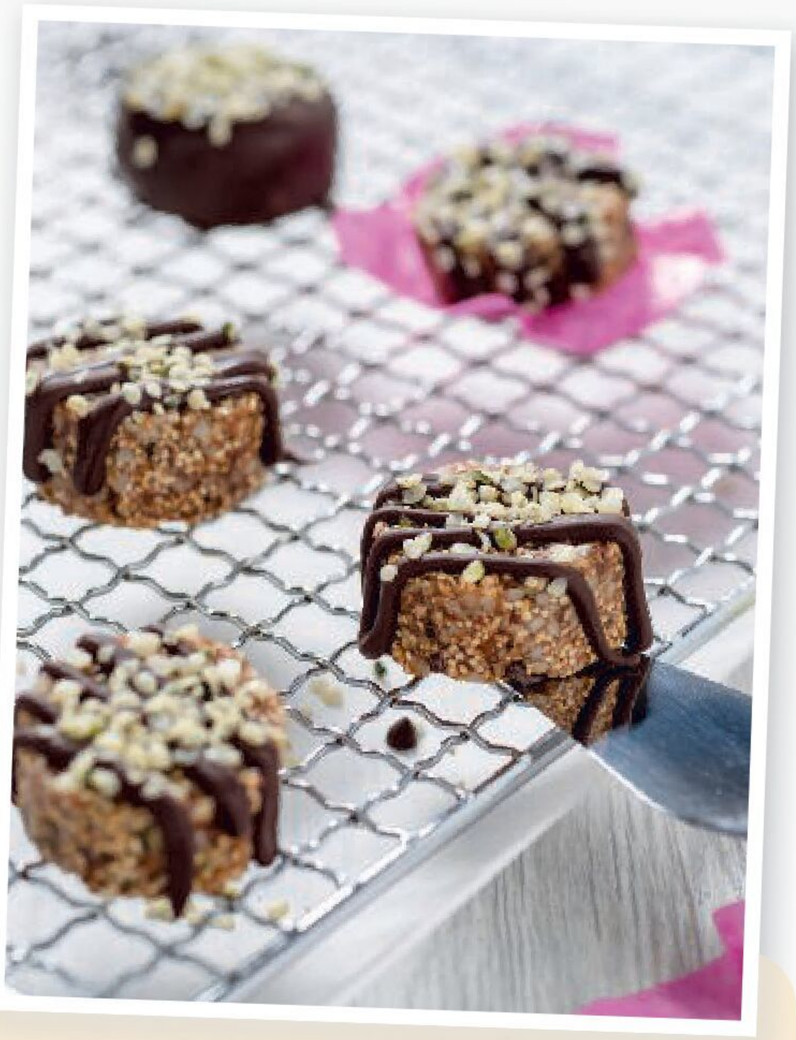
Hagebuttenpulver
Das Bio-Superfood enthält die hochwertige Spezialsorte AP-4-Hagebutte, die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sowie rekordverdächtig viel Vitamin C mitbringt. Letzteres trägt zur Kollagenbildung und damit zur Knorpelfunktion bei.
500 g, 43,50 Euro

HÜBNER

Vitamin-D_3-Tropfen
Knochen, Muskeln und Immunsystem freuen sich über diesen easy anzuwendenden Helfer. Durch eine Basis aus Kokosöl kann das fettlösliche Vitamin D optimal resorbiert werden und seine Wirkung entfalten.
10 ml, 11,75 Euro

GEHEIMTIPP UNSERER REFORMHAUS® EXPERTIN MARTHA SCHRÖDER:

„Nicht mit Hagebuttentee vergleichbar: Hier wird die ganze Frucht vermahlen und Sie profitieren von Nährstoffen in konzentrierter Form."



Superfood-Taler

20 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN

FÜR 16 STÜCK:

125 g Reformhaus® Datteln (entsteint)
60 g Reformhaus® Hanfsamen (geschält)
25 g Amaranth (gepufft)
30–40 ml Reformhaus® Datteldicksaft (entspricht 45–60 g)
50 g Zartbitter-Kuvertüre

AUSSERDEM: **1 Bogen Backpapier**

1 Datteln auf einem Brett mit einem großen Messer sehr fein hacken oder in zwei Portionen in einen Universalzerkleinerer (Zubehör von Stabmixer oder Handrührgerät) geben.

2 Gehackte Datteln in einer Schüssel mit Hanfsamen, Amaranth und Datteldicksaft zu einer groben, marzipanähnlichen Masse verkneten. Dann zu einer 3 cm dicken Rolle formen und mit einem scharfen Messer vorsichtig in 16 Scheiben schneiden. Scheiben gegebenenfalls nachformen und mit etwas Abstand zueinander auf Backpapier legen.

3 Kuvertüre grob hacken und vorsichtig im Wasserbad schmelzen, ohne dass Wasser in die Kuvertüre gelangt. Geschmolzene Kuvertüre mit einem Teelöffel über die Taler sprenkeln.

4 Taler an einem kühlen Platz mindestens eine Stunde fest werden lassen.

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Natürlich besser ... für mich!
ANZEIGE

Mittels Lysin boostet Amaranth die Bildung von Kollagen, ohne welches die Knochen spröde würden

Top-5-Knochenstärker

An „Du bist, was du isst“ ist viel Wahres dran. Was im Mund landet, hat auch einen wesentlichen Einfluss auf die Belastbarkeit des Skeletts. Mit diesen Lebensmitteln sind Sie auf dem richtigen Weg:

BROKKOLI

Der grüne Krauskopf ist ein echter Superstar unter den Nährstofflieferanten, der uns jung, topfit und schlank hält. Sein potenter Mix aus Calcium und Vitamin K, der die Mineralisierung der Knochen fördert, wird noch durch Folsäure abgerundet, die der Zellteilung nützt.

SPEISEPILZE

Für die Aufnahme von Calcium aus dem Verdauungstrakt wird Vitamin D benötigt, das bei Sonne in unserer Haut gebildet wird. Es steckt aber auch in einigen Lebensmitteln, zum Beispiel in Pilzen. Tipp: Wenn Sie die Hutträger 15 Minuten in die Sonne legen, steigt ihr Gehalt.

PARMESAN

Zu großen Mengen knochenfestigendem Calcium gesellt sich Futter für die Muskeln in Form von Proteinen sowie wertvolles Vitamin B_{12}. Der Käse bringt deshalb nicht nur geniale Würze mit, sondern kann auch helfen, das Frakturrisiko zu senken.

TOFU

Ebenfalls eine prima Alternative zu Tierischem ist der „Käse“ aus Sojabohnen. Ihren Proteinen sowie bestimmten sekundären Pflanzenstoffen, den Isoflavonen, konnte eine vorbeugende Wirkung gegen Osteoporose (Knochenschwund) nachgewiesen werden.

SESAMSAMEN

Wer auf Milchprodukte verzichtet, sollte öfter zu den kleinen Kerlchen greifen. Sie sind eine exzellente Quelle sowohl für Calcium als auch für Folsäure. Ob Salat, Gemüse, Joghurt oder Porridge – die nussigen Samen sind vielseitig in der Küche einsetzbar.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (4), ISTOCK.COM/SUBJUG

Natürlich besser ... für mich!
ANZEIGE

Schwere Knochen? Nein, sie machen nur **10 Prozent** des Körpergewichts aus, Muskeln hingegen bis zu 50 Prozent.

Den Nährstoff finden Sie vor allem in Milchprodukten, aber auch in grünem Gemüse, Kräutern, Beeren und Nüssen.

Gezielt unterstützen

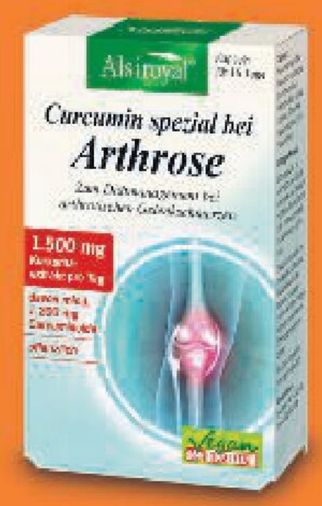
Falls Sie allerdings zu den Menschen gehören, bei denen diese Lebensmittel nur selten auf dem Tisch landen, dann laufen Sie Gefahr, einen Mangel zu erleiden. „Wenn Ihr Kind keine Milch mag und kein Gemüse isst, dann müssen Sie eventuell etwas tricksen“, rät Martha Schröder. „Mit Früchtequark oder selbst gemachtem Kakao zum Beispiel.“ Auch wer sich vegan ernährt, sollte besonders auf seine Calciumzufuhr achten. „Da sind unter anderem Pflanzendrinks eine gute Wahl, etwa aus Soja oder Hafer, denen das Mineral zugesetzt wurde.“ Sie gibt außerdem zu bedenken, dass der Mineralstoffgehalt vieler Pflanzen heute nicht mehr so hoch ist, wie er eigentlich sein sollte. „Deshalb kann gegebenenfalls eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein, die aber immer bedarfsgerecht gewählt sein sollte.“ Eine individuelle Beratung dazu können Sie zum Beispiel in einer Reformhaus® Filiale in Ihrer Nähe erhalten. ■

Reformhaus

Reformhaus® – das Fachgeschäft für natürlich wirksame Produkte.

Pflanzenkraft bei Arthrose[1]?

Arthrose beeinträchtigt den Alltag an vielen Stellen. Für all jene, die Schmerzmittel möglichst vermeiden wollen, gibt es in Ihrem Reformhaus® wirksame Naturprodukte mit kraftvollen Pflanzenwirkstoffen.



Alsiroyal® Curcumin spezial bei Arthrose hat in einer Vergleichsstudie[2] zu 1.200 mg Ibuprofen gezeigt, dass es ernährungsphysiologisch signifikant Gelenkschmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert. Aufgrund dieser Eigenschaften und Merkmale ist es zum Diätmanagement bei arthrotischen Beschwerden wie Gelenkschmerzen geeignet.

Kurkuma ist mehr als ein Gewürz. Entdecken Sie die einzigartige Wirkkraft der goldenen Wurzel und erleichtern Sie damit Ihren Alltag – natürlich mit Ihrem Reformhaus®.

[1] Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke;
[2] Studie: Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8.

www.reformhaus.de

Greifen Sie zu

(Wilde) Heidelbeeren sind sowohl in den nordischen Ländern wie auch in Deutschland in der Natur zugänglich. Diese können Sie dort pflücken oder selbst zu Hause anbauen.

TEIL 2

BESSER ESSEN, LÄNGER LEBEN

Warum die nordische Diät so gesund ist

Ganz spontan in den Wald gehen und kleine Leckereien für das Abendessen sammeln – das ist nur einer der Aspekte, welcher die typisch skandinavische Küche so attraktiv macht. Denn diese fokussiert nicht nur die Verbesserung der Gesundheit und lässt unerwünschte Kilos quasi nebenbei purzeln, sondern legt zudem viel Wert auf unsere Umwelt und den Genuss beim Essen.

Viele Abnehmmethoden sind bereits im Vorfeld zum Scheitern verurteilt, da sie schwer durchgehalten werden können oder Wundermittelchen im Spiel sind, die Unglaubliches versprechen – aber nicht halten. Wie es auch anders geht und warum die Lösung genau vor Ihrer Nase liegt, weiß Prof. Dr. Anette Buyken: „Die nordische Diät zeigt, dass eine heimische, bewusste und ausreichend erprobte Ernährungsweise besser für uns ist als viele neue Foodtrends." Das heißt aber nicht, dass Sie dafür verstaubte Kochbücher wälzen müssen. „Es geht eher darum, zu nutzen, was uns das direkte Umfeld bietet. Dabei wird vorwiegend auf pflanzliche Lebensmittel zurückgegriffen, Fleisch spielt hier nur eine untergeordnete Rolle. Stattdessen steht Fisch hoch im Kurs sowie Lebensmittel aus der unberührten Natur – bedeutet, dass Beeren auch mal direkt vom Strauch stibitzt werden dürfen", berichtet die Public-Health-Nutrition-Expertin.

PROF. DR. ANETTE BUYKEN

Die Ernährungswissenschaftlerin ist auf das Gebiet Public Health Nutrition spezialisiert und außerdem Mitautorin des im Riva Verlag erschienenen Buches **„Nordisch abnehmen"**.

Abspecken ohne Abstriche

Insgesamt liegt der Fokus bei der nordischen Diät auf einem niedrigen glykämischen Index (GI, siehe Kasten Seite 75) sowie einem hohen Protein- und Nährstoffgehalt statt auf Verboten. Darüber hinaus sind nicht nur die ➜

FOTOS: JÖRG SCHEIBE, ISTOCK.COM/LUZA STUDIOS, SHUTTERSTOCK (2)

empfohlenen Nahrungsmittel sehr naturbelassen, sondern es wird auch bei ihrer Verarbeitung auf schonende Zubereitungsmethoden geachtet. Das wirkt sich positiv auf den Vitalstoffgehalt hitzeempfindlicher Waren aus, führt durch längere Garzeiten sowie weniger Hektik beim Kochen aber auch zusätzlich zu einer entspannten Atmosphäre. Verwendet wird dabei vorwiegend Obst sowie Gemüse und zwar frische Exemplare und nicht solche, die bereits von der Industrie zu einem Gericht oder Snack weiterverarbeitet wurden.
Prof. Dr. Anette Buyken erklärt: „Das Augenmerk liegt speziell auf saisonaler wie auch regionaler Verfügbarkeit. Ebenso werden der biologische Anbau, die Vermeidung von Pestiziden und Pflanzenschutzmitteln aller Art sowie das Tierwohl möglichst berücksichtigt."

Die frischen, behutsam zubereiteten Produkte bieten uns reichlich gesunde Vitalstoffe.

Eine solch bewusste Auswahl macht die nordische Diät zu einem hervorragenden Lieferanten für Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. „In Deutschland kommen gerade pflanzliche Lebensmittel aktuell oft zu kurz, dabei sind sie eine unerlässliche Unterstützung für unser Wohlbefinden", erläutert die Professorin. Eine Diät mit niedrigem GI, wie sie etwa in der nordischen Kost praktiziert wird, schützt zudem aufgrund ihrer ➜

Auf diesen Grundprinzipien beruht die nordische Diät

Es stehen weder einzelne Verbote noch Gebote im Vordergrund, sondern ein Konsum mit Verstand, der uns genussvoll sättigt.

MACHEN SIE ERNST

Hinter einer Diät versteckt sich oft eine kurzfristige Reduktionskost, die lediglich dem Abspecken dient. Da die nordische Version aber weit mehr kann, als Extrapfunde schmelzen zu lassen, dürfen Sie sich gern fürs Leben binden.

IMMER SCHÖN NATÜRLICH BLEIBEN

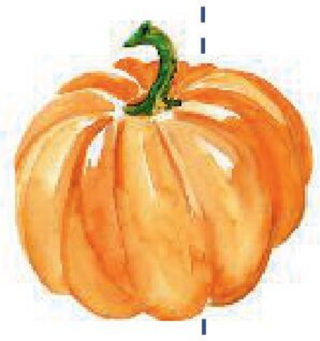
Unverarbeitete Waren haben absolute Priorität. Fertigprodukte und solche mit unverständlichen Zusatzstofflisten kommen nicht infrage. Schon beim Kauf wird darauf geachtet und vermehrt in Bio-Läden, auf Wochenmärkten oder im eigenen Garten zugegriffen.

AN TRADITIONEN FESTHALTEN

In der Küche geht es entschleunigt zu, die meisten Speisen garen schonend bei Niedrigtemperaturen im Ofen oder Schmortopf. Auch das Fermentieren, also etwa Fisch oder Gemüse mittels Milchsäuregärung haltbar zu machen und somit vor dem Verderb zu bewahren, gehört zum Repertoire.

KNACKIGES AUS DER UMGEBUNG

Mindestens die Hälfte jeder Mahlzeit sollte aus saisonalem Obst und Gemüse bestehen, das in der Region wächst. Die kunterbunten Glücklichmacher sind für eine gesunde Ernährung unabdingbar.



ZUCKERBOMBEN MEIDEN

Nicht verboten, aber kontraproduktiv: Naschereien wie Fruchtgummis oder Schoki liefern reichlich des süßen Süchtigmachers und beschwören dadurch akuten Heißhunger herauf. Selbiges trifft auf Weißmehlprodukte oder Cornflakes zu, weshalb diese besser durch Vollkornvarianten ersetzt werden.

FISCH STATT FLEISCH

Zwar landen Meeresbewohner aufgrund des zentralen Nachhaltigkeitsgedankens nicht täglich auf dem Teller, durch ihre wertvollen Nährstoffe stehen sie jedoch ganz klar vor Weidetieren. Denn im Sinne des exklusiven Sonntagsbratens werden Fleisch und Wurstwaren eher einmal pro Woche konsumiert.

WENIGER IST MEHR

Ob beim Backen oder Kochen, Zucker beziehungsweise Salz ist meist ein klares Must-have. Es geht aber auch ohne oder zumindest in geringerem Maße, als wir es gewohnt sind. Reduzieren Sie langsam die Menge in Ihren Gerichten. Sie werden merken: Schon bald wird Ihr Geschmackssinn viel sensibler auf die Aromen reagieren, wodurch sich der Genuss erhöht.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Mehr als nur ein Schlankmacher

Sie haben keine Lust mehr auf kurzfristige Diäten? Dann könnte der nordische Vertreter die richtige Wahl für Sie sein, denn dessen dauerhafte Umsetzbarkeit ist nur einer der zahlreichen Benefits.

Abwechslungsreich

Vor Ort geerntet heißt nicht, dass es immer das Gleiche zu essen gibt. Die Auswahl ist riesig und könnte angesichts der etlichen, auch abwandelbaren Rezepte kaum spannender sein.

Perfekt zum Abnehmen

Durch die gute Sättigung ist es beinahe schwierig, nicht abzuspecken. Es darf mit Gusto geschmaust werden, bis der Magen zufrieden ist. Dank reichlich Eiweiß sowie Ballaststoffen gibt es trotzdem kein böses Erwachen auf der Waage.

Schont den Geldbeutel

Allein aufgrund der vielen Flugmeilen ist beispielsweise tropisches Obst kostspieliger als einheimische Früchtchen. Mit lokalen Waren tun Sie daher Ihrem Sparschwein wie auch der Umwelt einen Gefallen.

Beugt Krankheiten vor

Viele Leiden wie Herzerkrankungen oder Diabetes beruhen unter anderem auf Übergewicht. Den Kilos kann die nordische Diät schnell den Garaus machen. Außerdem versorgt sie uns mit allen notwendigen Vitalstoffen für eine ideale Gesundheit.

Hält jung und fit

Zwar sind reichlich Anti-Aging-Stoffe vorhanden, doch der wahre Jungbrunneneffekt beruht auf dem Gesamtpaket dieser Ernährungsform und dem wohldurchdachten Umgang wie etwa bei der Zubereitung.

Blickt in die Zukunft

Über jedem Aspekt der nordischen Diät schwebt der Wunsch nach einem nachhaltigen Lebensstil. Regionale, biologisch erzeugte und wild wachsende Nahrungsmittel bilden ihren Kern und auch das Tierwohl wird stets mitbetrachtet. Lange Transportwege und Verpackungen fallen weg und die saisonale Küche, die Gewächshäuser sowie deren Beheizung überflüssig macht, unterstützt diesen Gedanken.

TIPP: TEIL 1 DER ZWEITEILIGEN SERIE BESTELLEN

Schlemmen Sie sich mit der **Mittelmeer-Diät** gesund. Wie das gelingt und welche Rolle etwa **Olivenöl** und **mediterrane Kräuter** dabei spielen, erfahren Sie in **Ausgabe 4/2021** – in Teil eins unserer zweiteiligen Serie. Einfach online ordern unter:

shop.primaneo.de/eatsmarter

STARS DER NORDISCHEN KOST

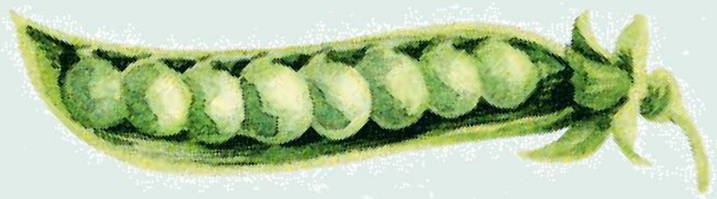
Superfoods müssen nicht neu und weit gereist sein, um zu überzeugen. Das zeigen diese Alleskönner, die quasi aus der Nachbarschaft stammen. Gut durchdacht glänzt die Lebensmittelauswahl nicht nur mit viel Frischem und Nährstoffreichem, sondern auch mit einer hervorragenden Sättigung ohne große Blutzuckerschwankungen.

Vollwertgetreide

Erzeugnisse aus dem **ganzen Korn** halten lange satt, weil der Körper intensiv arbeiten muss, um ihre Außenschale aufzubrechen. **Roggen, Gerste, Hafer und Buchweizen** sind dank ihrer B-Vitamine echte Fitmacher, denn sie tragen zur Verminderung von Müdigkeit bei.

Milchprodukte

Seit einiger Zeit gewinnt **Skyr** an Beliebtheit. Die skandinavische Antwort auf **Magerquark** ist vielseitig einsetzbar und wird typischerweise genutzt, um Zuckerreiches abzumildern. Unser klassisches Butterbrot wird im Norden mit **Hüttenkäse** bestrichen.



Hülsenfrüchte

Oft besitzen die kleinen Powerpakete das empfohlene Verhältnis von Kohlenhydraten zu Eiweiß (2:1). **Linsen, Bohnen sowie Erbsen** werden mindestens genauso gern verputzt wie allerhand **Sojabohnenprodukte**.

Lokales Gemüse

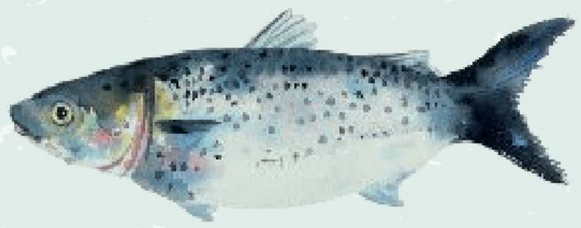
Kunterbunt und voller Ballaststoffe gehören insbesondere **Kohl-, Knollen- sowie Wurzelgemüse** zu so gut wie jeder Mahlzeit dazu. Sie **füllen den Magen, förden die Verdauung** und vermeiden infolgedessen **Darmträgheit.**

Heimisches Obst

Wild wachsende **Beeren** dürfen beim regelmäßigen Fruchtsnack nicht fehlen und **Äpfel oder Birnen** gehören ebenfalls zu den Sorten, die uns mit einer Fülle an **sekundären Pflanzenstoffen sowie Vitaminen** unterstützen.

Gute Fette

Knackige **Walnüsse** stecken ebenso wie **pflanzliche Öle** voller **ungesättigter Fettsäuren.** Traditionell wird **Rapsöl** am liebsten verwendet, jedoch sind auch **Nuss- und Leinöl** aufgrund ihrer zahlreichen **Antioxidantien** sehr gefragt.



Das Beste aus Fluss und Meer

Unterwasserbewohner wie **Muscheln oder Fisch** schützen mittels **Omega-3-Fettsäuren vor Herzerkrankungen.** Da unser Körper diese nicht selbst herstellen kann, sind **Algen** nicht nur für Veggies eine sinnvolle Alternative.

Feines aus dem Wald

Kräuter sowie Pilze geben jedem Gericht eine würzige Note und können sogar als Salzersatz dienen. Außerdem punkten sie mit **zellschützenden Effekten**. Speziell die Kappenträger sind **reich an Kalium,** wodurch unser Herz-Kreislauf-System gefördert wird.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Buchweizen

Kleine Körnchen, große Wirkung: Das Knöterichgewächs ist ein super Weizenersatz und steckt voller Mineral- und Ballaststoffe.

Ein wichtiger Faktor: die niedrige Blutzuckerwirkung

Alle vorgestellten Heros besitzen einen **niedrigen glykämischen Index**, was die nordische Diät unter anderem zum **Schlankmachergaranten** macht. Die Basis bilden pflanzliche sowie ballaststoffreiche Lebensmittel. Hinzu kommen reichlich Proteine, um genau zu sein ein Viertel der täglichen Energiezufuhr. Dadurch wird die Sättigung optimal unterstützt und kleine wie auch große Heißhungerattacken werden vermieden.

WAS IST DER GLYKÄMISCHE INDEX (GI)?

Dieser Wert gibt an, wie stark der Blutzuckerspiegel nach dem Konsum des Lebensmittels ansteigt. Als Referenzwert dient Zucker mit einem GI von 100. Einen ebenfalls hohen GI von 73 hat Weißbrot, die kernige Vollkornvariante dagegen liegt nur bei 52 und hält lange satt.

Passende Rezeptinspirationen zur nordischen Diät finden Sie ab Seite 76.

Zusammensetzung vor Übergewicht, Adipositas und deren Folgen. „Ernährungsbedingte Krankheiten können durch die nordische Diät effektiv vermieden werden“, motiviert die Ernährungswissenschaftlerin. Ursache dafür ist neben den schwindenden Kilos auf der Waage ebenfalls die damit einhergehende Verringerung von Entzündungsprozessen im Körper.

Jetzt direkt durchstarten

Im Grunde ist die nordische Ernährungsform fast eins zu eins auf unser regionales Angebot übertragbar und daher einfach dauerhaft umzusetzen. „Alle genannten Basics (siehe Seite 74) können beibehalten werden, zusätzlich würde ich gelegentlich auf lokal angebaute Kartoffeln zurückgreifen. Sie besitzen zwar einen vergleichsweise hohen GI, jedoch wird ein Teil ihrer Kohlenhydrate nach dem Kochen sowie anschließenden Erkalten zu resistenter Stärke umgewandelt und ähnlich wie Ballaststoffe kaum verdaut“, verrät die Professorin und betont: „Befolgen Sie diese Empfehlungen, werden Sie schnell selbst merken, dass nachhaltiger Genuss, Wohlbefinden und ein gesundes Körpergewicht Hand in Hand gehen.“

KATRIN LAMMERS

ABNEHMEN AUF SKANDINAVISCH

Getreide, Obst, Nüsse, Wurzelgemüse, Kohl, Pilze und Fisch stehen im Zentrum der nordischen Diät. Aus diesen heimischen und saisonalen Zutaten haben wir figurfreundliche Rezepte zusammengestellt, mit denen Sie außerdem Ihr Herz schützen, das Diabetesrisiko senken und Entzündungen entgegenwirken.

Buchweizen mit Roggenbrotsauce und Knoblauchpilzen

Rezept auf Seite 86

Spitzkohlpfanne mit Schollenfilet

Rezept auf Seite 86

NORDISCHE DIÄT

Brokkolisalat mit Buchweizen und Mandeln

Rezept auf Seite 87

NORDISCHE
DIÄT

Radicchiosalat mit Cheddar und eingelegten Früchten

Rezept auf Seite 87

Rote-Bete-Graved-Lachs mit Roggen-Crisps

Rezept auf Seite 88

Heringssalat mit Kefirsauce

Rezept auf Seite 88

Buchweizen-Bete-Risotto

Rezept auf Seite 89

Rotkohlsalat mit Radicchio

Rezept auf Seite 89

Brote mit Eieraufstrich, Hering und Radieschen

Rezept auf Seite 90

Pilzragout mit Lauch und Kartoffelpüree

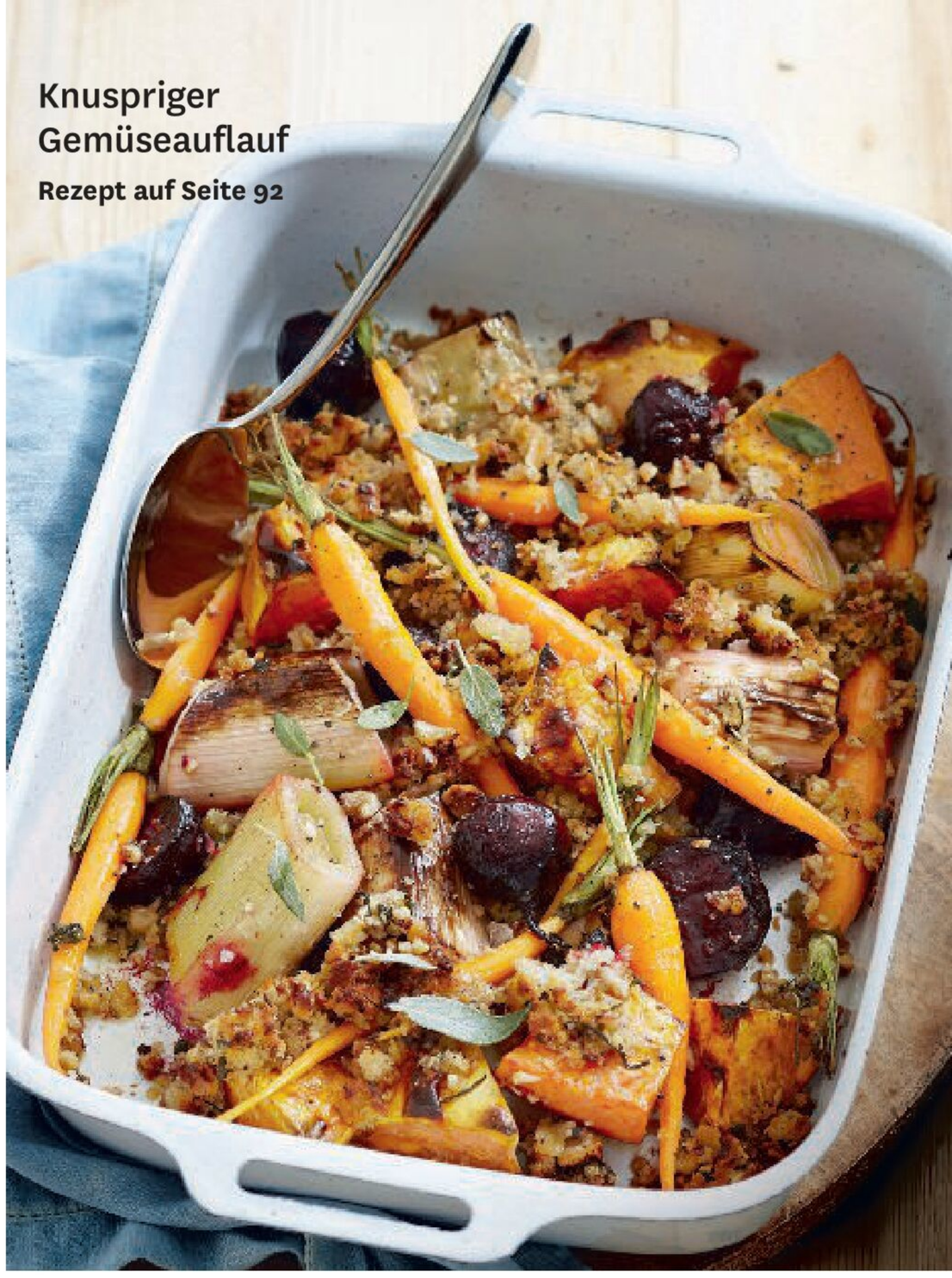
Rezept auf Seite 90

Risotto mit
Kürbis, Roter Bete
und Ziegenkäse

Rezept auf Seite 91

Kürbiscremesuppe mit Apfel

Rezept auf Seite 91



Knuspriger Gemüseauflauf

Rezept auf Seite 92

Kabeljau mit Spitzkohl-Möhren-Gemüse

Rezept auf Seite 92

Kürbissalat mit getrockneten Pflaumen

Rezept auf Seite 92

REZEPTE

ab Seite 76

Buchweizen mit Roggenbrotsauce und Knoblauchpilzen

PRO PORTION: **457 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **54 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Pseudogetreide Buchweizen ist glutenfrei und enthält jede Menge Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Eisen; Letztere tragen zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei.
- Für gute Sättigung sorgt der Ballaststoff Hemicellulose, der in Speisepilzen vorkommt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Scheibe altbackenes Roggenbrot (40 g)
2 Schalotten
1 EL Butter (15 g)
200 ml Milch (3,5% Fett)
Salz, Pfeffer
½ TL gemahlener Kümmel
1 Stiel Salbei
4 EL Rapsöl
250 g Buchweizengrütze
700 ml Gemüsebrühe
2 junge Knoblauchzehen
5 frische Zweige Thymian
400 g gemischte Pilze
(z. B. Champignons, Austernpilze, Enoki, Shiitake, Kräuterseitlinge)
½ Bund Schnittknoblauch (10 g)
2 EL Mandelkerne (30 g)

1 Roggenbrot mit einem Blitzhacker fein zerkleinern. 1 Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf Butter erhitzen. Schalotte darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Milch ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel kräftig würzen. Brotbrösel unterrühren und alles 5–10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Sauce etwas andickt. Abschmecken und beiseitestellen.

2 Inzwischen Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter sehr fein schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Buchweizengrütze hineingeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Salbei unterrühren, mit etwas Brühe ablöschen und diese fast vollständig verdampfen lassen. Unter gelegentlichem Rühren nach und nach die restliche Brühe zugießen, salzen und pfeffern. Buchweizengrütze insgesamt etwa 25 Minuten bei kleiner Hitze garen.

3 Währenddessen für die Pilze übrige Schalotte und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Thymian waschen und trocken schütteln. Pilze putzen und je nach Größe ganz lassen oder in Stücke schneiden.

4 In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze zugeben und 5 Minuten mitbraten. Thymianzweige zugeben und alles 5 Minuten unter Wenden garen. Nebenher Schnittknoblauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und zum Schluss unter die Pilze mengen. Mandeln hacken.

5 Brotsauce zum Buchweizen geben, alles nochmals kurz erhitzen und bei Bedarf etwas Milch unterrühren. Buchweizen in tiefe Teller geben. Gebratene Pilze salzen, pfeffern und mit dem Thymian auf dem Buchweizen anrichten, alles mit Mandeln und Pfeffer bestreuen und servieren.

Spitzkohlpfanne mit Schollenfilet

PRO PORTION: **386 KCAL**
Eiweiß **42 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **17 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank viel Zink leistet Spitzkohl bei der Stärkung der Körperabwehr und bei der Wundheilung gute Dienste.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Spitzkohl (1 kg)
2 Möhren
1 Zwiebel
3 EL Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Kochsahne
Salz, Pfeffer
4 Schollenfilets (800 g; küchenfertig)
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (20 g)
1½ Bio-Zitronen

1 Spitzkohl putzen, waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und Kohl in feine Streifen schneiden. Möhren und Zwiebel schälen, Möhren raspeln, Zwiebel fein würfeln.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Spitzkohl darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Brühe und Sahne zugießen, Möhren untermischen,mit Salz und Pfeffer würzen und Gemüse 6–8 Minuten bei kleiner Hitze garen.

3 Inzwischen Fischfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischfilets auf beiden Seiten in jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Nebenher halbe Zitrone auspressen.

4 Kohlpfanne mit Zitronensaft abschmecken und mit der Scholle auf Tellern anrichten. Restliche Zitrone heiß abspülen, in Scheiben schneiden und zum Fisch reichen.

Brokkolisalat mit Buchweizen und Mandeln

PRO PORTION: **535 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **40 g** · Kohlenhydrate **25 g**

20 MIN · FERTIG IN 12 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Mandeln sind reich an wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die einen günstigen Einfluss sowohl auf den Cholesterin- als auch auf den Blutzuckerspiegel haben.
- In Brokkoli stecken Sulforaphan und Quercetin. Beide Inhaltsstoffe unterstützen den Immunschutz und die Leistungsfähigkeit.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g blanchierte Mandelkerne
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1½ Brokkoli (800 g)
3 EL Rosinen (45 g)
1 EL Kapern (15 g; Glas)
6 EL Nussöl
3 EL Sherryessig
1 TL körniger Senf
50 g Buchweizen
2 EL Mandelblättchen (30 g)

1 Mandelkerne mit Wasser bedeckt 12 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Am nächsten Tag abgießen, abtropfen lassen und mit Zitronensaft in einem Standmixer cremig pürieren, dabei ca. 100–150 ml lauwarmes Wasser einfließen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für den Salat Brokkoli putzen, waschen, Röschen klein und Stiel längs in Scheiben schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abschrecken und abtropfen lassen. Rosinen und Kapern fein hacken.

3 Für das Dressing 4 EL Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen. Brokkoli, Kapern und Rosinen untermischen. Buchweizen und Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

4 Mandelcreme auf Teller streichen und Brokkolisalat darauf anrichten, mit Buchweizen und Mandelblättchen bestreuen und mit restlichem Öl beträufeln.

Radicchiosalat mit Cheddar und eingelegten Früchten

PRO PORTION: **358 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **29 g**

15 MIN · FERTIG IN 2 TAGEN 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Der Bitterstoff Lactucopikrin aus Radicchio regt die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse an.
- Cheddar-Käse hat zwar viele Kalorien, bremst aber durch die Substanz Spermidin Alterungsprozesse und pusht die Zellerneuerung.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g kernlose blaue Weintrauben
100 g Heidelbeeren
1 Stück Ingwer (10 g)
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zimtstange
50 g Birkenzucker
3 EL Weißweinessig
150 ml Apfelsaft
Schale von ½ Bio-Orange
1 TL Senfkörner
1 Radicchio
120 g Cheddar-Käse (50 % Fett i. Tr.)
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl
3 EL Walnusskerne (45 g)
1 Kästchen Kresse

1 Trauben und Heidelbeeren waschen, halbieren oder im Ganzen in ein großes Glas (500 ml) geben. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und ggf. halbieren. Zimtstange in Stücke brechen. Zucker mit 75 ml Wasser und Essig aufkochen. Saft, Ingwer, Knoblauch, Zimt, Orangenschale und Senfkörner zugeben und erneut aufkochen. Vom Herd ziehen und Mischung über die Früchte gießen. Luftdicht verschließen und im Kühlschrank oder kühlen Keller mind. 2 Tage durchziehen lassen.

2 Danach Früchte abtropfen lassen, 4 EL Sud abnehmen. Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und mit Cheddar in Stückchen auf Tellern anrichten. Früchte darübergeben. Fruchtsud mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Öl unterquirlen und Dressing über Salat und Käse träufeln. Walnüsse hacken, Kresse vom Beet schneiden und beides über den Salat streuen.

Rote-Bete-Graved-Lachs mit Roggen-Crisps

PRO PORTION: **445 KCAL** · Eiweiß **30 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **31 g**

40 MIN · FERTIG IN 24 STD 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Lachs bietet viele ungesättigte Fettsäuren, die von Neurotransmittern und Nervenzellen benötigt werden – sie unterstützen Denk- und Konzentrationsfähigkeit sowie das Gedächtnis.

FÜR 8 PORTIONEN:

1 TL Koriandersamen
1 TL Pfefferkörner
3 EL Rohrohrzucker (60 g)
5 EL Meersalz
1–2 Rote-Bete-Knollen (250 g)
1 kg Lachsfiletseite (küchenfertig, mit Haut und ohne Gräten)
150 g Vollkorn-Roggenmehl
150 g Vollkorn-Weizenmehl
2 EL Rapsöl
½ TL Salz
150 ml Dunkelbier oder Malzbier
2 Handvoll Petersilie (10 g)
1 Handvoll Koriander (5 g)
200 g saure Sahne

1 Koriandersamen und Pfefferkörner in einem Mörser fein zerstoßen, beides mit Zucker und Meersalz vermengen. 1–2 EL der Gewürzsalzmischung in einer länglichen flachen Form verteilen.

2 Lachs abspülen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten darauflegen. Rote Bete schälen und fein raspeln. Restliches Gewürzsalz und Rote Bete über den Lachs geben, alles abdecken und leicht beschweren. Lachs im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen, nach 12 Stunden einmal wenden.

3 Danach für die Crisps beide Mehle mit Öl, Salz und Bier zu einem festen glatten Teig verkneten und etwa 15 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Lachs abspülen und trocken tupfen. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und auf den Lachs streuen. Lachs in feine Scheiben schneiden.

4 Teig in 8 Portionen teilen und dünn ausrollen. In einer heißen Pfanne auf beiden Seiten in jeweils 2–4 Minuten bei mittlerer Hitze portionsweise knusprig backen. Crisps und saure Sahne zum Lachs servieren.

Heringssalat mit Kefirsauce

PRO PORTION: **399 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **26 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Den täglichen Vitamin B_{12}-Bedarf decken bereits etwa 100 Gramm Hering. Das Vitamin spielt eine bedeutende Rolle für Nerven, Gehirn und Blutbildung.
- Die Milchsäurebakterien aus dem Kefir sorgen dafür, dass die Darmflora im Gleichgewicht bleibt, was unter anderem für eine gute Verdauung und ein intaktes Immunsystem wichtig ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Äpfel
1 rote Zwiebel
300 g Matjesfilet
2–3 Rote-Bete-Knollen (400 g; (vorgegart; vakuumiert)
3 Stiele Petersilie
100 ml Kefir
2 EL Weinessig
3 EL Rapsöl
1 TL Honig
Salz
Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)

1 Äpfel und Zwiebel schälen und putzen. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Äpfel klein würfeln. Matjesfilets trocken tupfen und in Stücke schneiden. Rote Bete klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

2 Für das Dressing Kefir, Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Hering, Zwiebel, Äpfel und Rote Bete untermischen. Salat abschmecken und mit Petersilie und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Buchweizen-Bete-Risotto

PRO PORTION: **303 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **33 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit etwa zehn Prozent Eiweiß gehört Buchweizen zu den proteinreichen Lebensmitteln: Damit garantiert er eine lange Sättigung und verhindert Heißhunger.
- Walnusskerne stellen dank ihrer Omega-3-Fettsäuren und B-Vitamine ein wahres Brainfood dar und helfen dadurch, aufmerksam und geistig fit zu bleiben.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Schalotten
1 EL Sonnenblumenöl
150 g Buchweizen
370 ml Gemüsebrühe
1–2 Rote-Bete-Knollen (250 g; vorgegart; vakuumiert)
2 EL Zitronensaft
50 g Walnusskerne
80 ml Hafercuisine
Salz
Pfeffer
1–2 EL Meerrettich (15 g; Glas)
1 Msp. Kurkumapulver
1 Kästchen bunte Kresse

1 Schalotten schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen. Schalotten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Buchweizen abspülen, abtropfen lassen, in den Topf geben und 3 Minuten mitdünsten. Dann mit 300 ml Brühe ablöschen und alles bei kleiner Hitze zudeckt 15–20 Minuten köcheln lassen, bis der Buchweizen gar und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

2 Inzwischen Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Mit restlicher Brühe und 1 EL Zitronensaft fein pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser untermischen. Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

3 Hafercuisine mit Salz und Pfeffer würzen und mit Meerrettich verrühren, dann mit Kurkuma bestreuen. Rote-Bete-Püree unter den Buchweizen rühren, alles nochmals 2 Minuten erhitzen, salzen, pfeffern und nach Belieben noch etwas Zitronensaft zufügen.

4 Kresse vom Beet schneiden. Buchweizenrisotto abschmecken, in 4 tiefe Teller geben, je 1–2 EL Hafercuisine mittig unterziehen und mit Walnüssen und bunter Kresse bestreuen.

Hier finden Sie weitere tolle Rezepte: **www.eatsmarter.de/nordic-diet**

Rotkohlsalat mit Radicchio

PRO PORTION: **276 KCAL**
Eiweiß **7 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **22 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Das in Rotkohl steckende Vitamin K ist am Knochenstoffwechsel beteiligt.

FÜR 4 PORTIONEN:

50 g getrocknete Kirschen
4 EL Apfelessig
5 EL Leinöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
800 g Rotkohl
400 g Radicchio
1 Apfel
1 rote Zwiebel
1 Handvoll Kräuter (5 g; Dill, Petersilie)
2 EL Nusskerne (30 g)

1 Für das Dressing Kirschen klein hacken und mit Essig, Öl und Zitronensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Rotkohl und Radicchio putzen, waschen, halbieren, Strünke herausschneiden, Kohl und Radicchio in feine Streifen schneiden oder hobeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen; etwas Dill zum Garnieren beiseitelegen, Rest hacken.

3 Kräuter in einer Schüssel mit Rotkohl, Radicchio, Apfel und Zwiebeln mit der Hälfte des Dressings mischen. Auf Tellern oder einer großen Platte anrichten und mit restlichem Dressing beträufeln. Nüsse hacken, über den Salat streuen und mit restlichem Dill garnieren.

Brote mit Eieraufstrich, Hering und Radieschen

PRO PORTION: **275 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **23 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Eier unterstützen mit ihrem fettlöslichen Vitamin A die Sehkraft und tragen zu schöner Haut bei.
- Neben Jod bringen Matjes lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren auf den Teller, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und vom Körper nicht selbst produziert werden können.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Eier
1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
2 Radieschen
2 Stiele Dill
150 g Matjesfilets
2 EL Joghurt (40 g; 3,5 % Fett)
1 Msp. Currypulver
2 EL saure Sahne (40 g)
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot (200 g)
2 TL Kapern (10 g; Glas)
1 TL rosa Pfefferbeeren

1 Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Minuten hart kochen. Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebel und Radieschen putzen und waschen. Frühlingszwiebeln Ringe und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen. Matjesfilets trocken tupfen und in Stücke schneiden.

2 Eier abschrecken, pellen und halbieren. Eigelbe herauslösen, in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Joghurt, Curry, saurer Sahne, Senf und Zitronensaft verrühren. Eiweiße klein würfeln, untermischen und Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Eieraufstrich auf die Brotscheiben verteilen und Matjes, Zwiebeln und Radieschen darübergeben. Mit Frühlingszwiebeln und Kapern bestreuen und mit Dill und rosa Pfeffer garnieren.

Pilzragout mit Lauch und Kartoffelpüree

PRO PORTION: **404 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **46 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Die im Lauch enthaltenen Schwefelverbindungen lösen Schleim und schützen den Organismus mit ihren antibakteriellen Effekten vor Bakterien und Viren.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
2 Stangen Lauch
250 g Champignons
250 g Austernpilze
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1 TL Dinkel-Vollkornmehl
50 ml naturtrüber Apfelsaft
Pfeffer
200 ml Kochsahne
200 ml Milch (3,5 % Fett)
1 EL Butter (15 g)
Muskatnuss
1 Handvoll Kräuter (5 g; Petersilie, Schnittlauch)

1 Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und zugedeckt in Salzwasser ca. 25 Minuten gar kochen.

2 Inzwischen Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Pilze putzen, Champignons in Scheiben, Austernpilze in kleinere Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und beides fein hacken.

3 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Dann mit Mehl bestäuben und 1 Minute mitdünsten lassen. Alles mit Saft ablöschen, salzen und pfeffern. Kochsahne zugießen und 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Restliches Öl in einer 2. Pfanne erhitzen. Lauch darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

4 Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und noch warm durch die Presse in einen Topf drücken. Milch und Butter unter die Kartoffeln rühren, dabei die Milchmenge nach gewünschter Konsistenz variieren. Püree mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte der Kräuter unter das Püree heben.

5 Kartoffelpüree mit Pilzen anrichten und Lauchringe darüber verteilen. Alles mit frischem Pfeffer übermahlen und mit restlichen Kräutern bestreut servieren.

Risotto mit Kürbis, Rote Beter und Ziegenkäse

PRO PORTION: **588 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **28 g** · Kohlenhydrate **68 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit rund 300 Milligramm pro 100 Gramm weist Kürbis einen hohen Kaliumgehalt auf. Dieser regt die Nieren- sowie Blasentätigkeit an und entwässert dadurch.
- Ein optimales Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren bietet Rapsöl. Damit können Entzündungsprozesse gehemmt und das Herz gestärkt werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Hokkaidokürbis
2 Rote-Bete-Knollen
Salz
Pfeffer
5 EL Rapsöl
300 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Muskatkürbis)
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
250 g Vollkorn-Risottoreis
¼ TL Kurkumapulver
70 ml Apfelsaft
750 ml heiße Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
4 EL Walnusskerne (60 g)
½ Bund Kräuter (10 g; Petersilie, Dill)
100 g Ziegenkäse (45 % Fett i. Tr.)

1 Hokkaidokürbis putzen, waschen, Kerngehäuse entfernen und Hokkaido in dünne Spalten schneiden. Rote Bete putzen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Auf eine Hälfte Kürbis, auf die andere Rote Bete verteilen. Alles salzen, pfeffern, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30–40 Minuten backen, bis es weich ist.

2 Inzwischen das Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.

3 In einem Topf restliches Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Reis, Kurkuma und Kürbiswürfel dazugeben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Saft ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Dann so viel Brühe zugießen, dass Reis und Kürbis gerade bedeckt sind. Lorbeerblatt und die Hälfte der Zitronenschale dazugeben. Die Flüssigkeit unter gelegentlichem Rühren fast ganz einkochen lassen, erneut etwas Brühe zugießen, umrühren und wieder einkochen lassen. So fortfahren, bis das Risotto cremig gegart ist und der Reis dabei noch leichten Biss hat; dieser Vorgang dauert insgesamt 30 Minuten. Nebenher Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, dann hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken.

4 Lorbeerblatt aus dem Risotto entfernen. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und Ziegenkäse darüberbröckeln. Alles mit Kräutern, restlicher Zitronenschale und Walnüssen toppen.

NORDISCHE DIÄT

Kürbiscremesuppe mit Apfel

PRO PORTION: **211 KCAL** · Eiweiß **5 g** · Fett **8 g** · Kohlenhydrate **29 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer regelmäßig Äpfel isst, hält durch das Kauen und die Antioxidantien sein Zahnfleisch fit.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (20 g)
600 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaidokürbis)
2 Äpfel
1 Zweig Thymian
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
1 Sternanis
100 ml naturtrüber Apfelsaft
1 l Gemüsebrühe
1 EL Butter (15 g)
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
1 Handvoll Petersilie (5 g)

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Kürbisfruchtfleisch klein schneiden. Äpfel waschen und 1 davon putzen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Klein geschnittenes Gemüse mit den Apfelstücken darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian und Sternanis zufügen und mit Saft ablöschen. Dann Brühe zugeben und Suppe 25–30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend Thymian und Sternanis entfernen und die Suppe so fein wie möglich pürieren.

3 Nebenher restlichen Apfel halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

4 Suppe in Schüsseln füllen, mit Apfelscheiben toppen und mit Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreuen.

Knuspriger Gemüseauflauf

PRO PORTION: **354 KCAL**
Eiweiß **8 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **40 g**

20 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Rote Bete liefert viel blutbildende Folsäure und zellschützendes Betanin.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
2 Stiele Salbei
2 EL Nüsse (30 g)
4 EL flüssige Butter (40 g)
1 Süßkartoffel
1 Stange Lauch
1 Rote-Bete-Knolle (200 g)
1 Bund Möhren (300 g)
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
120 g altbackenes Sauerteigbrot

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige davon fein hacken, Rest für die Deko zur Seite legen. Nüsse hacken. Vorbereitete Zutaten mit der flüssigen Butter mischen und zur Seite stellen.

2 Süßkartoffel putzen, schälen, waschen und in Spalten schneiden. Lauch putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen. Rote Bete waschen und schälen. Möhren putzen, schälen und dabei etwas vom Grün stehen lassen. Gemüse in eine Auflaufform geben, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20 Minuten backen.

3 Inzwischen Brot in grobe Würfel schneiden und in einem Blitzhacker zu Bröseln verarbeiten. Nach 20 Minuten Backzeit Brösel auf das Gemüse verteilen und in 10 Minuten fertig backen. Auflauf mit Salbeiblättchen garniert servieren.

Kabeljau mit Spitzkohl-Möhren-Gemüse

PRO PORTION: **308 KCAL**
Eiweiß **32 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **16 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Vor allem das für die Bildung von Schilddrüsenhormonen wichtige Spurenelement Selen sowie zahnschützendes Fluor stecken in großer Menge in Kabeljau.
- Möhren sind eine Top-Quelle für hautfestigendes Betacarotin und darmfreundliche Ballaststoffe.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Petersilie (5 g)
2 EL Kapern (30 g; Glas)
1 Knoblauchzehe
Schale von ½ Bio-Zitrone
1 Zwiebel
1 kleiner Spitzkohl (600 g)
4 Möhren
1 Bio-Orange
3 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
4 Kabeljaufilet (à 150 g)
1 EL Butter (15 g)

1 Für das Topping Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Kapern abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Alles mit der Zitronenschale fein hacken und zugedeckt beiseitestellen.

2 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Vom Spitzkohl äußere Blätter und harten Strunk entfernen und Kohl in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Orange heiß abspülen, trocken tupfen und 2 TL Schale fein abreiben, anschließend Saft auspressen.

3 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Kohl und Möhren darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Orangensaft und -schale dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten dünsten.

4 Inzwischen Fischfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne im übrigen Öl und Butter von beiden Seiten 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Fisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilien-Topping bestreuen.

NORDISCHE DIÄT

Kürbissalat mit getrockneten Pflaumen

PRO PORTION: **161 KCAL**
Eiweiß **3 g** · Fett **6 g** · Kohlenhydrate **25 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank der Scharfstoffe aus Ingwer werden Stoffwechsel und Kreislauf angeregt.
- Kaliumreiche Pflaumen regulieren den Blutdruck.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaidokürbis)
1 Apfel
1 Birne
40 g Trockenpflaumen
2 EL Apfelessig
2 EL Apfelsaft
2 EL Rapsöl
2 TL Apfeldicksaft
½ TL Kurkumapulver
Salz
Pfeffer

1 Kürbisfruchtfleisch grob raspeln. Apfel und Birne putzen, waschen, halbieren, entkernen und jeweils die Hälfte fein stifteln, den Rest klein würfeln. Trockenpflaumen ebenfalls klein würfeln.

2 Für das Dressing Essig mit Apfelsaft, Öl, Apfeldicksaft, Kurkuma, Salz und Pfeffer verquirlen. Alle vorbereiteten Zutaten untermischen und den Salat nach Belieben abschmecken.

Rotbäckchen®

Alltagsstark an jedem Tag.

Neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen enthalten alle Rotbäckchen-Säfte nur die allerbesten Zutaten und versorgen dich genau mit dem, was du gerade brauchst – jeden Tag.

PROBIER'S MAL!

Das Beste weitergeben.

Auch erhältlich in Ihrem Reformhaus

Smart KIDS 2021

Teil 9: vegan und vegetarisch für Kinder

Keine Frage, pflanzliche Ernährung liegt voll im Trend. Doch für die Kleinsten unter uns ist sie mit deutlich mehr Risiken verbunden als für Erwachsene. Auf welche Lebensmittel Sie als Eltern daher setzen sollten oder ob Ergänzungsmittel sinnvoll sind, haben wir die Ökotrophologin Dr. Ute Alexy gefragt.

Wer überwiegend oder sogar komplett auf tierische Erzeugnisse verzichtet, tut nicht nur der Umwelt und dem Tierwohl etwas Gutes, sondern auch seiner Gesundheit. So landen bei einer vorrangig pflanzlichen Kost mehr Vitamine, verdauungsfördernde Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe auf dem Teller. Aus diesem Grund möchten viele vegetarisch oder vegan lebende Eltern ihren Nachwuchs ebenso ernähren. Doch ist das für die Kinder überhaupt gesund? „Eine klare Empfehlung für oder gegen eine bestimmte Ernährungsweise ist nicht möglich, denn es kommt immer auf die individuelle Umsetzung an. Da sich die Kinder noch im Wachstum und in der Entwicklung befinden, haben sie einen besonders hohen Energie- und Nährstoffbedarf. So sind etwa Fleisch und Milch bedeutende Quellen für Eisen, Calcium, Proteine, Jod und vor allem Vitamin B_{12}. Generell ist der tierfreie Genuss mit einer geeigneten Lebensmittelauswahl, die im Zweifel mit Supplementen ergänzt wird, aber praktikabel“, weiß unsere Expertin Dr. Ute Alexy. Wichtig ist jedoch, dass Fleisch- oder Milchwaren nicht einfach weggelassen, sondern mit Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Nüssen sowie kalt gepressten Ölen ersetzt werden. Die Ökotrophologin mahnt: „Je stärker die Auswahl begrenzt ist, desto größer ist das Risiko eines Nährstoffmangels. Vitamin B_{12} muss auf jeden Fall bei veganer Ernährung supplementiert werden, denn ➜

Dr. Ute Alexy

Sie arbeitet als Ernährungswissenschaftlerin an der Universität Bonn und leitete die VeChi-Studie (Vegetarian and Vegan Children Study, siehe rechts).

Vegetarian and Vegan Children Study (VeChi)

Was essen Kids in Deutschland und wie steht es um die Mineralstoff- und Vitaminversorgung?

ZIEL DER STUDIE

Veganer, Vegetarier und Mischköstler wurden zwischen 2017 und 2019 hinsichtlich ihres Gesundheits- und Ernährungsstatus untersucht.

TEILNEHMER

Dazu mussten 401 Sechs- bis Achtzehnjährige Blut- und Urinproben abgeben sowie Ernährungsprotokolle führen. Zudem wurden sie gewogen und gemessen.

ERGEBNISSE UND FAZIT

Nur Vitamin D, B_2 und Jod waren bei allen Kids, auch bei den Mischköstlern, unzureichend vorhanden. Keine Ernährungsform stach besonders hervor.

FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (4)

AUGEN AUF BEI DIESEN KANDIDATEN

Eine vegetarische oder vegane Kinderernährung verlangt besondere Aufmerksamkeit bezüglich einiger Vitamine und Mineralstoffe. Welche das sind und wie Sie den Bedarf decken können, lesen Sie hier.

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR ...	ENTHALTEN IN ...
Eisen (am besten zusammen mit Vitamin C)	Blutbildung, Sauerstofftransport im Blut, Immunsystem, Wachstum	Amaranth, Quinoa, Haferflocken, Kürbiskernen, Sesam(mus), Feldsalat, Grünkohl, Schwarzwurzel, Spinat, Bohnen
Zink	Immunsystem, Zellwachstum, Stoffwechsel, Wundheilung	Haferflocken, Kürbiskernen, Paranüssen, Sojabohnen, Linsen
Omega-3-Fettsäuren	Konzentration, Gehirnfunktion, Immunsystem, Sehvermögen	Leinsamen, Raps-, Lein- und Walnussöl, Walnüssen, Algen
Jod	Entwicklung von Gehirn und Nerven, Schilddrüse, Stoffwechsel	Norialgen, Jodsalz, Champignons, Brokkoli, Erdnüssen, Käse, Milch, Joghurt
Calcium	Knochen und Zähne	Milch, Joghurt, Parmesan, Brokkoli, Grünkohl, Rucola
Proteine	Wachstum, Muskelaufbau	Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Vollkorngetreide, Mandeln
Vitamin D	Knochengesundheit, Zähne, Muskulatur, Immunsystem	Eigelb, Margarine, Gouda, Pfifferlingen, Champignons
Vitamin B_2	Zellbildung, Wachstum, Entwicklung	Hefeflocken, Vollkornerzeugnissen, Brokkoli, Grünkohl, Milch, Joghurt, Bergkäse, Emmentaler
Vitamin B_{12}	Stoffwechselvorgänge, Blutbildung, Zellteilung, Nervenfunktion	Eiern, Milchprodukten wie Camembert, Emmentaler, Joghurt, Milch, Mozzarella

NÄHRSTOFFDEFIZIT? DAS MUSS NICHT SEIN!

Unsere Tipps helfen Ihnen, einer Unterversorgung vorzubeugen.

VIELFALT GENIESSEN

Nutzen Sie die Palette an unverarbeiteten Lebensmitteln aus. Bieten Sie Ihrem Nachwuchs auch mal unbekannte Zutaten an. Auf diese Art gestalten Sie seinen Speiseplan abwechslungsreich und bringen ihm neue Aromen näher.

CHECK-UP

Eine regelmäßige Blutabnahme durch den Kinderarzt gibt Auskunft darüber, ob alle kritischen Laborwerte im Lot sind. So haben Sie die Gesundheit Ihres Lieblings stets im Blick und können zur Not rasch handeln.

HILFE HOLEN

Anhand eines detaillierten Ernährungsprotokolls kann sich ein Ökotrophologe ein erstes Bild von den Essgewohnheiten Ihrer Kids machen und helfen, einer Knappheit an Vitaminen vorzubeugen.

DIE STARS AUF DEM TELLER

Hülsenfrüchte, Kohlenhydrate in Form von Vollkornreis, -nudeln oder -brot sowie Nüsse sollten hoch im Kurs stehen und mit reichlich Gemüse, Obst und kalt gepressten Ölen komplettiert werden.

NICHT VERZAGEN

Geschmäcker ändern sich und Kinder brauchen Zeit, um sich an bestimmte Lebensmittel zu gewöhnen. Wenn Ihr Schatz nicht auf Anhieb ein Bohnen- oder Haferflockenfan ist, versuchen Sie es an einem anderen Tag erneut oder in einer anderen Kombination.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

eine ausreichende Aufnahme ist mit pflanzlichen Lebensmitteln nicht möglich. Über weitere Mineralstoffe und Vitamine sollte individuell mit einer qualifizierten Ernährungsberatung gesprochen werden.“ Aber woran erkenne ich, ob bei meinem Kind eventuell ein Zuwenig herrscht? „Das wichtigste Kriterium ist ein ausreichendes Wachstum“, informiert die Wissenschaftlerin: „Spezifische Nährstoffdefizite lassen sich darüber hinaus nur mit Bluttests diagnostizieren“. Beschäftigen Sie sich daher vorher genau mit der Thematik. Sie können eine solche Umstellung auch als Chance sehen, sich mehr mit gesunder Ernährung in der Familie auseinanderzusetzen. „Als meine Töchter beschlossen, fast Vegetarierinnen zu werden, wurde unsere Küche vielseitiger. Wir haben viele neue Gerichte ausprobiert“, erzählt uns Dr. Alexy. Stecken Sie den Kopf also nicht in den Sand, wenn auch Ihr Nachwuchs etwa aus ethischen Gründen plötzlich tierische Produkte vom Speiseplan verbannt. Stellen Sie sich der Herausforderung. Wir unterstützen Sie dabei und verraten Ihnen unter anderem, welche Vitamine und Mineralstoffe Sie nun im Auge behalten und worauf Sie noch achten sollten, damit Junior fit und munter bleibt. LISA MEISTER

Lesen Sie im nächsten Heft:

MYTHEN RUND UM KINDERERNÄHRUNG

Hier gibt’s was zu entdecken

Rezeptideen für die ganze Woche finden Sie unter: **www.eatsmarter.de/veggie-wochenplan**
Schauen Sie auch bei unserem Special zum Thema Kinderernährung vorbei und lassen Sie sich von klasse Anregungen und Tipps inspirieren: **www.eatsmarter.de/kinderernaehrung**

TRENDALARM

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

Dieses Geschirr versprüht mediterrane Lebensgefühle

Hübsches auf dem Tisch

Kaum etwas mag einen so schnell zurück in die letzten Sommerferien am Mittelmeer versetzen wie Geschirr im außergewöhnlichen Pottery-Look. Dazu zählt auch die Steingut-Kollektion Lave von Villeroy & Boch, deren Becher, Bols, Teller sowie Schalen die Tafel mit ihren organischen Formen, ausdrucksstarken Farben und individuellen Oberflächenanmutungen schmücken. Damit kommt das Urlaubsfeeling ganz von allein. Ab 13,90 Euro, **www.villeroy-boch.de**

Schöner würzen

In die Designserie X-PLOSION® von GEFU reiht sich der tiefschwarze Spicetower einschließlich eines massiven Mörsers aus schwerem Gusseisen plus praktischem Deckel und Stößel samt Griff aus Akazienholz ein. Obenauf thront ein konischer Turm mit scharfen Diamond Lasercut Reibflächen für grobe oder feine Ergebnisse – it's a perfect match! 89,95 Euro, **www.gefu.com**

Köcheln mit Köpfchen

ZWILLING sorgt durch seine spülmaschinenfeste Kochtopfserie Simplify aus Edelstahl für ein cleveres Upgrade in der Küche. Besondere Features: Stay-cool-Griffe aus Soft-Touch-Silikon, SIGMA Classic + Sandwichboden für eine ideale Wärmeverteilung und Glasdeckel mit integriertem Sieb sowie Halterung. Einzeln, im 4er- oder 5er-Set erhältlich. Ab 89,95 Euro, **www.zwilling-shop.com**

Schneller Koffeinkick

Mit seiner Bambino®, einer Einsteiger-Siebträgermaschine im kompakten Format und klassisch eleganten Design, garantiert Sage Appliances Barista-Qualität im eigenen Zuhause. In nur drei Sekunden ist das Gerät startklar und die leistungsstarke Dampfdrüse toppt den Espresso mit seidigem Mikromilchschaum. 239,99 Euro, **www.sageappliances.com**

Praktischer Helfer

Mischen, Kneten, Gären, Backen und Anrichten, all das ist mit der Brotbackschüssel von KitchenAid wie von Zauberhand möglich. Damit begleitet das titanverstärkte Keramikgefäß das heimische Backerlebnis vom Anfang bis zum perfekten Ende und verspricht Laibe mit saftigem Teig und knuspriger Kruste. Passend für alle 4,8-l-Küchenmaschinen mit kippbarem Motorkopf. 149 Euro, **www.kitchenaid.eu**

Begleiter für den Alltag

Diese Hingucker aus dem Sortiment von Kindsgut gefallen Klein und Groß: Die auslaufsichere Thermosflasche Pusteblume hält Heißgetränke oder Wasser zuverlässig warm. Und mit den luftdichten Brotdosen in zwei Größen und Farben lassen sich Mahlzeiten für den Hunger unterwegs easy transportieren. Ab 13,99 Euro, **www.kindsgut.de**

Für eine Zukunft ohne Müll

Iittala hat sich das Ziel gesetzt, bis 2030 alle Abfälle aus den eigenen Betrieben wiederzuverwenden. Das spiegelt sich auch in der langlebigen Kollektion aus 100 Prozent recyceltem Glas wider, zu der etwa ein Universalglas sowie eine Karaffe gehören. Ab 11,45 Euro, **www.iittala.com**

Do-it-yourself-Herbstküche

Fermentieren und Einmachen von Gemüse, Kräutern sowie Gewürzen wird mit dem MS-Steinzeug Gärtopf inklusive zwei Beschwerungssteinen von Tchibo zum Kinderspiel. Dank des Füllvolumens von rund zehn Litern können auch große Mengen verarbeitet werden – und ab damit in den Vorrat. Begrenzt verfügbar ab 21. September. Ca. 50 Euro, **www.tchibo.de**

Ideal für das fermentierte Gemüse auf Seite 176

Filterkaffee in Perfektion

Fans der klassischen Brühmethode mit dem Hang zu Stilvollem aufgepasst: Die Kaffeemaschine PERFORMANCE WSPL-3B der norwegischen Firma Wilfa punktet mit fortschrittlicher Technologie und skandinavisch-schlichtem Design. Maximal 1,25 Liter Kaffee lassen sich kochen und mittels des innovativen Heizsystems wird die ideale Brühtemperatur dabei vom ersten bis zum letzten Tropfen garantiert. Ab 249,90 Euro, **www.wilfa.co.uk**

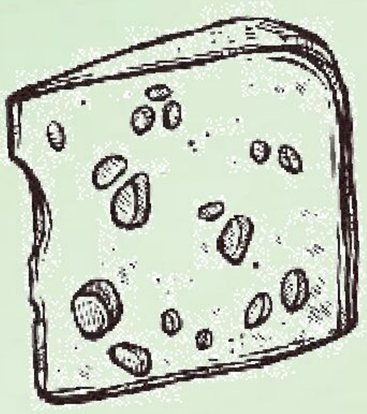
FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Die besten Käseersatzprodukte

Eine vegane Ernährung bedeutet schon lange keinen Verzicht mehr, denn das Angebot an tierfreundlichen Alternativen wächst stetig. Dabei sind die Unterschiede hinsichtlich des Geschmacks und der Zutaten groß. Wir präsentieren Ihnen tolle Supermarktkandidaten.

Die wohl simpelste Variante stellen Hefeflocken dar. Sie punkten mit einem würzigen und käseähnlichen Aroma sowie B-Vitaminen und reichlich Eiweiß. Daher machen sie sich ideal als Topping auf Ihrer Pasta oder als Geschmacksgeber in Saucen. Wer sich aber eine goldgelbe Kruste auf dem Auflauf oder der Pizza wünscht, sollte lieber pflanzlichen Käseersatz wählen. Diese Artikel erobern zurzeit die Supermarktregale im Sturm und ermöglichen es uns, Feta, Gouda, Mozzarella, Parmesan oder sogar Camembert entsprechend auszutauschen. Aber woraus bestehen sie eigentlich? Die Basis bilden meist Soja, Mandeln, Erbsen, Cashewkerne, Lupinensamen oder auch Kokosfett. Hinzu kommen Stärke, Verdickungsmittel, Aromen und häufig auch färbende Zusätze – alles also keine Inhaltsstoffe, die einen Benefit für unsere Gesundheit mitbringen und täglich auf dem Speiseplan stehen sollten. Um dem Original aber möglichst nahezukommen, geht es leider nicht ganz ohne. Daher haben wir uns beim Check in erster Linie von unseren Geschmacksknospen leiten lassen. Welche Kriterien noch ausschlaggebend waren, erfahren Sie online unter: **www.eatsmarter.de/empfehlung**



Etwa 1,13 Millionen der Deutschen ernährten sich im Jahr 2020 vegan.

Damit Ihrem Genuss kein langes Studieren der Verpackungen vorausgeht, stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten eine feine Auswahl an Streich-, Frisch-, Scheiben- und Streukäse, Feta, Camembert sowie Stückware vor. Bei den 16 Gewinnern können Sie ab und an guten Gewissens zulangen. Sie wurden von unserer Redaktion auf Herz und Nieren geprüft und haben sich das EAT SMARTER-Siegel verdient. ■

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), ALEX ROCKHEART, PICSFIVE

IM CHECK: KÄSEERSATZ

Für alle, die das Geschmackserlebnis nicht missen möchten, gibt es inzwischen zahlreiche Alternativen. Wir stellen Ihnen unsere Lieblinge vor.

Die Gründe für den Verzicht auf Käse sind unterschiedlich. Während die einen die Umwelt und Tiere schützen möchten, vertragen die anderen aufgrund einer Milchzuckerunverträglichkeit die Leckerei nicht. Darunter muss aber niemand mehr leiden, denn es gibt adäquaten Ersatz. Allerdings stecken in den meisten Produkten nicht nur viele Zusatzstoffe, sie sind zum Teil auch teuer. Daher sollten sie besser eine Ausnahme auf Ihrem Speiseplan darstellen. Wer hin und wieder sein Verlangen nach einer crunchy Kruste auf Tacos oder einem cremigen Dip stillen möchte, kann zu einem unserer Kandidaten greifen.

Streich- und Frischkäse

Ob pikant gewürzt, mit Kräutern oder natur: In dieser Kategorie hatten wir die Qual der Wahl und legen Ihnen diese Stars ans Herz.

Green Heart Bärlauch

Zugegeben, die Bio-Frischecreme auf Basis von Mandeln ist etwas krümelig, doch darunter leidet der Geschmack nicht. Der Aufstrich ist wunderbar würzig und zaubert dank des Bärlauchs ein Stück Frühling auf Ihr Brot.

150 g, ca. 2 Euro

Alnatura Frischecreme Kräuter

Mandeln und Kokos bilden die Grundlage der stichfesten Abwandlung von Alnatura. Abgerundet wird der Genuss mit Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie und Knoblauch, die allesamt aus ökologischer Landwirtschaft stammen.

150 g, ca. 1,80 Euro

bedda Röllchen Toskana

Dieses Exemplar ist mit Paprika, Kräutern wie Petersilie, Oregano und Thymian ummantelt und lässt Urlaubsfeeling wie in Italien aufkommen – klasse für eine Antipastiplatte.

100 g, ca. 2 Euro

Oatly natur

Das Unternehmen Oatly bietet neben pflanzlichen Drinks nun auch Aufstriche an. Vor allem die Naturvariante hat es uns angetan. Mit ihr verfeinern wir Gemüsepfannen, Saucen und Dips.

150 g, ca. 2 Euro

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2), PICSFIVE, NINA FIRSOVA, NEW AFRICA, TOUCHR

Scheibenkäse

Unsere ausgewählten Produkte sind perfekt für Ihre nächste Stulle und stehen dem Original in nichts nach.

Veganz vegane Genießerscheiben Kräuter

Hier mussten wir ein paar Abstriche bei der Konsistenz machen, doch bezüglich der anderen Sinne kam die Leckerei gut an. Und auch ausgesprochene Käsefreaks werden diesen vollmundigen Favoriten lieben.

125 g, ca. 2,40 Euro

Wilmersburger Scheiben Pilze

Pilze und Käse? Ja, das funktioniert, und zwar ganz ausgezeichnet. Daher sollten Fans des Kappenträgers den aromatischen Brotbelag kosten. Alle Produkte des Unternehmens sind frei von Palmöl, das gefällt uns. So schützen Sie den Regenwald und unser Klima.

150 g, ca. 3 Euro

Violife Gouda Geschmack Scheiben

Sie sehen dem Bekannten aus Holland zum Verwechseln ähnlich. Und auch der Geschmack überzeugt auf ganzer Linie. Kombinieren Sie die Köstlichkeit doch mit einer Scheibe fluffigem Sauerteigbrot, knackigem Salat und fruchtiger Tomate. Im Handumdrehen haben Sie so einen ausgewogenen Snack für Ihre Mittagspause parat.

140 g, ca. 3 Euro

Simply V Herzhaft Nussig

Die Genießerscheiben beeindrucken mit einer dezenten Walnussnote und cremiger Konsistenz. Wie wäre es, Ihren nächsten Burger oder Wrap mit dem herzhaften Aufschnitt zu finalisieren? Da werden auch Käseesser kaum einen Unterschied feststellen und garantiert ein weiteres Mal zulangen.

150 g, ca. 3,30 Euro

Feta

Diese Schätze sind auch ohne Schafs- oder Ziegenmilch Trumpf.

Soyananda vegane Alternative zu griechischem BIOKäse

Bei dieser Variante mit feinen Kräutern kommen fermentierte Sojabohnen aus Europa zum Einsatz, die angereichert sind mit wertvollem Leinöl, einer erstklassigen Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Sie sind ein Eins-a-Helfer gegen Entzündungen und unterstützen unsere Herzgesundheit.

200 g, ca. 4 Euro

Violife Greek White

Einen griechischen Salat mit Oliven, Gurke, Tomaten und sahnigem Feta, bitte. Darauf müssen Anhänger der pflanzlichen Ernährung nicht mehr verzichten, denn der Greek White sorgt für einen vorzüglichen Ersatz – fehlt nur noch die typisch malerische Kulisse mit weißen Häuschen.

200 g, ca. 3,30 Euro

Sellerie-Birnen-Aufstrich

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Salbei enthält eine Vielzahl ätherischer Öle, die Husten lindern und Schleim lösen können. Zudem erleichtern sie die Verdauung fettiger und schwerer Speisen.
- Knackige Pinienkerne unterstützen durch Magnesium die Funktion von Nerven und Muskeln.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Knollensellerie
1 EL Olivenöl
1 Birne
3 EL Gemüsebrühe
30 g Pinienkerne (2 EL)
1 Stiel Salbei
15 g Mandelmus (1 EL)
Salz, Pfeffer

Eiweiß: 3 g · Fett: 9 g · pro Portion 115 KCAL · Kohlenhydrate: 7 g

1 Sellerie putzen, schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Selleriewürfel 3 Minuten bei mittlerer Hitze darin braten.

2 Birne waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Brühe zum Sellerie geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

4 Sellerie, Birne und Brühe in eine Schüssel geben. Mandelmus und Salbeiblätter zugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Glas füllen und mit Pinienkernen dekorieren. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank 4–5 Tage.

VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Streu- und Gratinkäse

Mit diesen drei veganen Gewinnern werden überbackene Gerichte zum wahren Soulfood.

Violife Mozzarella Geschmack gerieben

Gratiniert behalten die Raspeln überwiegend ihre Struktur. Doch das stört unseren Gaumen nicht im Geringsten. Wenn Sie sich also pflanzlich ernähren oder der Umwelt etwas Gutes tun möchten, treffen Sie mit dieser Tüte eine prima Wahl.

200 g, ca. 3,30 Euro

Veganz Genießerschmelz Mild

Während wir es uns auf dem Sofa schon einmal so richtig gemütlich machen, sorgt der milde Helfer auf unserer selbst gebackenen Pizza für eine goldgelbe Schicht. Dieser Favorit landet nun häufiger in unserem Einkaufswagen.

125 g, ca. 3 Euro

Simply V Reibegenuss

Mit samtigem Schmelz sowie einer herrlichen Kruste krönt er Ihren Nudelauflauf und wird zum pflanzlichen i-Tüpfelchen – auch auf Gemüse, Baguette, Tacos oder Ihrer Lieblingsquiche. Aromatisch erinnert er an Edamer. Unsere Daumen gehen hoch.

200 g, ca. 3,50 Euro

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK, NATALY STUDIO

Käse am Stück

Im Gegensatz zu Scheiben trocknen die kleinen Laibe nicht so schnell aus und bleiben daher länger frisch.

Sayve GOUDI Smoked

Wer rauchige Noten mag, sollte GOUDI probieren. Außerdem trumpft er mit einer weichen Konsistenz auf. Kombinieren Sie ihn doch mit süßem Feigensenf und knackigen Walnüssen. So wird Ihre nächste „Käseplatte“ zum Highlight.

200 g, ca. 4,50 Euro

Veganz Genießerstück

Kreieren Sie mit dem Genießerstück und süßem Obst zum Beispiel kleine Spieße für ein Büfett. Wetten, dass auch begeisterte Käselover nicht merken, dass es sich um eine tierfreie Alternative handelt? Der Hero macht deshalb nicht nur in dem Fingerfood-Evergreen eine fantastische Figur.

200 g, ca. 2,40 Euro

Dr. Mannah’s Vegan Passion Happy White

Optisch ist kein Unterschied festzustellen und auch beim Probieren der Cashewversion wurden wir positiv überrascht. Da das Manufakturprodukt etwas teurer ist, bietet es sich für besondere Anlässe an.

100 g, ca. 6 Euro

Im nächsten Heft: Fertiggerichte

ANZEIGE

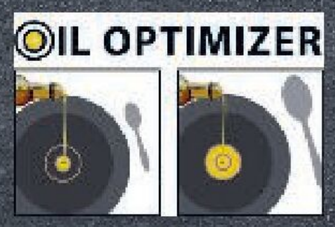
GEWINNSPIEL

Für zeitgemäßes Garen

Die RELIEF-Pfanne von ELO bringt Braten auf ein neues Level. Während die hohe Hitzebeständigkeit ein scharfes und krosses Anbraten ermöglicht, ist der Küchenprofi dank der erhabenen Reliefstruktur aus Edelstahl absolut kratzfest. Gleichzeitig verhindert die vertiefte Antihaftversiegelung, dass Ihre Speisen ankleben oder verbrennen. Dadurch ist die Pfanne auch nach dem Brutzeln ruckzuck wieder sauber. Zudem überzeugt sie mit einem integrierten Öl-Dosiersystem. So lassen sich verschiedene Gemüsesorten, aber auch Fisch sowie Fleisch im Handumdrehen besonders schonend und trotzdem exakt auf den Punkt zubereiten. Weitere Informationen unter: **www.elo.de**

Gewinnen Sie eine der vier **ELO RELIEF-Pfannen** im Gesamtwert von **320 Euro.**

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



GERMAN INNOVATION AWARD '21 WINNER

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

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.

WIN-WIN-SITUATION

Lichtblick im Glas

Während der dunklen Monate haben viele zu wenig davon: Vitamin D. Aber dank der neuen dDrei-Milch können Sie das Defizit im Nu beheben. Dabei ist der Nährstoff nicht künstlich zugesetzt. Stattdessen sichert die Haltung der Kühe mit hochwertiger Fütterung, Freilauf und reichlich Sonne einen natürlich hohen Gehalt. **Ab 2,66 Euro je Liter, www.ddrei-milch.de**

SCHONEND GEKOCHT

Wie von der Oma

Mit „Weniger Zucker, mehr Frucht“ verspricht die geschwungene Aufschrift genau das, was Sie mit dem Aufstrich von BONNE MAMAN bekommen. 60 bis 67 Prozent Obstanteil sorgen für intensiven Genuss der sieben Geschmacksrichtungen, darunter Himbeere und Mirabelle. **2,99 Euro je 35-g-Glas, www.bonne-maman.de**

NICHT BLOSS NEUTRAL

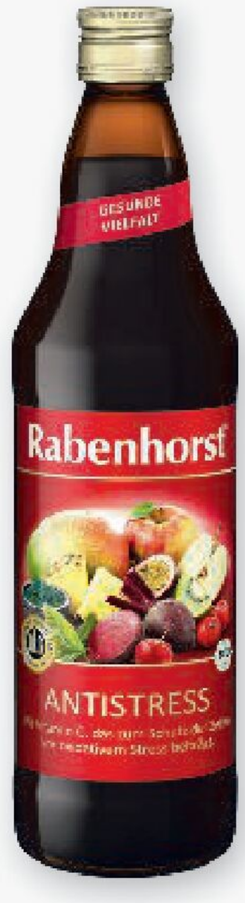
Nudel-Revolution

Hier kommt die erste klimapositive Pasta der Welt: Jeder der sechs Neulinge von PPURA entzieht der Atmosphäre doppelt so viel CO_2, wie bei Herstellung und Transport anfällt. **Ab 1,99 je 500-g-Packung, www.ppura.bio**

CHILL-OUT-DRINK

Ein Schluck Entspannung

Für Wohlfühlmomente sorgt der Mehrfruchtsaft Rabenhorst Bio Antistress mit Vitamin C, Roter Bete, Matcha und Spirulina-Algen. Zellen und Nerven profitieren von Antioxidantien satt. **3,99 Euro je 700-ml-Flasche, www.rabenhorst.de**



RESTEVERWERTUNG

Grundlage schaffen

Beetgold macht aus Gemüsetrester, der bei Pressung von Saft übrig bleibt, farbenfrohe Bio-Tortillas in den Sorten Rote Bete und Karotte. Diese rein pflanzliche, glutenfreie, lower carb und ballaststoffreiche Wickelware kann nach Herzenslust belegt und zu einem handlich-smarten Snack aufgerollt werden. **3,79 Euro je 180-g-Packung, www.beetgold.com**

BESSER ESSEN IM ALLTAG

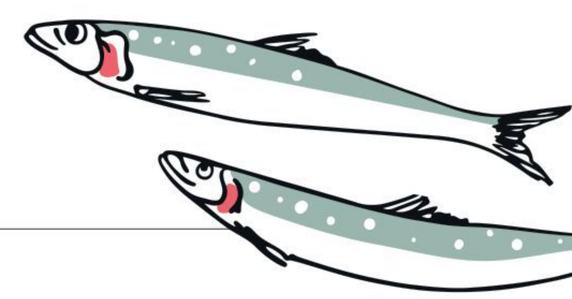
Schnelle Nummer

In nur sieben Minuten ergeben die Ready Meals von Body Kitchen eine Power-mahlzeit, die rundum zufrieden macht. Der Clou: Bio-Zutaten, optimale Nähr-werte durch komplexe Kohlenhydrate und viel Eiweiß, aber keine künstlichen Zusatzstoffe, Industriezucker oder Geschmacksverstärker. **6,99 Euro je 460-g-Portion, www.body.kitchen**

MEERESFREUNDLICH

Ins Netz gegangen

Rund zehn Prozent der Weltbevölkerung leben vom Fischen. Für die Überfischung sind aber vor allem die wenigen großen Boote verantwortlich, die zwei Drittel der Fangmenge abgreifen. Für nachhaltige Alternativen kooperiert FISH TALES aus-schließlich mit lokalen Kleinfischereien. Zum Beispiel für den Sockeye geräucher-ten Flammlachs aus Ekuk, Alaska – perfekt für Bagels und Sandwiches. **Ca. 4 Euro je 50-g-Packung, www.fish-tales.com/de**



ARE YOU NUTS?

Jetzt dürfen Sie richtig dick auftragen

Erdnussbutter ist smarter als ihr Ruf. Die Kerne liefern Magnesium und Vitamin E, sind eine tolle Proteinquelle und können den Choleste-rinspiegel senken. Bei WHOLE EARTH kommen nur Bio-Erdnüsse und eine Prise Meersalz in die 100 Prozent recycelbar ver-packte Peanut Butter. Sie brauchen sich bloß noch zwischen creamy und crunchy entscheiden. **3,99 Euro je 340-g-Glas, www.whole-earth.de**

VEGGIE-VERGNÜGEN

Alter Freund in frischem Design

Das Abendbrot ist hierzulande eine geliebte Tradition. Es muss aber nicht immer Wurst oder Käse sein. Herzhafte, vegetarische Aufstriche liegen voll im Trend. Mit den Bio-Produktlinien Linsen Liebe, Markt-Gemüse und Soo Cremig, die jeweils verschiedene Varianten umfassen, präsentiert Tartex eine enorme Vielfalt. Ab September in einem neuen, modernen Look. **Ab 2,29 Euro je 140-g-Glas, www.tartex.de**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2), ALEXANDER HIRL © DDREI MILCH

Holz, Beton und Stein versprühen Eleganz, Natürlichkeit und Modernität. Mit Accessoires wie Pflanzen oder Teppichen ergänzen Sie die Optik.

TRAUM
KÜCHEN

EAT SMARTER-SPECIAL

Traumküchen 2021

Wir freuen uns, wenn wir endlich wieder Freunde und Familie einladen können, um es uns mit ihnen richtig gemütlich zu machen. Wunderbar geht das in der Küche. Welche Neuheiten es in diesem Bereich gibt und wie das Hygge-Glücksgefühl auch bei Ihnen einzieht, erfahren Sie hier.

Sie ist das Herzstück vieler Haushalte. In ihr brühen wir uns nicht nur den ersten Kaffee des Tages auf, sondern schenken uns am Abend auch ein Gläschen Wein ein. Zwischendrin wird gekocht, gelacht, sich über den Tag ausgetauscht, das ein oder andere Thema ausführlicher diskutiert, hin und wieder gestritten und natürlich gegessen. In den letzten anderthalb Jahren hat die Küche einen noch größeren Stellenwert erlangt als zuvor. Denn während der Corona-Pandemie haben wir alle mehr Zeit zu Hause verbracht. Bei vielen wurde dieser Bereich auch zum täglichen Arbeitsplatz zweckentfremdet, worüber der Rücken ganz und gar nicht entzückt und Chaos vorprogrammiert war. Daher bieten immer mehr Hersteller extra Vorrichtungen an, um das Arbeiten so komfortabel wie möglich zu gestalten. Hocker, die sich auf die richtige Höhe schrauben lassen, Schubladen für alle nötigen Unterlagen, Steckdosen für den Laptop oder herausziehbare Arbeitsplatten, die als Schreibtisch umfunktioniert werden können, machen das Homeoffice nun praktikabler und ergonomischer. Die schicke Ausstattung trägt außerdem dazu bei, dass wir uns in den eigenen vier Wänden wohlfühlen.

ZEIT FÜR HEIMELIGKEIT

Die Dänen haben es vorgemacht und auch bei uns nimmt die Bedeutung des Hygge-Styles immer mehr zu. Der Trend aus Skandinavien bedeutet so viel wie Gemütlichkeit und Geborgenheit. Und auch Sie können es sich kuschelig machen: Holzfronten, etwa aus Eiche, sorgen für eine behagliche Atmosphäre. Der hübsche Naturstoff strahlt besonders viel Wärme aus und überzeugt in puncto Nachhaltigkeit, einem Thema, das auch in der Küche nicht mehr wegzudenken ist. Daher sind Materialien wie Beton und Stein auf dem Vormarsch, denn sie sind langlebig und gleichzeitig klimafreundlich. In Kombination mit Holz entsteht ein modernes und stylishes Design.

STAY COOL, BABY

Wer es hingegen etwas eleganter mag, macht Platz für Küchen in Schwarz, Grau oder Anthrazit. Möbel oder Accessoires aus hellem Holz setzen edle Akzente. Zarte Pastell- und Terrakottatöne lockern die dunklen Farben gekonnt auf und kreieren tolle Kontraste. Außerdem verschwinden Kaffeemaschine, ➜

EYECATCHER: Mit einer Kombination aus Rosa und Kupfer liegen Sie voll im Trend

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ISTOCK.COM/ALVAREZ, FILL239

TRAUM KÜCHEN

PRODUKTNEUHEITEN

Lassen Sie sich von tollen Innovationen und smarten Gadgets inspirieren, mit denen Sie Ihren Haushalt pimpen und sich den dänischen Einrichtungsstil in Ihre Küche holen.

Flexibel und umweltfreundlich

Mieten statt kaufen

Wie wäre es mit einem praktischen Abo für Spülmaschine oder Trockner? BlueMovement powered by Bosch macht das möglich. Wählen Sie ein Gerät sowie die Mietdauer und schon geht es los. Lieferung, Installation und Reparaturen sind inklusive. Ab 12,60 Euro pro Monat, **www.bluemovement.de**

Mini-Must-have

Er ist klein, kompakt und dank der 360-Grad-Drehfunktion sowie Kabellosigkeit für Links- und Rechtshänder geeignet. Der neue Melitta® Prime Aqua mini Wasserkocher in Kupfer oder Metallicgrau erhitzt im Nu bis zu einen Liter Wasser und bildet einen Hingucker in Ihrer Küche. 47,19 Euro, **www.melitta.de**

Blickfang beim Frühstück

In diesen Schüsseln von STAUB setzen wir Müsli, Obstsalat oder Joghurt gern in Szene. Auch Suppen oder Salate machen in unseren Lieblingen, die sich aufgrund emaillierter Oberfläche spielend leicht reinigen lassen, eine tolle Figur. Erhältlich in drei Größen (9, 12 und 14 Zentimeter), je 4er-Set ab 29,95 Euro, **www.zwilling-shop.de**

Frankreich lässt grüßen

Die hochwertigen Töpfe und Pfannen des Herstellers de Buyer bestehen aus Kupfer und Edelstahl. In diesem edlen Kochgeschirr wird die Hitze ausgesprochen schnell und gleichmäßig verteilt, sodass Sie Ihre Speisen mit einer geringeren Wärmezufuhr zubereiten können und alle Nährstoffe enthalten bleiben. Ab 107,10 Euro, **www.debuyer.com**

Machen Sie es sich jetzt hyggelig

Mit unseren einfachen Kniffen zeigen wir Ihnen, wie Sie für noch mehr skandinavische Gemütlichkeit und jede Menge Wohlfühlcharakter in der Küche sorgen.

Entspannter Ort

Textilien aus natürlichem Leinen oder weicher Wolle wie Kuscheldecken, Kissen, Läufer, Teppiche oder geschmackvolle Geschirrhandtücher in Erdtönen verbreiten direkt behagliche Wärme.

Grüne Oase

Arrangieren Sie Vasen mit Blumen, Pflanzen oder Kräutertöpfe. Sie erfrischen die Raumluft und haben eine stressreduzierende Wirkung.

Ordnungshelden

Deponieren Sie Tee, Kaffee oder Müsli in blickdichten Gläsern und Dosen. Selten gebrauchte Geräte verstauen Sie im Keller oder Schrank.

Schummriges Flair

Neben einer hellen Deckenlampe, um beim Kochen alles zu sehen, erzeugen Lichterketten oder Kerzen entspannte Stimmung.

Für mehr Individualität

Bilder, Sprüche oder Drucke an der Wand verleihen einen persönlichen Touch. Entscheiden Sie sich für eine stimmige Farbwelt, damit es ruhig wirkt.

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK.COM (6)

Backofen und Mikrowelle hinter Schiebetüren, die Ordnung sowie einen einheitlichen Look schaffen. Anstatt auf glänzende Oberflächen zu setzen, wählen Sie lieber die matte Variante. Das gilt auch für Armaturen und die Spüle, die in Gold oder Kupfer zudem stilvolle Highlights darstellen.

SMARTHOME

Und während Sie sich entspannt zurücklehnen und die Seele baumeln lassen, nehmen Ihnen clevere Kochassistenten die Arbeit ab. Zwar gibt es diese bereits seit mehreren Jahren, doch sie entwickeln sich immer weiter. So sind zum Beispiel Kühlschränke, die erkennen, welche Lebensmittel sich in ihnen befinden, längst keine Ausnahme mehr. Hinzu kommen automatisierte Helfer wie Backöfen, die sich dank Sprachsteuerung easy öffnen lassen – ideal, wenn Sie ein voll beladenes Blech in beiden Händen halten und in die heiße Röhre schieben möchten. Gleichzeitig liegt der Fokus mehr denn je auf Hygiene. Geschirrspüler, die zuverlässig Bakterien abtöten, stehen hoch im Kurs. Mit alledem sind Sie nun mit dem nötigen Werkzeug ausgestattet, um auch Ihrer Küche das dänische Lebensgefühl einzuhauchen und sie zu einer wahren Traumküche 2021 werden zu lassen. Wir wünschen viel Freude beim Planen, Dekorieren und Genießen.

LISA MEISTER

ANZEIGE

Midea

make yourself at home

GEWINNSPIEL

MAXIMALES KÜHL-ERLEBNIS GENIESSEN

mit der Side-by-Side-Kühl- und Gefrierkombination von Midea. Während die Indoor Ice Bar stets frische Eiswürfel für Sie zubereitet, hält der integrierte Inverter Compressor die Betriebslautstärke minimal klein. Zudem gehört dank No-Frost-Technologie lästiges Abtauen der Vergangenheit an.
Weitere Informationen finden Sie unter: **www.midea.com**

Gewinnen Sie eine **Midea Side-by-Side-Kühl- und Gefrierkombination KS-DDX 6.32 WT** im Wert von **1699 Euro.**

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

FOTOS: PR

midea.com

Jetzt bis **03.10.21** teilnehmen!

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

Jamie Oliver

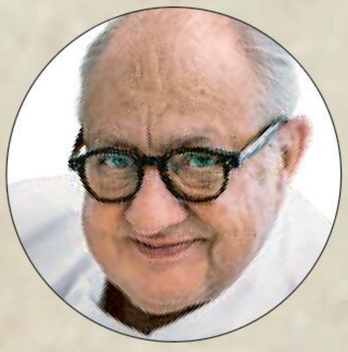
Donna Hay

Nelson Müller

Alfons Schuhbeck

Mike Süsser

Sybille Schönberger

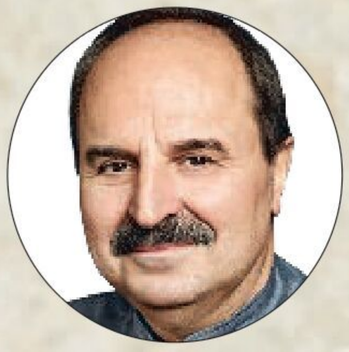

Vincent Klink

Björn Freitag

Sebastian Lege

Steffen Henssler

Mario Kotaska


Johann Lafer

LUST AUF FLEISCH

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen sowie Vollkorn- und Milchprodukte – all das sollte stets ganz oben auf einem gesunden Speiseplan stehen. Aber: Hin und wieder ist auch ein Stück Fleisch okay. Machen Sie es dann wie unsere Starköche und wählen Sie möglichst Bio-Qualität, den Tieren und Ihrer Gesundheit zuliebe.

Steak mit roter Chimichurri

Süßkartoffelpüree, geröstete Frühlingszwiebeln & Knusperstückchen

von Jamie Oliver, Rezept auf Seite 114

FOTO: JAMIE OLIVER ENTERPRISES LTD (2020 7 WAYS), FOTO: LEVON BISS/F. D. DT. AUSGABE DORLING KINDERSLEY VERLAG

Jamie Oliver

Steak mit roter Chimichurri

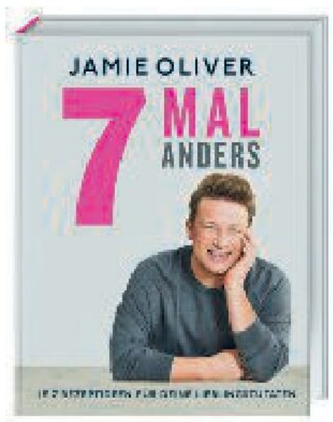
Süßkartoffelpüree, geröstete Frühlingszwiebeln & Knusperstückchen

FÜR 2 PORTIONEN
FERTIG IN 20 MINUTEN:

1 Sirloinsteak (260 g)
2 Knoblauchzehen
2 Süßkartoffeln (à 250 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 frische rote Chilischoten
½ Glas geröstete rote Paprikaschoten (230 g)
½ Bund glatte Petersilie (15 g)
natives Olivenöl extra
Rotweinessig

1 Vom Steak das Fett abschneiden und fein würfeln. Mit den ungeschälten Knoblauchzehen in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer bis schwacher Hitze langsam ausbraten; die Zehen jede Minute wenden, während die Fettstückchen knusprig werden. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen und in 4 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen, bis sie weich sind, dann abgießen, zerstampfen, abschmecken und warm halten. Die Frühlingszwiebeln putzen, die Chilis längs halbieren und entkernen. Beides im Steakfett etwas Farbe annehmen lassen. Vier Frühlingszwiebeln und die knusprigen Fettstückchen auf einem Teller beiseitestellen. Die restlichen Frühlingszwiebeln und die Chilis grob zerteilen und in den Mixer geben, die weichen Knoblauchzehen aus der Schale drücken und dazugeben. Die Paprika abgießen und mit der Petersilie und je ½ EL nativem Olivenöl extra und Rotweinessig hinzufügen. Alles glatt pürieren, dann die Chimichurri-Sauce sorgfältig abschmecken.

2 Die Pfanne stark erhitzen. Vom Steak die Sehnen abschneiden, das Fleisch mit Meersalz und einer Menge schwarzem Pfeffer würzen. Braten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist, dabei jede Minute wenden. Das Steak 1 Minute auf den Frühlingszwiebeln ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden. Auf jeden Teller 2 EL Sauce löffeln (den Rest für ein anderes Gericht aufbewahren), die Steakscheiben mit dem ausgetretenen Fleischsaft daraufgeben. Mit Süßkartoffeln, Frühlingszwiebeln und den knusprigen Fettstückchen servieren.



Man nehme 18 Lieblingszutaten wie Steak und Brokkoli, verpacke diese siebenmal anders und erhalte über 120 machbare Kochideen – so geschehen in „7 Mal anders“ von Jamie Oliver. *Dorling Kindersley, 320 Seiten, 26,95 Euro*

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.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
487 kcal	17,1 g	7,4 g	32,7 g	51,6 g	11,4 g	1,2 g	7,6 g

Eiweiß: 49 g · Fett: 18 g · pro Portion 402 KCAL · Kohlenhydrate: 10 g

Donna Hay

Zitronige Hähnchenfilets

mit Oliven und Limabohnen

FÜR 4 PORTIONEN:

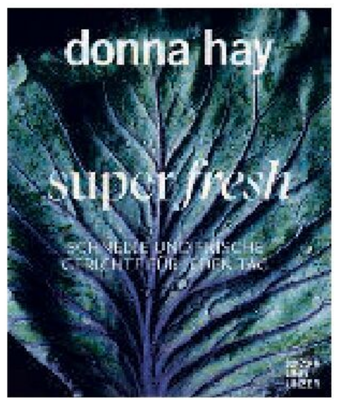
60 ml Olivenöl extra vergine
2 Bio-Zitronen, in dicke Scheiben geschnitten
8 Knoblauchzehen, ungeschält angedrückt
50 g grüne sizilianische Oliven
12 Zweige Oregano oder Majoran
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 kleine Hähnchenbrustfilets (je 150 g), pariert
1 Dose Limabohnen (240 g Abtropfgewicht), abgespült und abgetropft
12 kleine Stängel Schwarzkohl* (Cavolo nero), Stiele entfernt

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 Olivenöl, Zitronen, Knoblauch, Oliven, Oregano, Salz und Pfeffer in einer großen, mit Backpapier ausgelegten Bratreine verteilen und gut vermischen. 10 Min. im vorgeheizten Ofen garen, dann die Hähnchenfilets und die Limabohnen hinzufügen. Das Hähnchen mit dem Bratensatz beträufeln und alles weitere 10 Min. im Ofen garen. Den Schwarzkohl dazugeben und 5 Min. weitergaren, bis der Kohl knusprig ist und die Hähnchenfilets durchgegart sind.

3 Zum Servieren die Hähnchenfilets in dicke Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit dem knusprigen Schwarzkohl, den Bohnen und Oliven garnieren und mit dem Bratensatz beträufeln.

* **Schwarzkohl (Cavolo nero)** *Das auch als „toskanischer Kohl“ oder Palmkohl bezeichnete dunkle Blattgemüse erinnert an Mangold und ist reich an Nährstoffen.*



Eines haben Donna Hays easy Wohlfühlgerichte alle gemeinsam: Sie vereinen gute, vitalstoffreiche Zutaten und fabelhafte Aromen auf dem Teller. „Super fresh“, *Gräfe und Unzer, 27 Seiten, 224 Euro*

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

FOTO: GRÄFE UND UNZER VERLAG/CON POULOS, PORTRÄT DONNA HAY: CON POULOS 2020, PORTRÄT JAMIE OLIVER: 2019 JAMIE OLIVER ENTERPRISES LTD. PHOTOGRAPHY: SAM ROBINSON

Cleveres Köpfchen: Anstelle von schwerer Mayonnaise setzt Profikoch Nelson Müller beim Dressing für seinen Krautsalat lieber auf Joghurt

Nelson Müller

Kalbfleischfrikadellen

mit Krautsalat

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN SALAT:
400 g Rotkohl
400 g Weißkohl
Salz
2 TL Zucker
3 EL Apfelessig
Saft von 1 Zitrone
2 Möhren
150 g griech. Joghurt (10 % Fett)
2 EL Honig
3 EL Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer
1 Granatapfel
1 TL Selleriesamen
4 EL fein gehackte Petersilie

FÜR DIE FRIKADELLEN:
3 Scheiben Toastbrot
200 g Sahne
2 Schalotten
4 Stängel Petersilie
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
400 g Kalbshackfleisch
1 Ei
½ TL gemahlener Koriander
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Butterschmalz
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin

Eiweiß: 30 g · Fett: 48 g · pro Portion 721 KCAL · Kohlenhydrate: 41 g

Selleriesamen Das Geheimnis dieses Krautsalats sind die Selleriesamen. Sie besitzen ein kräftiges, feinherbes Aroma und sorgen im Krautsalat für das gewisse Etwas. Falls Ihnen die Selleriesamen fehlen und auch der Supermarkt sie nicht führt, können Sie sie über jede Apotheke bestellen.

1 Für den Krautsalat Rotkohl und Weißkohl ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Getrennt voneinander in Schüsseln mit Salz bestreuen. Zucker, Essig und Zitronensaft verquirlen und über beiden Kohlsorten verteilen. Jeweils gut durchkneten und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

2 Inzwischen für die Frikadellen das Brot entrinden und in Würfel schneiden, mit der Sahne übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls 1 Minute mitschwitzen.

3 Das Kalbshackfleisch in einer Schüssel mit Toast, Schalotten-Knoblauch-Mischung, Petersilie und Ei verkneten. Mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse ruhen lassen.

4 Für den Krautsalat die Möhren schälen und raspeln. Beide Kohlsorten abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Kohl und Möhren mischen. Joghurt, Honig, Öl und 2–3 EL Kohlflüssigkeit zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Dressing mischen und beiseitestellen. Den Granatapfel halbieren, die Hälften in einer Schüssel mit Wasser auseinanderbrechen und die Kerne auslösen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

5 Für die Frikadellen die Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen zu gleichmäßig großen Frikadellen formen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen mit Thymian und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze langsam braten, dabei immer wieder mit Bratfett übergießen.

6 Granatapfelkerne, Selleriesamen und 3 EL Petersilie unter den Salat heben. Nochmals alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7 Den Krautsalat auf Teller verteilen, die Frikadellen dazusetzen und mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

„Öfter vegetarisch“ von Nelson Müller bündelt Veggie-Rezepte und eine Handvoll Ideen für den Sonntagsbraten in einem Kochbuch. *Dorling Kindersley, 192 Seiten, 19,95 Euro*

TEXT: NELSON MÜLLER, FOTO: DK VERLAG/STUDIO KLAUS ARRAS, PEOPLEFOTO: MARIO ANDREYA

Alfons Schuhbeck

Lammrücken

mit Harissa-Bulgur

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN LAMMRÜCKEN:
1–2 TL Öl
600 g Lammlachse (flache Stücke)
1 Splitter Zimtrinde
2 Knoblauchzehen (in Scheiben)
3 Scheiben Ingwer
2 kleine getr. rote Chilischoten
2 Zweige Rosmarin
½ TL Korianderkörner
5 Kardamomkapseln (angedrückt)

FÜR DEN HARISSA-BULGUR:
1 kleine Zwiebel
1 TL Öl
1 fein geriebene Knoblauchzehe
¼ l Hühnerbrühe
250 g stückige Tomaten (aus der Dose)
100 g feiner Bulgur (Instant-Bulgur)
1–2 TL Harissa-Gewürzmischung
1 Lorbeerblatt
Salz

FÜR DEN GURKENJOGHURT:
⅓ Salatgurke
150 g griech. Joghurt (10% Fett)
1 fein geriebene Knoblauchzehe
je 1 EL Minze- und Koriandergrünblätter (frisch geschnitten)
mildes Chilisalz
Zucker

1 Für den Lammrücken eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Lammlachse hineinlegen und Zimt, Knoblauch, Ingwer, Chili, Rosmarin, Koriander und Kardamom hinzufügen. Die Lammstücke darin rundum 6 bis 8 Minuten anbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und das Lamm in der Nachhitze der Pfanne noch etwas saftig durchziehen lassen.

2 Für den Bulgur die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf bei milder Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Zwiebelwürfel wenige Minuten leicht andünsten. Den Knoblauch unterrühren und alles mit Brühe und Tomatenstücken aufgießen. Den Bulgur mit dem Harissa unterrühren und das Lorbeerblatt dazugeben. Ein Blatt Backpapier darauflegen und den Bulgur knapp unter dem Siedepunkt 15 bis 20 Minuten weich garen. Mit Salz und Harissa abschmecken.

3 Für den Gurkenjoghurt die Gurke putzen und waschen, samt Schale erst von außen nach innen in etwa ½ cm dicke Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden. Den Joghurt mit dem Knoblauch glatt rühren, die Gurkenwürfel mit Minze und Koriander untermischen und alles mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen.

4 Zum Servieren den Bulgur mithilfe eines großen Anrichterings jeweils mittig auf vorgewärmte Teller setzen. Die Lammlachse mit Salz würzen, schräg in etwa 1½ cm breite Stücke schneiden und auf dem Bulgur anrichten. Den Gurkenjoghurt danebensetzen und alles nach Belieben mit Minze und Gurkenstücken garnieren.

Dank „Schuhbecks Mittelmeerküche“* von Alfons Schuhbeck lässt sich Fernweh genussvoll und gelassen am heimischen Küchentisch stillen. *ZS Verlag, 144 Seiten, 19,99 Euro*

* Erscheint am 3. September

FOTO: MATHIAS NEUBAUER, PORTRÄT: BENEDIKT ROTH

Mike Süsser

Hirschrücken

mit Selleriepüree, eingelegten Maronen und Kürbis

*bei 6 Portionen

FÜR 4–6 PORTIONEN:

FÜR DAS SELLERIEPÜREE:

450 g Knollensellerie
75 g Butter
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
200 g Sahne
Pfeffer
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale (nach Belieben)

FÜR DEN KÜRBIS:

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
Öl zum Braten
1 TL Thymianblättchen
Salz
Pfeffer
Zucker
je 2 Prisen Curry- und Zimtpulver

FÜR DEN HIRSCHRÜCKEN:

1,2 kg Hirschrücken mit Knochen
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten
je 1–2 Zweige Rosmarin und Thymian
2 Lorbeerblätter

FÜR DIE MARONEN:

150 g Zucker
300 ml Portwein
250 g gegarte Maronen (vakuumverpackt)
1 Prise Zimtpulver

EQUIPMENT:

Fleischthermometer

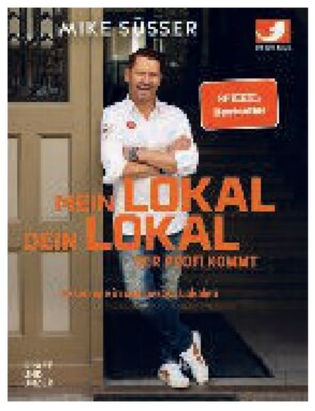
1 Für das Püree den Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Den Sellerie darin kurz bei kleiner Hitze andünsten und mit Salz und Muskat würzen. Die Sahne angießen, aufkochen und die Selleriewürfel in 15–20 Min. weich kochen. Den Topfinhalt mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Übrige Butter unterrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und nach Belieben auch Zitronenschale abschmecken und warm stellen.

2 Parallel dazu den Kürbis waschen und vierteln, die Kerne und das faserige Fruchtfleisch entfernen, unschöne Stellen an der Schale abschneiden. Das Kürbisfruchtfleisch samt Schale grob würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Die Kürbiswürfel hineingeben, mit Thymian, Salz, Pfeffer, 1–2 Prisen Zucker sowie Curry und Zimtpulver würzen und bei kleiner Hitze unter Rühren in 15–20 Min. weich braten.

3 Inzwischen den Backofen auf 160 °C vorheizen. Den Hirschrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl zum Braten in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Kräuter waschen, sehr gut trocken schütteln und mit dem Lorbeer zum Aromatisieren des Öls in die Pfanne geben. Den Hirschrücken im heißen Öl bei mittlerer Hitze sorgfältig von allen Seiten anbraten. Dann ein Fleischthermometer in das Fleisch stecken. Den Hirschrücken in der Pfanne in den heißen Ofen (Mitte) geben und 20–30 Min. weiterbraten, bis eine Kerntemperatur von ca. 55 °C erreicht ist. Den gebratenen Hirschrücken aus dem Ofen nehmen, in Folie wickeln und warm stellen. Das Fleisch bis zum Aufschneiden mind. 10 Min. ruhen lassen. Dann sollte es innen schön rosa sein.

4 Für die Maronen den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Portwein ablöschen. Maronen und Zimt einrühren und kurz bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Portwein etwas eingekocht ist.

5 Zum Servieren das Selleriepüree nochmals abschmecken. Den gebratenen Hirschrücken vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden und auf vier bis sechs Teller verteilen. Selleriepüree, Maronen und Kürbiswürfel daneben anrichten. Dazu gibt's beim „Jagawirt" zu Aumbach* noch hausgemachte Fingernudeln, die in etwas Butter goldgelb angebraten und mit Frühlingszwiebelringen bestreut werden.



„Mein Lokal, dein Lokal – der Profi kommt" ist ein bunter Gastroguide für die Republik samt 60 Lokalen und deren von Mike Süsser prämierten Top-Gerichten. *Gräfe und Unzer, 160 Seiten, 16,99 Euro*

FOTO: GRÄFE UND UNZER VERLAG/MATHIAS NEUBAUER, PORTRÄT: SIMON KOY

*Restaurant in Rettenbach

STAR
KÖCHE

Sybille Schönberger & Vincent Klink

Wildschweinsteak mit Brombeersauce

mit Popcorn und Maisgemüse

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Schalotten
250 g Brombeeren
3 EL Öl
3 EL Sojasauce
250 ml Johannisbeersaft
500 ml Wildfond (aus dem Glas)
3 Stängel Majoran
2 Lorbeerblätter
700 g Wildschweinfleisch (aus der Oberschale oder aus dem Rücken)
Salz
1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian
4 Maiskolben ohne grüne Blätter
4 EL Butter
Pfeffer
Zucker
1 TL Maisstärke
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Popcornmais
1 Bund Schnittlauch

1 Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brombeeren verlesen, ggf. vorsichtig abbrausen und abtropfen lassen. Die Schalottenwürfel in einem Topf in 1 EL Öl andünsten. Die Hälfte der Brombeeren dazugeben. Sojasauce und Johannisbeersaft dazugießen und aufkochen. Die Brühe dazugießen. 2 Stängel Majoran abbrausen und mit dem Lorbeer dazugeben. Alles erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze offen um ca. zwei Drittel einkochen. Inzwischen den Backofen auf 95 °C vorheizen.

2 Das Wildfleisch waschen, trocken tupfen und daraus 4 Steaks zuschneiden. Steaks trocken tupfen, ggf. leicht plattieren und mit etwas Salz bestreuen. Die übrigen 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten kurz kräftig anbraten. Die Knoblauchzehe schälen und andrücken. Thymian waschen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch zum Fleisch in die Pfanne geben. Die Pfanne in den heißen Ofen (Mitte) geben und die Steaks in ca. 15 Min. fertig garen.

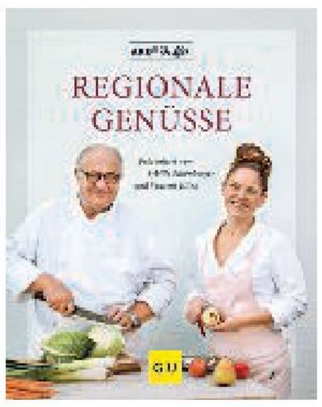
3 Inzwischen den Mais abbrausen und abtropfen lassen. Von den Kolbenenden jeweils einige „Rädchen“ abschneiden. Übrige Maiskörner vom Kolben schneiden und mit den Rädchen in der Butter andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und zugedeckt weich dünsten.

4 Maisstärke mit etwas Wasser verrühren, zur eingekochten Saftmischung geben und alles unter Rühren einmal aufkochen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

5 In einem Topf 2 EL Zucker schmelzen. Restliche Brombeeren dazugeben und kurz karamellisieren. Übrigen Majoran abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und unter die Brombeeren mischen.

6 Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zugedeckt kurz ruhen lassen. Inzwischen in einer kleinen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Den Popcornmais einstreuen und zugedeckt aufpuffen lassen.

7 Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den Mais mischen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Steaks, karamellisierten Brombeeren und etwas Sauce anrichten. Alles mit Popcorn garnieren. Übrige Sauce extra dazu reichen.



Spezialitäten deutscher Regionen schenken Sybille Schönberger und Vincent Klink die verdiente Aufmerksamkeit. „ARD Buffet – Regionale Genüsse“, *Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro*

FOTO & PORTRÄTS: GRÄFE UND UNZER VERLAG/WOLFGANG SCHARDT

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), JENS HARTMANN, PR LIEBSCHER & BRACHT

Die EAT SMARTER-Experten-Talks

Eine enge **Zusammenarbeit mit renommierten Profis** ganz unterschiedlicher Fachrichtungen ist uns bei EAT SMARTER sehr wichtig. Damit Sie diese Philosophie selbst hautnah erleben können, führen wir wöchentlich exklusive **Live-Interviews auf Instagram.** Um dabei zu sein, schalten Sie sich auf unserem Kanal **eatsmarter_de** dazu und nutzen Sie die Chance, in Echtzeit Ihre persönlichen Fragen zu stellen.

Kennen Sie schon unser erfolgreiches Expertenformat bei Instagram? Reinschauen lohnt sich!

eatsmarter_de

EatSmarter

Live-Interview verpasst? Sie finden alle Experten-Talks über IGTV und YouTube.

Björn Freitag

Asiatische Hühnersuppe

FÜR 4 PORTIONEN:

1 küchenfertiges Bio-Suppenhuhn (1,5 kg)
1 Bund Wurzelgemüse (bestehend z. B. aus Knollensellerie, Karotte, Lauch (ca. 400 g))
1 EL Salz
120 g braune Champignons
2 kleine Pak Choi
weißer Teil von 1 Lauchstange
5 g Ingwerwurzel
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
1 EL Genmai-Miso
1–2 EL helle Sojasauce
2 Handvoll Mungbohnensprossen
½ Bund Schnittlauch
4 Stängel Koriander
4 Stängel Thai-Basilikum
1–2 EL Limettensaft

1 Vom Suppenhuhn den Bürzel abschneiden, Huhn in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Wurzelgemüse putzen, waschen, grob würfeln und mit Salz zum Huhn geben. Zum Kochen bringen, dabei mit dem Schaumlöffel den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Die Hitze reduzieren und etwa 2 Stunden abgedeckt leicht köcheln lassen.

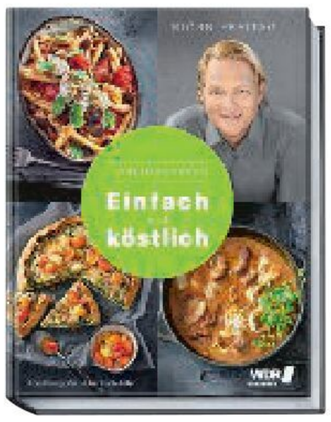
2 Das Suppenhuhn aus der Brühe heben, diese durch ein Sieb abgießen und auffangen. 800 ml Brühe abmessen und wieder in den Topf geben. Siebrückstände entsorgen.

3 Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi waschen, halbieren, Strunk entfernen und Pak Choi in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch gut waschen und in Ringe schneiden. Ingwer ungeschält fein reiben. Alle vorbereiteten Zutaten mit Limettenabrieb, Miso und Sojasauce in die Brühe geben und bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

4 Inzwischen das Brustfleisch vom Suppenhuhn auslösen, die Haut entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Sprossen abbrausen, einrühren und vom Herd nehmen.

5 Schnittlauch, Koriander und Thai-Basilikum abbrausen, trocken schütteln und hacken. Kräuter in tiefe Teller oder Suppenschalen geben, mit der Suppe auffüllen und etwas Limettensaft darübergeben.

Eiweiß: 52 g · Fett: 52 g · pro Portion 703 KCAL · Kohlenhydrate: 9 g



WDR-Koch Björn Freitag präsentiert in „Lieblingsessen – Einfach & köstlich“ verblüffend schnelle, köstliche und gesunde Speisen für den Alltag. *Becker Joest Volk, 168 Seiten, 28 Euro*

Björn Freitags Tipp: Die restliche Brühe kann man portionieren und einfrieren. Vom restlichen Fleisch des Suppenhuhns kann man wunderbar ein Frikassee zubereiten.

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER, PORTRÄT: WDR/MELANIE GRANDE

Sebastian Lege

Turbo-Hühnerfrikassee

à la Lege

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Hähnchenschenkel (mit Haut; möglichst Bio-Qualität)
1 Bund Suppengrün
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 l Hühnerfond (aus dem Glas)
1 Lorbeerblatt
10 schwarze Pfefferkörner
3 Nelken
15 Champignons (ca. 300 g)
150 g Möhren
Salz
1 TL Zucker
150 g Butterschmalz
100 g Weizenmehl (Type 405)
ca. 300 ml Milch
200 g TK-Erbsen
1 Zitrone
frisch geriebene Muskatnuss

1 Die Hähnchenschenkel gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Die Haut abziehen und beiseitelegen. Das Suppengrün putzen, waschen bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und halbieren, aus dem Knoblauch den Keimling entfernen. Den Hühnerfond in einem großen Topf zum Kochen bringen. Suppengrün, Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Nelken und die Hähnchenschenkel hineingeben und alles bei kleiner Hitze 2 Std. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Dann vom Herd nehmen und 1 Std. weiterziehen lassen.

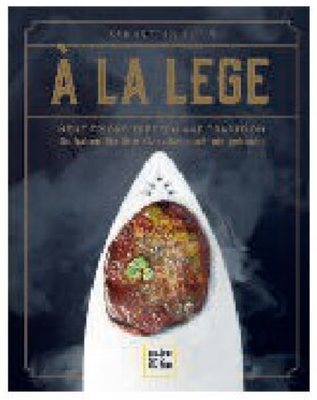
2 Die Champignons putzen, bei Bedarf trocken abreiben, und in Würfel mit ca. 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Möhren schälen und in ebenso große Würfel schneiden. Das Gemüse mit 1 TL Salz und dem Zucker bestreuen.

3 Die Hähnchenschenkel aus dem Topf nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Den Fond durch ein Sieb in eine Schüssel passieren und abkühlen lassen.

4 Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Hähnchenhaut darin bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam auslassen, bis sie goldbraun ist. Das Mehl dazugeben und anschwitzen, bis ein weißer Schaum entsteht. Den kalten Hühnerfond und die Milch unterrühren. Sollte die Sauce noch etwas zu dick sein, noch etwas mehr Milch unterrühren.

5 Champignons, Möhren und Erbsen dazugeben. Das Hähnchenfleisch von den Knochen zupfen und hinzufügen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Frikassee nochmals aufkochen und mit Zitronensaft, 1 Prise Muskatnuss und Salz abschmecken.

Sebastian Leges Tipp: Salz und Zucker lassen das geschnittene Gemüse wie beim Garen in Wasser weich werden, ohne dass dabei wertvolle Nährstoffe verloren gehen. So vorbereitet kann das Gemüse ganz am Ende in die Sauce und muss nur noch einmal kurz darin aufkochen.



Tüftler und Kochprofi Sebastian Lege verpasst Küchenklassikern den gewissen Twist – und greift dabei auch mal tief in die Food-Trickkiste. „À la Lege“, *Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 26 Euro*

FOTO: GRÄFE UND UNZER VERLAG/JÖRG LETZ, PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER VERLAG/FRANK DURSTHOFF

Steffen Henssler

Piccata von der Putenbrust

mit Tomaten-Brot-Salat

FÜR 2 PORTIONEN:

500 g Roma-Tomaten
1 rote Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie
2 EL Kapern
¼ Ciabatta
1 EL Rosmarinnadeln
4 Putenschnitzel (à 60 g)
2 Eier
60 g Parmesan (fein gerieben)

AUSSERDEM:
Weißweinessig
Olivenöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Weizenmehl
Rapsöl

Steffen Hensslers Tipp:
Für den Tomatensalat können Sie auch altes Brot nehmen. Nur würfeln und 5 Minuten vor dem Servieren in den Salat geben, damit es sich mit dem entstehenden Tomatensud vollsaugen kann und weich wird.

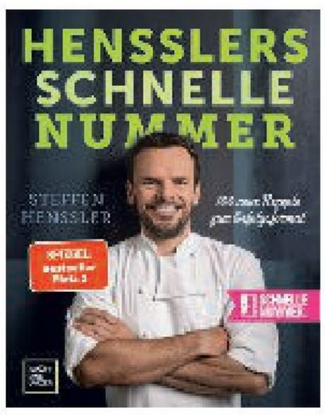
1 Den Strunk von den Tomaten entfernen und jede Tomate in 12 Teile schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in grobe Streifen schneiden. Die Petersilie grob zupfen und hacken.

2 Die Tomaten mit Zwiebel, Petersilie, Kapern, 2 EL Essig und 4 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Ciabatta grob würfeln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten. Salzen und pfeffern, den Rosmarin dazugeben und kurz mitbraten.

4 Die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit Parmesan und 1 EL Mehl verrühren. Die Schnitzel im Mehl wenden und anschließend durch die Parmesan-Ei-Mehl-Masse ziehen. Reichlich Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

5 Die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Brotwürfel unter den Salat heben und beides auf zwei Tellern anrichten.



In „Hensslers schnelle Nummer“, Kochbuch zum gleichnamigen Online-Format, stecken exklusive Blitzrezepte von Steffen Henssler. Länger als 25 Minuten steht dafür keiner am Herd. *Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro*

FOTO & PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER VERLAG/FRANK VON WIEDING

ANZEIGE

Erleben Sie Genuss im Glas

Die „Tage des offenen Weins“ gehen im Rahmen des zehnjährigen Jubiläums der WeinEntdecker-Wochen des Deutschen Weininstituts vom 10. bis 26. September auf große Heimattour. Verschiedene Großstädte laden Sie unter Einhaltung der Hygieneverordnung dazu ein, in entspannter und persönlicher Atmosphäre die hiesige Weinvielfalt kennenzulernen und zu verkosten. Weitere Informationen finden Sie unter: **www.weinentdecker-werden.de**

TAGE DES OFFENEN WEINS
Diese Termine sollten Sie nicht verpassen:

11.09.21	BERLIN, HAMBURG, MÜNSTER
18.09.21	DORTMUND, FRANKFURT, KÖLN
25.09.21	LEIPZIG, MÜNCHEN, NÜRNBERG

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK, FOTOLIA. DEUTSCHES WEININSTITUT

Exklusiv bei EAT SMARTER

Sichern Sie sich bei unserem Gewinnspiel die Chance auf eins von zehn Zwiesel Glas-Paketen der Serie „Pure“, bestehend aus je sechs Rieslinggläsern, Bordeauxgläsern, Sektgläsern sowie Wassertumblern im Gesamtwert von 250 Euro. Teilnahme unter: www.eatsmarter.de/weinentdecker

PRÄSENTIERT VON EatSmarter!

Mario Kotaska

Lammkotelett

mit Hummus und Peperonata

FÜR 2 PORTIONEN:

100 g Kichererbsen (Dose)
60 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
100 ml Kokosmilch
2 rote Paprikaschoten
1 Bund Basilikum
4 magere Lammkoteletts mit geputztem Knochen (insgesamt ca. 400 g)

1 Für das Hummus Kichererbsen mit 50 ml Öl und 50 ml Wasser zu einer glatten Masse mixen. Salzen und pfeffern.

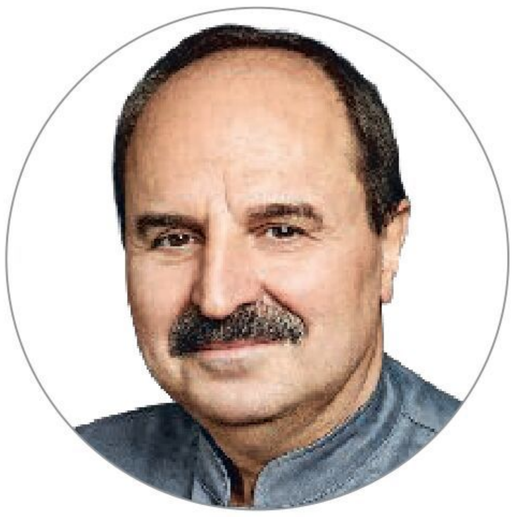
2 Für die Peperonata den Backofengrill vorheizen. Die Paprika putzen, waschen und mit der gewölbten Seite nach oben auf einen mit Backpapier belegten Backofenrost legen. Unter den Grill schieben und ca. 10 Minuten grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, sofort mit einem mit kaltem Wasser angefeuchteten sauberen Geschirrtuch bedecken und ca. 5 Minuten stehen lassen. Anschließend die Haut abziehen und die Paprika in feine Streifen schneiden.

3 Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Stiele klein hacken, mit Kokosmilch und 50 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und auf etwa die Hälfte einköcheln. Paprikastreifen und fein geschnittene Basilikumblätter unmittelbar vor dem Servieren hinzugeben. Peperonata mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Übriges Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne erhitzen. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Dicke pro Seite 2–3 Minuten rosa braten. Koteletts mit Hummus und Peperonata anrichten.

Raffiniert kombiniert: Je Rezept spendiert Mario Kotaska drei frische Zutaten zu maximal neun Grundzutaten aus dem Vorrat. So einfach geht Kochen mit „Das Plus-3-Prinzip“. *EMF Verlag, 240 Seiten, 25 Euro*

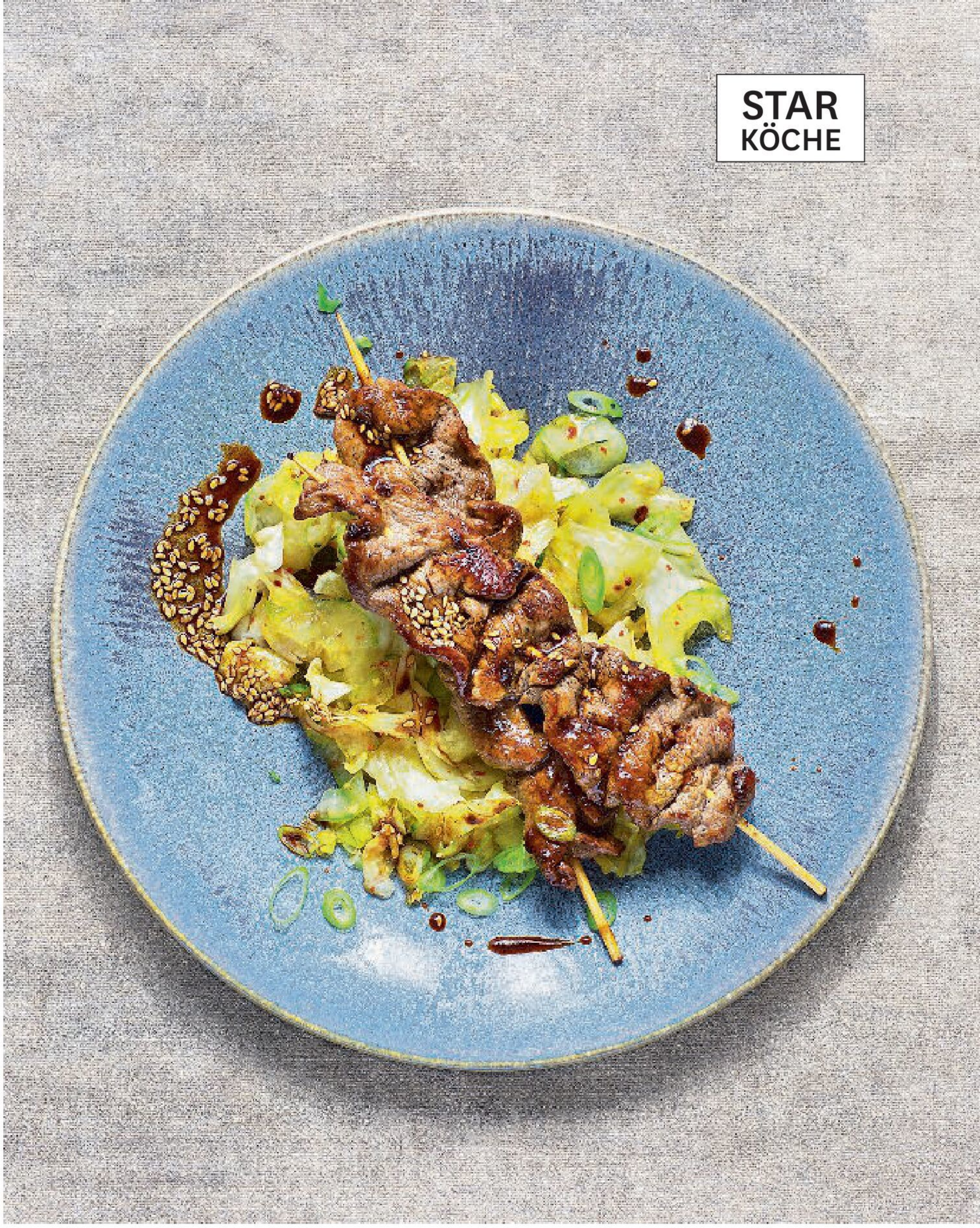
FOTO: EMF/MANUELA RÜTHER, PORTRÄT: RICARDA SPIEGEL



Johann Lafer

Spitzkohl-Gurken-Kimchi

mit Rinder-Satés



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DAS KIMCHI:

1 kleiner Spitzkohl (etwa 300–400 g)
1 Salatgurke
2 TL Salz
3 Knoblauchzehen
2 EL Chiliflocken
(Gochugaru; erhältlich im Asialaden)
2 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup

FÜR DIE SATÉ-SPIESSE:

500 g Rinderhüfte
2 EL geröstetes Sesamöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
30 ml Sojasauce
1 EL Sesam
2 Lauchzwiebeln

AUSSERDEM:

8 Holzspieße

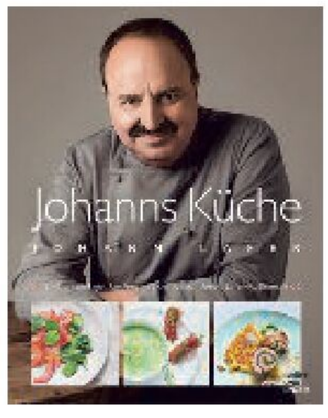
Eiweiß: 32 g · Fett: 11 g · pro Portion 284 KCAL · Kohlenhydrate: 13 g

1 Den Spitzkohl halbieren, putzen, waschen, den Strunk herausschneiden und die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen und die Hälften in Scheiben schneiden. Beides in einer Schüssel mit dem Salz mischen und mit den Händen kräftig durchkneten.

2 Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Spitzkohl-Gurken-Mischung in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch, Chiliflocken, Sojasauce und Ahornsirup zugeben. Mit den Händen durchkneten und beiseitestellen.

3 Die Rinderhüfte längs in dünne Streifen schneiden und jeweils wellenförmig auf 8 Holzspieße stecken. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Satés darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Sojasauce angießen, einkochen lassen und den Sesam darüberstreuen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Zum Anrichten das Kimchi auf Tellern verteilen, mit den Lauchzwiebeln bestreuen und die Saté-Spieße darauflegen.

Johann Lafers Tipp: Kimchi passt zu vielen Gerichten. Die Zubereitung des koreanischen, fermentierten Gerichts dauert einige Zeit, bis die milchsaure Gärung vollendet ist. Meine unfermentierte Variante können Sie gleich genießen – oder gern auch einige Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.



Bei Johann Lafer trifft Tradition auf Moderne und vermeintlich simple Zutaten verschmelzen zu über 60 kulinarischen Highlights mit Wow-Effekt. „Johanns Küche“, *Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 19,99 Euro*

FOTO: JOERG LEHMANN/GRÄFE UND UNZER, PORTRÄT: PETER HÖNNEMANN

PROTEINPOWER AUS DER HÜLSE

Leuchtend grün, schokobraun oder sattrot – Bohnen, Linsen und Erbsen gibt es in zahlreichen Variationen. Dabei unterscheiden sie sich nicht nur in ihrer Farbe, sondern auch in Größe und Geschmack. Aber eins haben die Kraftpakete alle gemein: Sie stecken voller gesunder Inhaltsstoffe, einer üppigen Portion Eiweiß und sind hervorragende Sattmacher.

Gemüse-Harira-Suppe

Rezept auf Seite 130

Gemüse-Harira-Suppe

Nordafrikanisches Löffelglück

Eiweiß: 18 g · Fett: 8 g · pro Portion 337 KCAL · Kohlenhydrate: 47 g

25 MIN · FERTIG IN 6 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Saugut: Dicke Bohnen enthalten große Mengen an Vitamin B_6. Dieser Stoff ist an einer Vielzahl biochemischer Reaktionen im gesamten Körper beteiligt und stärkt obendrein das Immunsystem.
- Die ätherischen Öle aus den Gewürzen haben eine wohltuende Wirkung und helfen, Magen-Darm-Beschwerden zu lindern.

FÜR 6 PORTIONEN:

3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Möhren
120 g Staudensellerie
2 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmelpulver
2 TL Korianderpulver
2 TL Paprikapulver
1 TL Ingwerpulver
½ TL Zimt
½ TL Chiliflocken
2 EL Tomatenmark (30 g)
4 Tomaten
130 g grüne Linsen
2 l Gemüsebrühe
100 g Basmatireis
400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
200 g Saubohnen (Dose; Abtropfgewicht)
Salz, Pfeffer
5 Stiele Koriander
1 Bio-Zitrone
6 EL griechischer Joghurt (120 g)

1 Knoblauch und Zwiebel schälen. Möhren putzen, waschen und ebenfalls schälen. Sellerie putzen und waschen. Alle Gemüse in feine Würfel schneiden.

2 Olivenöl in einem großen Topf (5,5 l Volumen) erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Gewürze und Tomatenmark zugeben und weitere 3 Minuten rösten.

3 Nebenher Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und Fruchtfleisch würfeln. Linsen in einem Sieb abbrausen, zusammen mit Tomaten und Brühe zum Gemüse geben und 6 Stunden bei kleiner Hitze garen.

4 Nach etwa der Hälfte der Garzeit Reis zugeben. In den letzten 5 Minuten Kichererbsen und Saubohnen ergänzen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Suppe in Schüsseln füllen und mit Joghurt und Koriander toppen. Zitronenspalten separat dazu reichen.

Cremige Pasta mit Erbsen und gerösteten Pinienkernen

Ideale Veggie-Mahlzeit

Eiweiß: 22 g · Fett: 25 g · pro Portion 626 KCAL · Kohlenhydrate: 76 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Erbsen punkten mit reichlich pflanzlichem Eiweiß, das den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse fördert. Dank des Mineralstoffs Magnesium beugen die Minis außerdem Krämpfen sowie Kopfschmerzen vor und tun unseren Nerven gut.
- Für gesunde Haut und Schleimhäute sorgt Betacarotin aus Spinat. Außerdem unterstützt es eine gute Sehkraft.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
2 EL Erdnussöl
2–3 getrocknete rote Chilischoten
50 g Pinienkerne
400 g Vollkorn-Spaghetti
Salz
300 g Spinat
2 Stiele Basilikum
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Hefeflocken
100 g Schlagsahne
Pfeffer
1 EL Butter (15 g)

1 Erbsen ggf. auftauen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Chilischoten zerbröseln und mit Pinienkernen bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten darin rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 9 Minuten bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 In der Zwischenzeit Spinat und Basilikum putzen, waschen und trocken schütteln. Basilikumblättchen abzupfen.

4 Brühe mit 150 g Erbsen und Hefeflocken pürieren. Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Spinat darin bei mittlerer Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen. Nudeln, Erbsenpüree und restliche Erbsen hinzufügen, alles gut mischen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Pasta auf Tellern anrichten, mit Chili-Pinienkernen bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

EatSmarter! *Info*

Klein, aber fein: Fitfood Erbsen

Die ursprünglich aus Asien stammende Hülsenfrucht liefert reichlich Thiamin. Dieses B-Vitamin ist lebensnotwendig, da es unter anderem für das Funktionieren von Muskeln, Herz und Nerven sorgt. In Kombination mit den hochwertigen Eiweißbestandteilen Arginin und Lysin kräftigen die grünen Kügelchen damit sowohl die körperliche wie auch die geistige Leistungsfähigkeit.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Miesmuscheln mit Borlottibohnen

Zarte Meeresfrüchte treffen auf aromatisches Gemüse

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Jod ist wichtig für eine gut funktionierende Schilddrüse – ein Glück, dass dieses Spurenelement in Muscheln reichlich vorkommt. Zudem bieten die Wasserbewohner wertvolles Zink, das uns eine kräftige Haarpracht verleiht.
- Die Kohlenhydrate der marmorierten Borlottibohnen liegen in komplexer Form vor. Das heißt, sie werden langsam ins Blut abgegeben, begünstigen einen konstanten Blutzuckerspiegel und sind auch für Diabetiker geeignet.

1 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. 2 Knoblauchzehen schälen, Brot in mundgerechte Stücke zupfen und beides 4–5 Minuten unter Schwenken bei mittlerer Hitze im Öl braten, bis die Brotstückchen knusprig sind.

2 Muscheln putzen, gründlich mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen, geöffnete Exemplare entsorgen. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Restlichen Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und waschen. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und beiseitelegen; Petersilienstiele und Chili fein hacken.

3 In einer großen breiten Pfanne Butter zerlassen. Lauch, Knoblauch, Chili und Petersilienstiele darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Derweil Kirschtomaten waschen und halbieren. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

4 Kirschtomaten, Muscheln und Bohnen zugeben und 3 Minuten mitgaren. Mit Wein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 6–7 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Noch geschlossene Muscheln sofort entsorgen.

5 Alles in eine große Schale füllen, mit Petersilienblättern bestreuen und zusammen mit Brotstückchen servieren.

FÜR 6 PORTIONEN:

2 EL Olivenöl
5 Knoblauchzehen
150 g Dinkelbrot
2 kg Miesmuscheln
1 Stange Lauch (250 g)
1 rote Chilischote
3 Stiele Petersilie
3 EL Butter (45 g)
200 g Kirschtomaten
400 g Borlottibohnen (Dose; Abtropfgewicht)
250 ml Weißwein
Salz
Pfeffer

Weitere tolle Rezeptideen finden Sie hier: **www.eatsmarter.de/huelsenfruechte-rezepte**

HÜLSEN FRÜCHTE

Miso-Auberginen mit Bohnen-Reis-Salat

Hülsenfrucht im Asia-Style

Eiweiß: 16 g · Fett: 20 g · pro Portion 443 KCAL · Kohlenhydrate: 48 g

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Auberginen liefern Kalium, ein Mineral, das für die Reizweiterleitung im Gehirn benötigt wird. Es aktiviert außerdem die Nierentätigkeit und normalisiert dadurch den Blutdruck sowie den Säure-Basen-Haushalt.
- Gut fürs Herz: Avocado enthält viele ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf zu hohe Cholesterinwerte und die Herzgesundheit auswirken. Zusätzlich hält ihr Vitamin E die Gefäße geschmeidig und beugt Arteriosklerose vor.

1 Auberginen putzen, waschen, längs halbieren und Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Chili waschen, in feine Ringe schneiden und die Hälfte zur Seite legen. Rest mit Misopaste, 2 EL Sojasauce, 2 EL Öl und 1 EL Limettensaft verrühren und Auberginenhälften damit bestreichen.

2 Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 25–30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) backen.

3 Währenddessen Reis in der 2½-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanweisung etwa 10 Minuten garen.

4 Inzwischen Salzwasser zum Kochen bringen, Bohnen hinzugeben, aufkochen und 2–3 Minuten garen. Zuckerschoten putzen und waschen und in der letzten Minute zu den Bohnen geben. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

5 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit Zuckerschoten schräg in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und dünn hobeln. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob würfeln. Restlichen Limettensaft, restliche Sojasauce und restliches Öl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren.

6 Reis abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen, mit vorbereitetem Gemüse mischen und Dressing untermengen. Kresse und Sprossen waschen und trocken tupfen.

7 Auberginen auf Tellern anrichten, mit restlichen Chilirингen und Sesam bestreuen. Reissalat daneben verteilen, mit Kresse und Erbsensprossen garnieren und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 mittelgroße Auberginen (1200 g)
1 Limette
1 rote Chilischote
2 EL helle Misopaste (30 g)
3 EL Sojasauce
4 EL Sesamöl
150 g Naturreis
Salz
125 g Saubohnen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
80 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln
5 Radieschen
1 Avocado
Pfeffer
20 g Shisokresse
50 g Erbsensprossen
1 EL Sesamsamen (15 g)

Kürbis-Spinat-Gemüse mit Kichererbsen und Walnüssen

Farbenfrohes Pfannengericht

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Für gute Sehkraft und schöne Haut sorgt Vitamin A, zum Beispiel aus Kürbis. Das Herbstgemüse hilft dank Kalium zudem, sanft zu entwässern und somit unerwünschte Stoffe aus dem Organismus zu spülen.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Hokkaidokürbis
1 kleine Zwiebel (30 g)
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
150 g Spinat
250 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
60 g Walnusskerne
Salz
Pfeffer
1 Msp. Ingwerpulver
½ TL Kreuzkümmel
200 ml Gemüsebrühe

1 Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Kürbis zufügen und etwa 10 Minuten mitdünsten.

3 Inzwischen Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Nüsse grob hacken.

4 Kürbis mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Kreuzkümmel würzen, Brühe zugießen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln. Spinat untermischen und zusammenfallen lassen, dann Kichererbsen hinzufügen und weitere 3 Minuten garen. Abschmecken, mit Nüssen bestreuen und servieren.

Hackbällchen in Tomaten-Knoblauch-Sauce auf Bohnen

Klassiker mit Pfiff

40 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Kichererbsen bieten viel Eisen. Dieses Spurenelement wird für die Blutbildung benötigt und gewährleistet den Sauerstofftransport zu den Zellen.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Stiele Petersilie
2 Stiele Minze
500 g Rinderhackfleisch
3 EL Vollkorn-Semmelbrösel (30 g)
1 Ei
Salz
Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark (30 g)
3 Zweige Thymian
300 ml Gemüsebrühe
600 g stückige Tomaten (Dose)
200 g weiße Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)
1 Lorbeerblatt

1 Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Mit Hackfleisch, Semmelbröseln, Ei, Salz, Pfeffer und Paprika gut verkneten und 12 Bällchen formen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Tomatenmark zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Nebenher Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen, Hälfte zur Seite legen.

3 150 ml Brühe in die Pfanne geben, Tomaten, eine Hälfte des Thymians, Salz sowie Pfeffer unterrühren und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Bällchen in die Sauce legen und halb zugedeckt 30 Minuten bei kleiner Hitze garen, zwischendurch rühren, bei Bedarf Wasser ergänzen.

5 Inzwischen Bohnen abgießen, abspülen, mit restlicher Brühe und Lorbeerblatt in einen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen. Dann Lorbeerblatt entfernen. Restlichen Thymian zugeben, salzen und pfeffern.

6 Hackbällchen mit der Sauce auf den Bohnen anrichten.

Augenbohnen-Kokos-Curry

Feuriger Eintopf auf indische Art

30 MIN · FERTIG IN 13 STD

GESUND, WEIL:

- In Augenbohnen stecken lebensnotwendige Eiweißbausteine, darunter Tryptophan. Diese Aminosäure wird im Körper zum Glückshormon Serotonin umgewandelt, hebt damit die Laune und hat zugleich einen beruhigenden wie ausgleichenden Effekt.
- Der Fettbestandteil Laurinsäure aus Kokosmilch kann Erreger unschädlich machen und so vor Erkältungen und Grippe schützen.

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 15 g · Fett: 14 g · Kohlenhydrate: 43 g
pro Portion 364 KCAL

250 g Augenbohnen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (20 g)
2 grüne Chilischoten
2 ½ EL Ghee (35 g)
2 EL indisches Currypulver (25 g)
400 ml Kokosmilch
750 ml Gemüsebrühe
5 Tomaten
4 Stiele Koriander
4 EL Kokosraspel (30 g)
200 g Dinkel-Fladenbrot
1 Limette
Salz

1 Bohnen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Anschließend abgießen und abspülen.

2 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Alles fein würfeln.

3 2 EL Ghee in einem Topf erhitzen. Alles zusammen mit Currypulver 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Bohnen, Kokosmilch und Brühe zugeben und bei kleiner Hitze 35–40 Minuten köcheln lassen, ggf. etwas Wasser ergänzen. Nebenher Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.

4 Nach 35–40 Minuten Tomaten und Kokosraspel in den Topf geben und noch 10 Minuten garen. Derweil Brot mit restlichem Ghee bepinseln, mit Koriander bestreuen und im Ofen unter dem Grill 3 Minuten rösten.

5 Limette halbieren und auspressen. Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken und mit Brot reichen.

HÜLSEN FRÜCHTE

Nudelreis mit grünen Bohnen, Walnüssen und Gorgonzola

Mediterrane Gaumenfreude vom Blech

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Grüne Bohnen pushen dank Vitamin C das Immunsystem. Aber der Powerstoff kann noch mehr: Er fördert die Aufnahme von Eisen aus Walnuss und Anchovis, ist am Aufbau von Knochen und Gewebe beteiligt und gewährleistet das Funktionieren der Blutgefäße.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g grüne Bohnen
1 kleiner Radicchio (150 g)
3 Knoblauchzehen
2 Anchovis
2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl
1 EL Balsamessig
Salz, Pfeffer
300 g Kritharaki (Nudelreis)
100 g Gorgonzola (55 % Fett i. Tr.)
2 EL Walnusskerne (30 g)

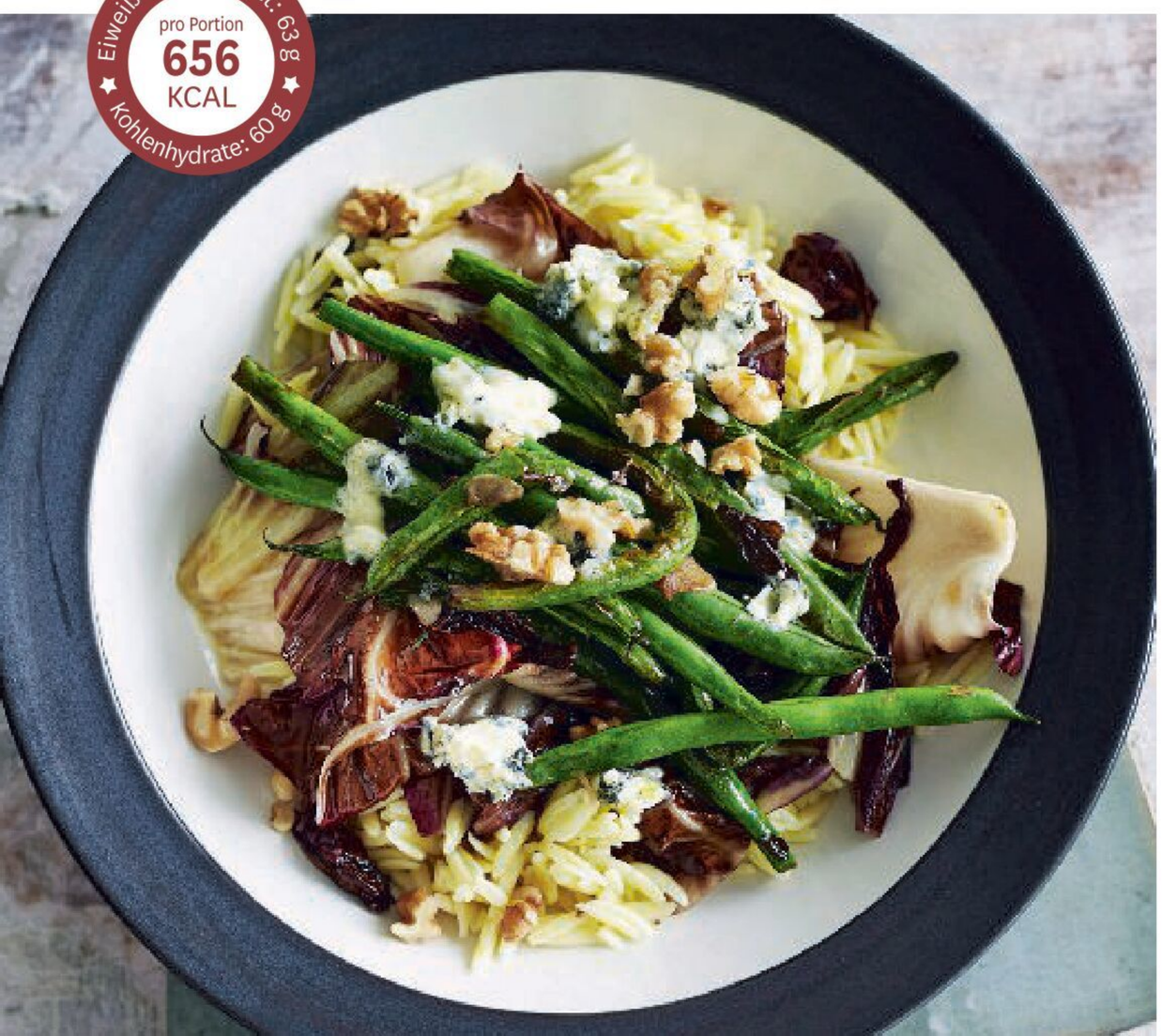
1 Bohnen putzen und waschen. Radicchio putzen, klein zupfen, waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und klein schneiden. Anchovis fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln hacken.

2 Alle vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl und Balsamessig auf einem Backblech mischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen.

3 Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 12 Minuten bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Nebenher Gorgonzola in grobe Stücke teilen, Nüsse grob hacken.

4 Nudeln mit dem Gemüse vermengen und mit Gorgonzola und Nüssen bestreuen.

Eiweiß: 24 g · Fett: 63 g · pro Portion 656 KCAL · Kohlenhydrate: 60 g



Kokossuppe mit roten Linsen, Rotkohl und Korianderöl

Köstlichkeit aus rein pflanzlichen Zutaten

Eiweiß: 8 g · Fett: 16 g · pro Portion 263 KCAL · Kohlenhydrate: 20 g

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch enthaltene Antioxidantien, Mineralstoffe und Vitamine wie Eisen, Zink und Folsäure unterstützen Linsen die körpereigenen Abwehrkräfte. Ihre Ballaststoffe machen obendrein lange satt.
- Der Scharfmacher Capsaicin aus Chilischoten kurbelt den gesamten Stoffwechsel an und bringt die Verdauung in Schwung.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (15 g)
½ rote Chilischote
2 EL Kokosöl
120 g rote Linsen
250 ml Gemüsebrühe
750 ml Kokosmilch
1 Stück Rotkohl (50 g)
2 Stiele Koriander
1 Stiel Petersilie
3 EL Rapsöl
Salz
1 Limette

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen; alles sehr fein würfeln. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten.

2 Linsen zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Brühe und Kokosmilch zugießen und 20–25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen Rotkohl putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen; nach Belieben etwas für die Deko zur Seite legen. Restliche Blättchen mit Öl und 1 Prise Salz fein pürieren.

4 Limette halbieren und Saft auspressen. Suppe damit sowie mit Salz abschmecken, sehr fein pürieren und durch ein feines Sieb in einen sauberen Topf passieren.

5 Suppe in Schüsseln anrichten und mit Kräuteröl beträufeln. Rotkohl darüber verteilen und mit übrigen Kräutern garnieren.

d'aucy
MARKE DER GEMÜSEBAUERN

OHNE ZUSÄTZE,
NUR GEMÜSE,
SONST NICHTS

HEUTE SCHMEISST SICH
JUNGES GEMÜSE IN SCHALE!

Schonende Dampfgarung
erhält wertvolle Vitamine.

Geschmack pur.
Ganz ohne Zusätze.

Kaum Sud, vakuumverpackt.
Direkt verzehrfertig.

Grüne Bohnen …

Da es fiese Blähungen lindert, ist Bohnenkraut ein idealer Begleiter für Hülsenfrüchte

+ …schützen das Herz

In einer Studienreihe konnte nachgewiesen werden, dass grüne Bohnen den Blutzucker- sowie Blutfettspiegel senken, wodurch auch das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle gemindert wird. Grund dafür ist das vorhandene Vitamin B_2.

+ …helfen der schlanken Linie

Der Powerstoff kann aber noch mehr: Vitamin B_2 spielt eine wichtige Rolle beim Glukose- und Fettstoffwechsel und sorgt deshalb, neben Ballaststoffen, für den Figurschmeichlereffekt der Stangen.

+ …tun der Körpermitte gut

Eine 200-Gramm-Portion liefert rund vier Gramm besagter Ballaststoffe. Bei Kontakt mit Flüssigkeit quellen diese auf und regen dadurch die Verdauung an. Eine prima Sache, denn so werden Schadstoffe mit dem Stuhl besser ausgeschieden.

+ …liefern Mineralstoffe

Es steckt viel Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Calcium in den Hülsenfrüchten. Letzteres ist essenziell für die Reizübertragung von Nerven- und Muskelzellen.

BRENNWERT: 33 kcal **EIWEISS:** 2 g
KOHLENHYDRATE: 5 g, davon Zucker: 3 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 2 g

+ …stärken das Immunsystem

Zugegeben, einige Gemüsesorten bieten mehr Vitamin C. Trotzdem decken 200 Gramm rund 40 Prozent des Tagessolls. Dem Nährstoff kommt eine zentrale Bedeutung für die körpereigenen Abwehrkräfte zu.

− …sind im Rohzustand giftig

Phasin, das die Pflanze vor Fressfeinden schützt, löst Magen-Darm-Beschwerden aus. 10- bis 15-minütiges Erhitzen bei 100 Grad Celsius macht das Protein unschädlich.

+ …wollen richtig gegart werden

Dünsten oder Backen hält die meisten Inhaltsstoffe intakt. Durch die Zugabe von Kümmel, Koriander oder Bohnenkraut lassen sich zudem blähende Substanzen entschärfen.

+ …mögen es gern frostig

In einer Aufbewahrungsbox im Kühlschrank bleiben grüne Bohnen zwei Tage lang knackig. Durch Blanchieren und anschließendes Einfrieren halten sie circa zehn Monate.

NOCH MEHR POWER AUS HÜLSENFRÜCHTEN

Augenbohnen
Tragen dank Tryptophan zu einem besseren Schlaf bei

Borlottibohnen
Unterstützen mithilfe von Vitamin B_1 unser Nervensystem

Kichererbsen
Ihre Ballaststoffe liefern Futter für nützliche Darmbakterien

Rote Linsen
Fördern durch Folsäure die Entwicklung des Fötus im Mutterleib

Saubohnen
Wehren mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt Erkältungen ab

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: LUISA BEISCH

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

Jetzt zwei Ausgaben gratis sichern unter:

emotion.de/eatsmarter

040-55 55 3810 (Bestellnr.: 1920345)

FLOTTE LUNCH-IDEEN

Ob Pause im Büro oder Homeoffice-Auszeit: Das Mittagessen darf gern schnell auf dem Tisch stehen. Mit unseren fix gekochten Gaumenfreuden genießen Sie im Nu ausgewogene und energiespendende Mahlzeiten. So starten Sie gut gekräftigt, leicht und gesund in den Nachmittag.

Hirsepfanne mit Kürbis, Spinat und Feta

Rezept auf Seite 142

BLITZ KÜCHE

Hirsepfanne mit Kürbis, Spinat und Feta

Energielevel anheben im Handumdrehen

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank einer guten Portion Magnesium ist Hirse eine clevere Wahl für beanspruchte Nerven und Muskeln – zum Beispiel nach einer anstrengenden Sporteinheit oder einem stressigen Meeting-Marathon.
- Muskatkürbis besteht zu weit über 90 Prozent aus Wasser und ist damit ein wohlschmeckender Figurschmeichler.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Muskatkürbis (700 g)
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
3 TL Harissa-Gewürz (10 g)
4 EL Zitronensaft
200 g Hirse
Salz, Pfeffer
600 ml Gemüsebrühe
300 g Babyspinat
50 g Walnusskerne
175 g Feta (30 % Fett i. Tr.)

1 Kürbis schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen und Fruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl mit Harissa und Zitronensaft verrühren.

2 Kürbis und Zwiebeln in einer großen Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Hirse in einem Sieb abspülen, mit Knoblauch in die Pfanne geben und 1–2 Minuten unter Rühren mitgaren, salzen und pfeffern. Die Hälfte der Harissa-Sauce unterrühren, Brühe zugießen und alles aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern; Walnüsse grob hacken. Beides zum Kürbis-Hirse-Mix geben und untermischen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 2 Minuten ziehen lassen, bis der Spinat zusammenfällt.

4 Hirsepfanne auf Teller verteilen. Feta darüberbröseln und die restliche Harissa-Sauce dazu reichen.

Linsensalat mit Feta und Roter Bete

Kraftspender zum Mitnehmen

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Der Farbstoff Betanin aus Roter Bete fängt als Antioxidans freie Radikale ab und fungiert so als super Zellschützer.
- Rucola bietet jede Menge Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt. Das außerdem enthaltene B-Vitamin Folsäure wird für die Blutbildung benötigt und hält das Herz-Kreislauf-System fit.

FÜR 4 PORTIONEN:

220 g braune Linsen (Glas; Abtropfgewicht)
125 g Quinoa
Salz
300 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)
1 Handvoll Rucola (10 g)
200 g Feta (30 % Fett i. Tr.)
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
2 EL Kürbiskerne (30 g)
2 EL Apfelessig
4 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Pfeffer
1 TL Honig
4 EL Olivenöl

AUSSERDEM:
4 Schraubgläser à ca. 400 ml

1 Linsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Quinoa in einem weiteren Sieb abspülen, in die doppelte Menge kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Rote Bete abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und nach Belieben etwas kleiner zupfen. Feta zerbröckeln. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze 2 Minuten anrösten; dann wieder abkühlen lassen.

3 Mit Essig, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, Honig und Öl ein Dressing anrühren und abschmecken.

4 Dressing mit Linsen, Quinoa und Roter Bete mischen. In Gläser füllen, dabei etwas Rucola mit einschichten. Salate mit Feta, Kernen und restlichem Rucola bestreuen, mit Pfeffer übermahlen und servieren oder zum Mitnehmen mit Deckeln verschließen.

EatSmarter! *Info*

Gut vorbereitet: Fast Food aus der eigenen Küche

Meal Prep ist aus guten Gründen seit einer Weile in aller Munde. Vorgekochte Mahlzeiten sparen Zeit, machen gesunde Ernährung einfacher, helfen bei Heißhunger und schonen zudem den Geldbeutel. Besonders geeignet sind zum Beispiel gemischte Salate mit Buchweizen, Linsen oder Kartoffeln sowie bunte Pfannengerichte, die bei aufkommendem Magenknurren nur noch aufgewärmt werden müssen.

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kürbissalat mit Hüttenkäse und Walnüssen

Knackige Kerne treffen auf erfrischende Obstsüße

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Hüttenkäse ist bei Fitnessfans nicht ohne Grund beliebt: Der körnige Frischkäse kommt relativ mager daher und dient dem Körper gleichzeitig als tolle Proteinquelle. Eiweiß sorgt für eine ausreichende Sättigung und ist zum Beispiel für die Bildung von Antikörpern, Hormonen sowie Enzymen bedeutsam.
- Verschiedene B-Vitamine, darunter Folsäure und Niacin, sind in Champignons enthalten. Sie unterstützen die Muskel- und Nervenfunktion sowie das Gedächtnis und können Stimmungsschwankungen ausgleichen.

1 Kürbis putzen, waschen, halbieren und Kerne mit einem Löffel herausschaben, Fruchtfleisch klein würfeln. Pilze putzen und vierteln. Zusammen mit den Kürbisstücken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 1 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 25 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen Äpfel waschen, vierteln, entkernen und raspeln. Walnüsse hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Restliches Öl mit Essig, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

3 Kürbis, Pilze und Äpfel unter das Dressing mischen und auf Teller verteilen. Hüttenkäse darübergeben und mit Petersilie und Walnüssen bestreuen.

Eiweiß: 11 g · Fett: 11 g · pro Portion 225 KCAL · Kohlenhydrate: 20 g

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Hokkaidokürbis (800 g)
150 g Champignons
4 EL Olivenöl
2 Äpfel
50 g Walnusskerne
2 Stiele Petersilie
2 EL Apfelessig
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
Salz
Pfeffer
150 g Hüttenkäse (10 % Fett)

Weitere Blitzrezepte finden Sie hier: **www.eatsmarter.de/homeoffice-rezepte**

Curry-Hähnchenbrust mit Quinoa und Möhren

Würzige Eiweißpower-Kombination

30 MIN

pro Portion 691 KCAL
Eiweiß: 44 g · Fett: 41 g · Kohlenhydrate: 36 g

GESUND, WEIL:

- Der Gehalt von Betacarotin ist in Möhren besonders hoch. Dieser sekundäre Pflanzenstoff wird vom Organismus zu Vitamin A umgebaut und hat für gesunde Haut und starke Sehkraft eine große Bedeutung.
- Saponine aus Quinoa sind Bitterstoffe, die auf vielfältige Weise im Körper wirken können. Ihnen wird unter anderem ein entzündungshemmender und antibiotischer Effekt zugesprochen.

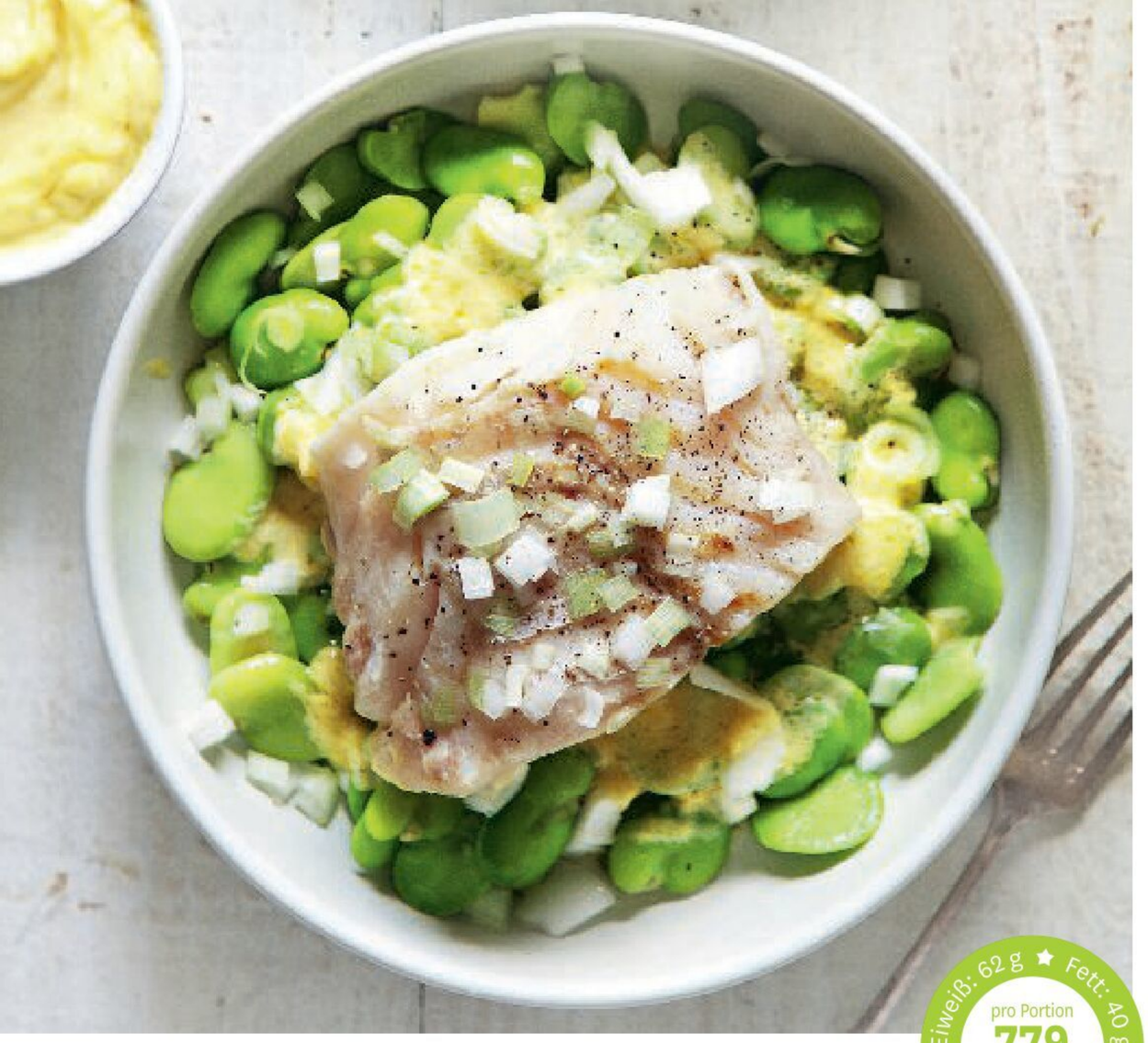
1 Möhren putzen, schälen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Mit 1 EL Kokosöl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Currypaste mit 2 EL Öl, Zitronensaft und Salz verrühren. Hähnchen untermischen und zu den Möhren auf das Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

2 Inzwischen Quinoa in einem Sieb abspülen und in kochendem Salzwasser 10–15 Minuten garen. Nebenher Erdnüsse hacken, die Hälfte beiseitelegen. Erdnussmus mit Kokosmilch und Sojasauce in einem Topf unter Rühren aufkochen und bei kleiner Hitze in 5 Minuten cremig einkochen lassen. Sauce mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken und Erdnüsse untermischen, nach Bedarf etwas Wasser ergänzen.

3 Spinat waschen und trocken schütteln. Ingwer schälen und fein hacken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer darin bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, dann mit Salz würzen. Spinat mit Quinoa, Möhren und Hähnchen auf 4 Tellern anrichten, mit restlichen Erdnüssen bestreuen und mit der Sauce servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Möhren
4 EL flüssiges Kokosöl
Salz
Pfeffer
500 g Hähnchenbrustfilet
2 EL gelbe Currypaste (30 g)
2 EL Zitronensaft
150 g Quinoa
50 g Erdnüsse (geröstet; ungesalzen)
2–3 EL Erdnussmus (40 g)
200 ml Kokosmilch
1 EL Sojasauce
Cayennepfeffer
200 g Spinat
1 Stück Ingwer (10 g)



Eiweiß: 62 g · Fett: 40 g · pro Portion 779 KCAL · Kohlenhydrate: 42 g

Kabeljau mit Aioli und Bohnengemüse

Leichter Fisch gebettet auf zartem Grün

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Das pflanzliche Eiweiß aus dicken Bohnen und die Proteine aus Kabeljau bilden zusammen ein muskelnährendes Kraftpaket.
- Durch das schwefelhaltige ätherische Öl Allicin bekommt Knoblauch sein typisches scharf-süßliches Aroma. Vor allem ist die Substanz aber ein wirksames Mittel gegen krankmachende Bakterien und eine gute Unterstützung für die Verdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Knoblauchzehen
2 EL Zitronensaft
1 Ei
2 EL Olivenöl
120 ml Rapsöl
Salz
4 Kabeljaufilets (à 150 g)
Pfeffer
500 g dicke Bohnen (frisch gepalt)
1 Frühlingszwiebel

1 Für die Aioli Knoblauch schälen und mit Zitronensaft, Ei und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei das Rapsöl einfließen lassen. Mit Salz würzen.

2 Fischfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Dämpfeinsatz legen und über kochendem Wasser zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

3 Inzwischen Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten kochen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Bohnen abgießen, gut abtropfen lassen, Häutchen entfernen und auf 4 Schalen verteilen. Etwas Aioli daraufgeben, Fisch auflegen und mit Frühlingszwiebelringen bestreuen. Restliche Aioli in Schälchen dazu reichen.

Linsen-Dal mit Spinat und Tofu

Wärmender Sattmacher zum Löffeln

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Tofu überzeugt mit einer ordentlichen Portion Eisen. Das Spurenelement wird für den Zellaufbau gebraucht und ist maßgeblich am Sauerstofftransport von der Lunge über das Blut bis in den restlichen Körper beteiligt. Vitamin C aus Zitronensaft sorgt dafür, dass das Eisen besonders gut aufgenommen wird.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (30 g)
3 EL Kokosöl
2 TL Kurkumapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
800 ml Gemüsebrühe
200 g gelbe Linsen
300 g Tofu
Salz
Pfeffer
200 g Spinat
100 ml Sojadrink
2 EL Mandelmus (30 g)
2 EL Zitronensaft

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein hacken. 2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander zugeben und 2 Minuten mitgaren. Brühe zugießen und aufkochen lassen. Linsen zufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten gar köcheln, nach Bedarf etwas Brühe nachgießen.

2 Inzwischen Tofu in Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken, die Hälfte davon mit Sojadrink fein pürieren. Püree mit Mandelmus unter das Dal mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, restlichen Spinat untermischen und auf Schalen verteilen. Gebratene Tofuwürfel darüberstreuen.

Eiweiß: 28 g · Fett: 21 g · pro Portion 416 KCAL · Kohlenhydrate: 27 g

Vegane Pasta mit Blumenkohl

Hier wird's knusprig und cremig zugleich

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Kalium aus Blumenkohl unterstützt den Körper bei der Regulierung des Säure-Basen-Haushalts sowie bei der Reizweiterleitung in den Nervenzellen.
- Cashewkerne punkten mit Calcium und Phosphor. Diese Mineralstoffe sind die perfekte Kombination für stabile Knochen und feste Zähne.

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 27 g ★ Fett: 26 g ★ Kohlenhydrate: 79 g
pro Portion 660 KCAL

½ großer Blumenkohl (600 g)
3 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
125 g Cashewkerne
Salz
Schale von ½ Bio-Zitrone
1 EL Hefeflocken
400 g Vollkorn-Linguine
1 EL Olivenöl
10 getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Chiliflocken
1 Handvoll Basilikum (5 g)

1 Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und Stiel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 25 g Cashewkerne mit ½ TL Salz, Zitronenschale und Hefeflocken in einem Blitzhacker durchmixen und beiseitestellen.

2 Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 7 Minuten bissfest garen. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 6–8 Minuten anbraten.

3 Getrocknete Tomaten, Knoblauch und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zufügen, alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chiliflocken würzen und unter Wenden noch 5–6 Minuten garen. Nebenher Basilikum waschen, trocken schütteln, einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest hacken.

4 Pasta abgießen, dabei 250 ml Nudelwasser auffangen. Übrige Cashewkerne mit dem Nudelwasser pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

5 Pasta, Basilikum und Cashewpüree unter den Blumenkohl mengen und alles nochmals kurz erwärmen. Anschließend mit Zitronen-Cashew-Mix und übrigen Frühlingszwiebeln toppen und mit Basilikumblättern garniert servieren.

Zoodles mit Garnelen

Low-Carb-Klassiker mit scharfem Twist

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Damit das Herz im richtigen Takt schlägt, ist Kalium unerlässlich – und in Zucchini steckt jede Menge von diesem Mineralstoff.
- Neben reichlich Protein enthalten Garnelen das Spurenelement Jod, welches für eine funktionierende Schilddrüse benötigt wird. Das Organ ist für die Produktion von Hormonen zuständig.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Scheibe Vollkorntoast
3 EL Olivenöl
2 Stiele Basilikum
4 kleine Zucchini (800 g)
400 g Kirschtomaten
300 g Garnelen (geschält und entdarmt)
2 EL Chilisauce
Salz
Pfeffer

1 Toast in einem Toaster goldbraun rösten, mit 1 EL Öl beträufeln und fein zerpflücken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen; den Rest hacken und unter die Brösel mischen.

2 Zucchini putzen, waschen und Enden abschneiden. Zucchini mit einem Spiralschneider in feine, lange Streifen schneiden. Tomaten putzen und waschen. Garnelen waschen und trocken tupfen.

3 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei starker Hitze unter Wenden 2 Minuten braten. Tomaten und Chilisauce zu den Garnelen geben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Zucchinispaghetti in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten kochen. Dann abgießen, gut abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Garnelen mit Tomaten darübergeben und mit Bröseln und Basilikumblättchen bestreut servieren.

Eiweiß: 20 g · Fett: 10 g · pro Portion 226 KCAL · Kohlenhydrate: 13 g

BLITZ KÜCHE

Caprese-Salat

Wenige Zutaten, ganz viel Gaumenkitzel

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Tomaten sind besonders reich an Lycopin. Das Carotinoid kann freie Radikale fernhalten – so werden die Körperzellen vor Schädigungen durch Umwelteinflüsse geschützt.
- Mittels Basilikum bekommt der Salat nicht nur optisch sein i-Tüpfelchen verpasst. Das grüne Kraut punktet darüber hinaus mit ätherischen Ölen, die bei Bauchbeschwerden wie Krämpfen, Blähungen und Magendrücken Besserung versprechen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Tomaten
1 Handvoll Basilikum (5 g)
400 g Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)
4 EL weißer Balsamessig
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

AUSSERDEM:
4 Schraubgläser à 400 ml

1 Tomaten putzen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten waschen, vierteln und klein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen; einige beiseitelegen, restliche Blätter in feine Streifen schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln.

2 Tomaten und Mozzarella abwechselnd in Gläser schichten und dabei mit Basilikum bestreuen. Essig mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren und darüberträufeln.

3 Salat mit beiseitegelegten Basilikumblättern bestreuen und bis zum Servieren verschlossen im Kühlschrank lagern.

Eiweiß: 19 g · Fett: 23 g · pro Portion 321 KCAL · Kohlenhydrate: 9 g

ANZEIGE

REZEPT IDEE

One-Pot-Reis mit Edamame, Zuckerschoten und Tofu

mit reis-fit
Express Parboiled-Reis

25 MIN

pro Portion 542 KCAL
Eiweiß: 39 g
Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 47 g

GESUND, WEIL:

- Der Express Parboiled-Reis besteht nur aus natürlichen Zutaten. Durch die schonende Parboiled-Veredelung steckt der vegane und glutenfreie Hero voller wichtiger Nährstoffe.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Naturtofu, 1 rote Zwiebel, 1 TL Rapsöl, 4 EL Sojasauce, 200 g Edamame (tiefgekühlt), 200 ml Kokosmilch (9 % Fett), 200 g Zuckerschoten, 2 Packungen reis-fit Express Parboiled-Reis, 2 Stiele Koriander, 1 EL Currypulver, 1 TL Cayennepfeffer, ¼ TL Kurkumapulver, Jodsalz mit Fluorid

1 Tofu in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 In einer Pfanne Öl erhitzen und Tofu darin bei starker Hitze 3–4 Minuten kross anbraten. Zwiebel zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit Sojasauce ablöschen.

3 Edamame und Kokosmilch sowie 3–4 EL Wasser zum Tofu geben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 4 Minuten garen. Inzwischen Zuckerschoten putzen, waschen, halbieren, hinzugeben und 2 Minuten mitgaren.

4 Reis durch sanftes Drücken der Packungen auflockern, Packungen aufreißen und Reis zusammen mit 4 EL Wasser in die Pfanne geben, unterrühren und 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

5 Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. One-Pot mit Currypulver, Cayennepfeffer und Kurkuma würzen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander garniert servieren.

In nur zwei Minuten auf dem Teller: Köstlicher Alleskönner mit Gelinggarantie

Der reis-fit Express Parboiled-Reis ist ein smarter Allrounder, denn er ist bereits vorgedämpft und daher ruckzuck zubereitet – ganz egal, ob in der Mikrowelle oder Pfanne. So wird der hochwertige Spitzen-Langkorn-Reis zum absoluten Liebling in der Mittagspause oder im entspannten Feierabend. Wie wäre es mit einer köstlichen Gemüse-Reis-Pfanne oder einem cremig-fruchtigen Curry?

FOTO: REIS-FIT

MEHR INFORMATIONEN ZUM PRODUKT UND REZEPTE FINDEN SIE AUF WWW.REISKONTOR.DE

Spitzkohl ...

Im Frühjahr und Sommer schmeckt er eher zart, im Herbst wird sein Aroma dagegen etwas kräftiger

+ ...ist gut verträglich

Bei Kohl denken Sie direkt an einen Blähbauch? Nicht nötig bei der kegelförmigen Variante, speziell, wenn diese gegart ist. Wenn Sie sehr sensibel sind, kann Kümmel Abhilfe schaffen, das Gewürz macht die Blätter bekömmlicher.

+ ...hält uns rundum fit

Das Filderkraut beliefert uns passend zur dunklen Jahreszeit mit Vitamin C, welches unser Immunsystem pusht, das wiederum Erreger abwehrt.

+ ...glättet Fältchen

Reichlich vertreten sind auch sekundäre Pflanzenstoffe. Diese bekämpfen freie Radikale, die unsere Körperzellen schädigen können und steuern somit vorzeitigen Alterungsprozessen entgegen.

+ ...agiert als Antibiotikum

Durch ihre antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung sollen die enthaltenen Senföle insbesondere bei Harn- sowie Atemwegsinfekten kleine Wunder vollbringen.

KALORIEN 28 PRO 100 G

BRENNWERT: 28 kcal **EIWEISS:** 2 g
KOHLENHYDRATE: 3 g, davon Zucker: 3 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 3 g

+ ...bringt den Darm auf Trab

Dank der en masse vorhandenen Ballaststoffe in den Blättern ist unser Magen lange beschäftigt. Wurden diese zuvor gekocht, nehmen die Fasern deutlich mehr Gallensäure auf als im Rohzustand und senken dadurch den Cholesterinspiegel.

+ ...schützt die Gesundheit

Allerhand bioaktive Substanzen wie Flavonoide stecken in den Spitzköpfen. Diese förden das Wohlbefinden, indem sie uns vor Entzündungen bewahren.

+ ...mag es nicht heiß

Verarbeiten Sie den Grünling zu einem warmen Dinner, sollte er nur kurz blanchiert oder gedünstet werden. Bei zu intensiver Hitze verliert er sein mild-süßes Aroma.

+ ...lässt sich haltbar machen

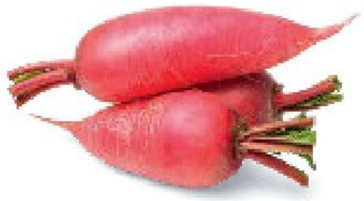
Ist der gesamte Kopf zu viel für Sie, kann der Kreuzblütler gegart wie auch frisch eingefroren werden. Vor dem Tiefkühlen dann am besten waschen und in Stücke schneiden.

FÜNF WEITERE SPITZENKANDIDATEN

Möhre
Fettreiche Dips helfen, das viele Vitamin A besser aufzunehmen

Pastinake
Entlastet mittels Kalium Herz und Kreislauf auf natürliche Weise

Romanesco
B-Vitamine dienen als entspannende Nervennahrung



Roter Rettich
Seine Öle regen die Bildung von Verdauungssäften an

Spitzpaprika
Vitamin C verteidigt unsere Zellen gegen oxidativen Stress

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: KATRIN LAMMERS

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.

Limitierte Auflage

29,80 €

BESTELLEN SIE JETZT UNSER KOCHBUCH UNTER

WWW.EATSMARTER.DE/BUCH

GOLDENE AUSSICHTEN

Von Rapsblüten, Kornblumen oder Tannennadeln – wir lieben Honig! Die Zuckeralternative fasziniert mit ihrer Aromenvielfalt und macht dabei nicht nur in Desserts und Gebäck, sondern auch in herzhaften Gerichten eine gute Figur. Wussten Sie, dass die Bienensüße das Immunsystem stärken kann? Da kommen unsere Ideen doch genau zur rechten Zeit.

Stilton-Spinat-Tarte mit Honig und Walnüssen

Rezept auf Seite 154

Stilton-Spinat-Tarte mit Walnüssen

Knuspriger Boden, pikante Füllung

35 MIN · FERTIG IN 1 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Butter hat die Vitamine A, D, E und K im Gepäck, dabei ist die Variante aus Bio- oder Weidemilch die beste Wahl: Durch die Grasfütterung der Kühe gelangen mehr wertvolle Omega-3-Fettsäuren in das Speisefett.

FÜR 6 STÜCKE:

175 g Dinkel-Vollkornmehl
+ 1 EL zum Arbeiten
2 Eigelb
100 g Butter + 1 EL zum Fetten der Form
Salz
1 Birne
150 g Spinat
200 g Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
1 Ei
2 EL Honig
1 EL Zitronensaft
Muskatnuss
40 g Walnusskerne
150 g Stilton-Käse (60 % Fett i. Tr.)

AUSSERDEM
1 Tarteform ca. 12 x 30 cm

1 175 g Mehl, 1 Eigelb, Butter in Stückchen und 1 Prise Salz rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten, nach Bedarf kaltes Wasser ergänzen. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt für ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen für den Belag Birne waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Spinat putzen, waschen und für 1 Minute in kochendes Salzwasser geben. Dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3 Tarteform fetten. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen, dabei einen Rand formen und etwas nach oben drücken. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 10 Minuten vorbacken. Herausnehmen und 5–10 Minuten abkühlen lassen.

4 Derweil Frischkäse mit Ei, restlichem Eigelb, 1 EL Honig, Zitronensaft, etwas Salz und frisch abgeriebenem Muskat glatt rühren. Creme auf den Tarteboden streichen und mit Birne, Spinat und Nüssen belegen. Stilton würfeln und ⅔ davon darübergeben.

5 Im Backofen in weiteren ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und mit restlichem Stilton und Honig garniert servieren.

Eiweiß: 18 g · Fett: 37 g · pro Stück 510 KCAL · Kohlenhydrate: 28 g

Gebackene Pflaumen mit Joghurt und Granola

Prima Seelenfutter für nasskalte Herbsttage

10 MIN · FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Pflaumen punkten mit Anthocyanen, die als Antioxidantien zellschädigende freie Radikale abfangen und Entzündungen mäßigen können – damit schützen die Powerstoffe vor Herz-Kreislauf-Krankheiten.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Pflaumen
2 EL Honig
4 EL Zitronensaft
2 EL Rohrohrzucker (30 g)
1 TL Zimt
800 g Joghurt (3,5 % Fett)
80 g Granola (siehe Infokasten)

Eiweiß: 11 g · Fett: 9 g · pro Portion 317 KCAL · Kohlenhydrate: 46 g

1 Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. In eine Auflaufform legen und mit Honig und Zitronensaft beträufeln. Zucker mit Zimt mischen und über die Pflaumen streuen.

2 Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10 Minuten zugedeckt backen; dann Backpapier entfernen und noch ca. 10 Minuten weiterbacken. Anschließend herausnehmen und 5–10 Minuten abkühlen lassen.

3 Zum Servieren den Joghurt auf Schälchen verteilen, mit gebackenen Pflaumen belegen und mit Granola bestreuen.

EatSmarter! *Info*

Granola aus der eigenen Küche

Das Knuspermüsli können Sie leicht selbst machen: Mixen Sie für ca. 10 Portionen 300 g Getreideflocken mit 200 g Nüssen, Samen, Kernen oder Kokosraspeln – wer mag, ergänzt noch Zimt oder Vanille. Dann mit 4 EL Öl sowie 1 EL Süße (z. B. Honig) sorgfältig vermengen. Backblech mit Backpapier belegen, Müsli gleichmäßig daraufgeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15–20 Minuten backen, dabei gelegentlich durchmischen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH · VEGAN · GLUTENFREI · LAKTOSEFREI

Kartoffel-Feigen-Flammkuchen

Elsässer Spezialität neu interpretiert

30 MIN · FERTIG 1 STD 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Anders als weißer Haushaltszucker bietet Honig Vitamine, Mineralien und Enzyme. Letztere halten Keime in Schach, beruhigen durch Husten gereizte Schleimhäute und beschleunigen die Wundheilung.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Würfel Hefe
½ TL Rohrohrzucker
400 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Arbeiten
Salz
2 EL Olivenöl
350 g festkochende Kartoffeln
6 frische Feigen
1 rote Zwiebel
4 Zweige Rosmarin
½ Bio-Zitrone
250 g Crème fraîche
Pfeffer
2 EL flüssiger Honig

Eiweiß: 18 g · Fett: 25 g · pro Portion 698 KCAL · Kohlenhydrate: 99 g

1 Hefe und Zucker in 180 ml lauwarmem Wasser auflösen. 400 g Mehl mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben, Hefewasser und Öl hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten; bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Nebenher Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, abtropfen und ausdampfen lassen.

3 Feigen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen. Zitrone abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Crème fraîche mit Zitronenschale und -saft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Hefeteig in 4 Teile teilen und zu dünnen Fladen (etwa 25 x 35 cm groß) ausrollen. Je auf 1 Stück Backpapier legen und mit Crème fraîche bestreichen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden; dann mit Feigen, Zwiebeln und Rosmarin auf die Fladen verteilen.

5 Die ersten beiden Fladen auf ein Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Die restlichen beiden Flammkuchen ebenso backen. Kartoffel-Feigen-Flammkuchen in Stücke schneiden und mit Honig beträufeln.

Ofenkürbis mit Radicchio und Blauschimmelkäse

Perfekt als Vorspeise oder leichtes Mittagessen

35 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Bitter, aber gesund: Lactucopikrin verleiht Radicchio seine herbe Note und regt die Bildung von Magen- und Gallensäften an. Damit unterstützt der Stoff die Verdauung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett.

1 Kürbis putzen, waschen, vierteln und Kerne entfernen; Viertel in Stücke oder Spalten schneiden. In einer Schüssel Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 2 EL Olivenöl und 1 EL Honig verrühren. Kürbis hineingeben und darin wenden. Thymian waschen, trocken schütteln, 2 Zweige beiseitelegen, restliche zum Kürbis geben.

2 Alles auf ein tiefes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30–35 Minuten backen.

3 Derweil Pinienkerne ohne Fett in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Radicchio putzen, Strunk herausschneiden, Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schütteln. Zitrone auspressen und den Saft in einer weiteren Schüssel mit Salz, Pfeffer, Essig, restlichem Olivenöl und Honig verrühren. Radicchio untermischen.

4 Kürbis aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Salat darüber verteilen. Blauschimmelkäse darüberbröckeln und alles mit restlichem Thymian und Pinienkernen garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Hokkaidokürbis (1 kg)
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl
2 EL Honig
6 Zweige frischer Thymian
2 EL Pinienkerne (30 g)
1 Radicchio
½ Zitrone
2 EL Apfelessig
150 g Blauschimmelkäse (mit mikrobiellem Lab; 50 % Fett i. Tr.)

Weitere Inspirationen mit dem flüssigen Gold gibt es hier: **www.eatsmarter.de/honig-rezepte**

Ofenlachs mit Fenchel, Orange, Dill und Honig

Feine Anis- und Zitrusnoten sorgen für Abwechslung

20 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Die aromatische Fenchelknolle überzeugt mit reichlich Folat (Folsäure) sowie Eisen – eine gute Kombination für die Blutbildung. Zudem können die ätherischen Öle Unterleibskrämpfe lindern und so bei Menstruationsbeschwerden helfen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Fenchelknollen
2 Bio-Zitronen
2 Bio-Orangen
600 g Lachsfilet
4 EL Honig
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

1 Eine Auflaufform überhängend mit Backpapier auslegen. Fenchelknollen putzen und waschen, das Grün zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in schmale Spalten schneiden.

2 1 Zitrone und beide Orangen heiß abspülen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Dachziegelartig abwechselnd mit Fenchelspalten in eine Auflaufform schichten. Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und darauflegen.

3 Restliche Zitrone halbieren, Saft auspressen und mit Honig und Olivenöl verquirlen, mit reichlich Salz und Pfeffer würzen und über den Fisch gießen. Locker mit dem überhängenden Backpapier abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C; Gas: Stufe 2) ca. 25–30 Minuten garen.

4 Ofenlachs herausnehmen, grob zerpflücken und mit Obstscheiben und Fenchelspalten in einer Schüssel anrichten, mit etwas Saft aus der Form beträufeln und mit Fenchelgrün toppen.

Birnen-Muffins mit Honig

Saftige Küchlein im Miniformat

25 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Dinkelmehl mit der Type 1050 hat einen hohen Ausmahlungsgrad und liefert deswegen jede Menge sattmachende Ballaststoffe, allerlei B-Vitamine sowie Mineralstoffe.

FÜR 12 STÜCK:

75 ml Rapsöl + 1 EL zum Fetten der Form
90 g Vollrohrzucker
1 Bio-Zitrone
1 Birne
2 Eier
2 Msp. Vanillepulver
200 g Joghurt (3,5% Fett)
250 g Dinkelmehl Type 1050
1 TL Backpulver
3 EL flüssiger Honig

AUSSERDEM
1 Muffinblech mit 12 Mulden

1 Mulden des Muffinbackblechs mit 1 EL Öl fetten. Vom Zucker 1 EL abnehmen und damit den Boden bestreuen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.

2 Birne schälen und waagerecht 12 ca. 5 mm dicke Scheiben abschneiden, dabei Kerne entfernen; bei Bedarf passend für die Böden der Mulden ausschneiden oder -stechen; Reste anderweitig verwenden. Birnenscheiben mit Zitronensaft bepinseln und in die Mulden legen.

3 Eier mit Öl, restlichem Zucker, Vanillepulver, Zitronenschale und Joghurt verrühren. In einer Rührschüssel Mehl mit Backpulver mischen. Dann die Eiermasse zügig darunterrühren und auf die Birnenscheiben geben.

4 Birnen-Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) auf der mittleren Schiene in ca. 25 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Vorsichtig aus dem Blech stürzen und vor dem Servieren mit Honig beträufeln.

Zucchini-Halloumi-Puffer mit Sesam und Chili-Honig

Grillkäse in neuem Gewand

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Halloumi trägt zur Protein- und Calciumversorgung bei. Speziell für Knochen, Zähne, Muskeln und das Nervensystem ist der Mineralstoff unentbehrlich.
- Im Vergleich zu anderen Gemüsen spendet Zucchini recht viel Eisen, das unser Körper dank Vitamin C und Fruchtsäuren aus der Zitrone besonders gut aufnehmen kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 14 g · Fett: 18 g · pro Portion 312 KCAL · Kohlenhydrate: 24 g

2 Zucchini
Salz
2 EL Sesam (30 g)
1 Handvoll Minze (5 g)
80 g Halloumi-Käse (45 % Fett i. Tr.)
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
1 geh. EL Speisestärke (20 g)
Pfeffer
2 Eier
2 EL Rapsöl
3 EL Honig
1 TL Pul Biber (Chiligewürz)
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

1 Zucchini putzen, waschen, grob raspeln, salzen und ca. 15 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend überschüssiges Wasser vorsichtig auspressen und Raspel in eine Schüssel geben.

2 Derweil Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Halloumi grob reiben. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Frühlingszwiebelringe mit Sesam, Mehl sowie Stärke zu den Zucchiniraspeln geben und mit Pfeffer würzen. Minze und Eier hinzufügen, den Halloumi darüber verteilen und alles gut mischen.

4 In 2 Portionen 8 Puffer braten. Dazu je 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Puffermasse in 4 Klecksen hineingeben und in 2–3 Minuten pro Seite ausbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtupfen. Honig mit Pul Biber, Zitronenschale und -saft verrühren und zu den Puffern reichen.

Honig-Hähnchenkeulen mit Kürbis und Paprika

Geballte Proteinpower vom Blech

35 MIN · FERTIG IN 55 MIN

GESUND, WEIL:

- In Paprika steckt jede Menge Betacarotin, das der Organismus bei Bedarf in Vitamin A umwandelt. Damit leistet das Fruchtgemüse einen wertvollen Beitrag für das Sehen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Hokkaidokürbis (800 g)
1 Knoblauchknolle
2 rote Paprikaschoten
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
4 Hähnchenkeulen (à 150 g)
3 Zweige Rosmarin
2 Stiele Oregano
40 g Butter
4 EL Honig
2 EL Zitronensaft

1 Kürbis putzen, waschen, vierteln, Kerne entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch putzen und waagerecht halbieren. Paprika putzen, waschen, entkernen und klein schneiden. Kürbis, Knoblauch und Paprika in eine Auflaufform geben, mit 1 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Hähnchenkeulen abspülen, trocken tupfen und salzen. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenkeulen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 5 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze braten.

3 Parallel Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zupfen. Die Hälfte des Rosmarins fein hacken und mit Butter, Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Minuten erwärmen.

4 Hähnchenkeulen auf das Gemüse legen, mit Honigmix bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten goldbraun backen, dabei Keulen gelegentlich wenden und wieder mit Honigmix bestreichen; bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Mit übrigen Kräutern garniert servieren.

HONIG

Apfel-Galette mit Pekannüssen

Versprüht einen Hauch französisches Flair

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Pekannüsse glänzen mit Vitamin E und ungesättigten Fettsäuren, damit sind sie eine Wohltat für Herz, Gefäße und Kreislauf.

FÜR 8 PORTIONEN (2 GALETTEN):

190 g Weizenmehl Type 1050
+ 1 EL zum Arbeiten
5 EL Rohrohrzucker (75 g)
1 Prise Salz
85 g kalte Butter
2 Eier
100 g Pekannusskerne
2 säuerliche Äpfel
(z. B. Braeburn, Boskop)
3 EL Zitronensaft
4 EL Waldhonig
1 TL Zimt
1 EL Schlagsahne (10 g)

1 175 g Mehl, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücken und 1 Ei zugeben und alles zügig zu einem geschmeidigen Mürbeteig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt für ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen 1 Handvoll Pekannüsse grob, den Rest fein hacken. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Restliches Ei trennen; Eigelb beiseitestellen. Eiweiß mit 2 EL Zucker, restlichem Zitronensaft sowie 2 EL Honig steif schlagen; fein gehackte Nüsse mit Zimt und 15 g Mehl untermischen.

3 Teig halbieren. Arbeitsfläche mit übrigem Mehl bestäuben. Darauf 2 Teigkreise von ca. 5 mm Dicke und 20 cm Ø ausrollen; dabei Teigränder zu sauberen Kanten andrücken oder schneiden. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Nussmasse einstreichen, dabei rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen.

4 Apfelspalten fächerartig auf die Nussmasse legen, den Teigrand leicht darüberschlagen und zusammendrücken. Eigelb mit Sahne verquirlen, auf Teigränder streichen und mit übrigem Zucker bestreuen. Grob gehackte Nüsse auf die Apfelspalten geben.

5 Apfel-Galetten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30–35 Minuten backen. Noch warm oder abgekühlt mit restlichem Honig beträufeln und genießen.

Zeit für mich.
Zeit für meine Gesundheit.

Das Magazin für ein natürlich gesundes Leben.

Jetzt entdecken!

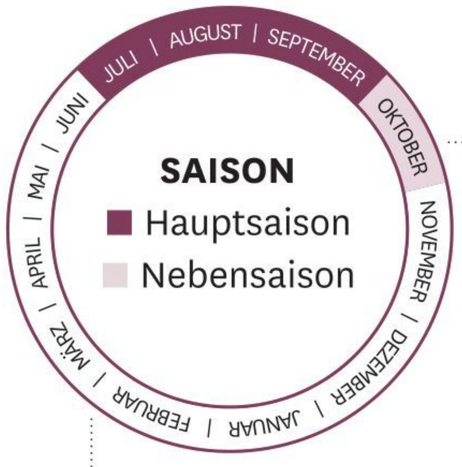
Probeheft anfordern und Geschenk sichern!

Per Telefon: 0711/72 52 264 oder online: www.natuerlich.io/naturseife

Wenn Ihnen das Magazin gefällt, müssen Sie nichts weiter tun. Sie erhalten unser Heft alle 2 Monate zum Jahresabopreis von 31,20 Euro frei Haus (D) und einmalig als Geschenk das Naturseifen-Set.

natürlich
gesund und munter

Foto: Rike/iStock.com; Infos zu unserem Datenschutz unter www.ngum.de/datenschutzerklaerung



Pflaumen ...

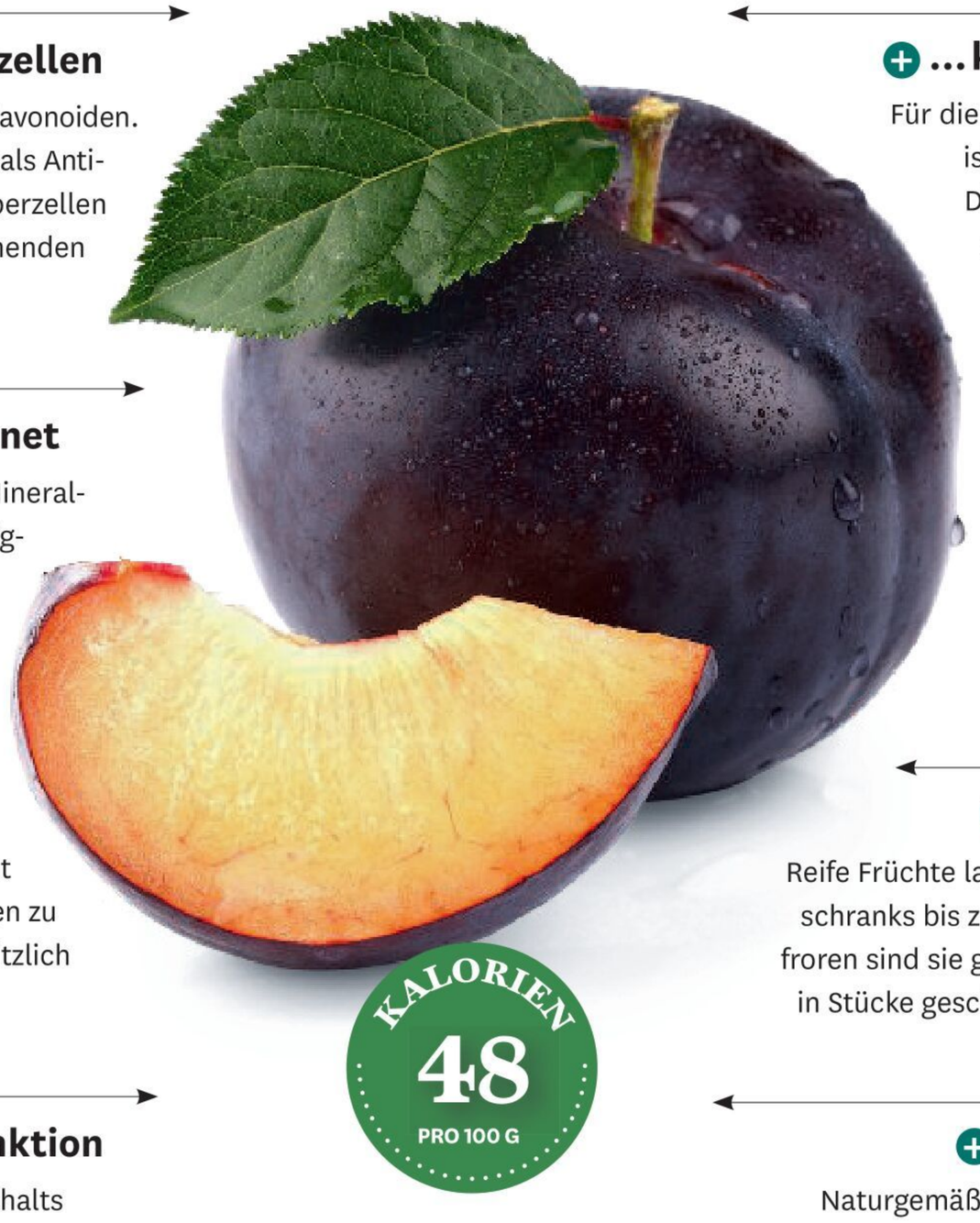
Aus ihrem Kern können Sie ein eigenes Bäumchen ziehen

... schützen die Körperzellen

Die blauviolette Frucht ist reich an Flavonoiden. Diese pflanzlichen Farbstoffe wirken als Antioxidantien, welche sich um die Körperzellen legen und uns somit vor krank machenden freien Radikalen bewahren.

... kurbeln die Verdauung an

Für die Pflanzenfasern Zellulose und Pektin ist der Herbstling ein toller Lieferant. Diese Ballaststoffe quellen auf, regen dadurch die Darmbewegung an und verleihen ein gutes Bauchgefühl.



... gibt es auch getrocknet

Gedörrte Exemplare bringen viele Mineral- und Ballaststoffe mit sich. Darum eignen sie sich ideal zum natürlichen Süßen von Desserts und Gebäck.

... entwässern sanft

Dank reichlich Kalium können Pflaumen helfen, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten.

... machen schlank

Im Darm bindet das Herbstobst überschüssige Fettstoffe und hemmt die Umwandlung von Kohlenhydraten zu Fetten. Dadurch kann ihr Genuss nützlich sein, um Kilos purzeln zu lassen.

KLEINE KÜCHENKUNDE

... mögen es lieber kalt

Reife Früchte lassen sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu drei Wochen aufbewahren. Eingefroren sind sie gewaschen, entkernt und am besten in Stücke geschnitten bis zu zwölf Monate haltbar.

BRENNWERT: 48 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLENHYDRATE: 10 g, davon Zucker: 8 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 2 g

... stärken die Leberfunktion

Aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts trägt die Frucht dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken. Dieser Effekt erhöht sich sogar bei der getrockneten Variante.

... bleiben lange knackig

Naturgemäß ist das Steinobst von einer dünnen, wachsartigen Schicht überzogen. Diese sollten Sie erst kurz vor dem Verzehr abspülen, um das Lebensmittel vor Austrocknung zu schützen.

FÜNF HELFER, DIE IHRER KÖRPERMITTE SCHMEICHELN

Flohsamenschalen
Besonders die Saathülle ist reich an hochwertigen Ballaststoffen

Grünes Blattgemüse
Zellulose in Kombination mit Chlorophyll reinigt den Darm

Haferflocken
Aufgekocht als Haferbrei fördern sie das Wohlbefinden

Kaffee
Das enthaltene Koffein lindert unangenehmes Völlegefühl

Leinsamen
Genügend Wasser dazu trinken verhindert Verstopfung

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: LISA RUNGE

mymuesli

Schokoladig, nussig, beerig, süß-säuerlich – und alles zuckerarm! Manchmal ist es gar nicht so leicht, das passende Müsli zu finden, denn es sollte gesund & geschmackvoll zugleich sein. Mit unserem **Low-Sugar Probierpaket** hast Du Dein perfektes Frühstück gefunden!

Gratis 6x Bio-Müsli*

IM PRAKTISCHEN 2GO-BECHER

GRATIS*
STATT €12,90

Entdecke jetzt die bunte Müsli-Welt von mymuesli und sicher Dir das mymuesli2go Probierpaket mit 6 leckeren Sorten Gratis* zu Deiner Bestellung dazu. **Jetzt bestellen** & **Gratis* Bio-Müsli** im Wert von 12,90€ erhalten.

JETZT SICHERN UNTER:

www.mymuesli.com/ea94h

*Mindesteinkaufswert 10€. Solange der Vorrat reicht. Nur online einlösbar. Aktion zeitlich begrenzt: Aktionszeitraum online einsehbar.

mymuesli AG, Sailerwöhr 16, 94032 Passau

DE-ÖKO-037
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

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 Haushaltszucker 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:

SEPTEMBER 2021

Herzhaft trifft süß

OKTOBER 2021

Mediterran genießen

FOTOS: SHUTTERSTOCK, WESTERMANN + BUROH STUDIOS

Unsere Cooking CLASSES werden unterstützt von:

Müller's Mühle
Weil Gutes besser schmeckt

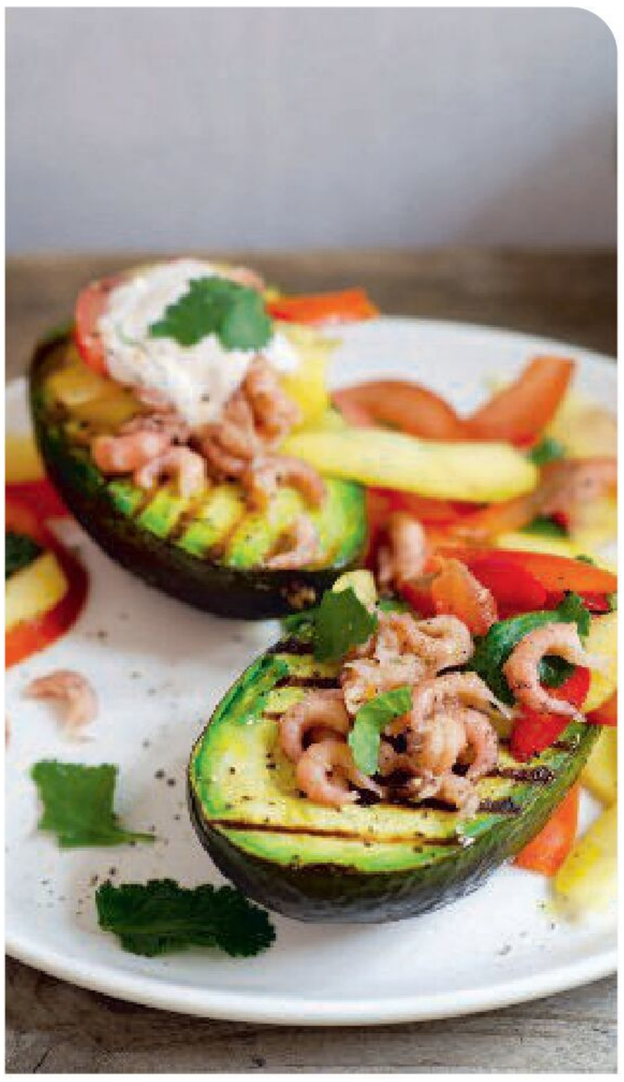
WÜSTHOF
Ein WÜSTHOF Schnitt sorgt für das Besondere im Alltäglichen

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!



NOVEMBER 2021

Aloha, Karibik

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**

GARTENGLÜCK AUF VORRAT

Im Moment gibt es heimisches Obst und Gemüse im Überfluss – doch diese Zeit ist bald schon wieder vorbei. Deshalb: Nehmen Sie die Stars der warmen Saison doch einfach mit in den Herbst und bewahren Sie so den Geschmack des Sommers als getrocknetes Obst, in Marmeladen und Chutneys, als Eingelegtes oder Eingewecktes. Wir zeigen Ihnen, wie das geht.

Peperoni-Cruschi – gedörrte Spitzpaprika

Rezept auf Seite 168

Peperoni-Cruschi – gedörrte Spitzpaprika

Pikantes Würzmittel mit vielen Mineralstoffen

Eiweiß: 1 g · Fett: 1 g · pro Portion 37 KCAL · Kohlenhydrate: 6 g

5 MIN · FERTIG IN 8 STD 5 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch das Trocknen bleiben blutdruckregulierendes Kalium und hautverjüngendes Betacarotin weitgehend erhalten – sehr zu unserem Vorteil.

FÜR 10 PORTIONEN:

1 kg rote Spitzpaprikaschoten (z. B. Peperoni di Senise oder Ramiro)

STEP 1
Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen und auf einem sauberen Backblech verteilen.

STEP 2
Schoten im vorgeheizten Backofen bei 90 °C Umluft bei leicht geöffneter Tür (dazu einen Kochlöffelstiel zwischen Tür und Ofen klemmen) 6–8 Stunden trocknen; zwischendurch prüfen: Die Schoten sollen nicht mehr weich, sondern trocken sein.

TIPPS:
Die Peperoni-Cruschi halten sich dunkel und luftdicht verpackt einige Monate. Wenn Sie Peperoni-Chips haben wollen, halbieren Sie die Spitzpaprika vor dem Trocknen, entfernen die Kerne und Trennwände und bestreuen sie nach dem Trocknen mit etwas Salz. Zum Trocknen der Schoten eignet sich auch ein Dörrautomat.

Eingelegte Gurken mit Dill

Perfekt für eine deftige Brotzeit

15 MIN · FERTIG IN 2 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Gurken enthalten Fistein – und das unterstützt das Gehirn bei seiner Arbeit.
- Das Fruchtgemüse hat zudem viele Bitterstoffe zu bieten. Diese aktivieren verdauungsfördernde Säfte und Enzyme der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse.

FÜR 2 GLÄSER À 500 ML (15 PORTIONEN):

1 kg größere Einlegegurken
Salz
75 ml Essigessenz
150 g Rohrohrzucker
1 Handvoll Dill (5 g; mit Blüten)
2 EL gelbe Senfkörner (20 g)
½ TL schwarze Pfefferkörner
2 Msp. Macis (Muskatblüte)

Eiweiß: 0 g · Fett: 0 g · pro Portion 23 KCAL · Kohlenhydrate: 5 g

1 Gurken putzen, waschen und schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gurken mit Salz bestreuen und etwa 2 Stunden ziehen lassen. Anschließend abspülen und trocken tupfen.

2 Nebenher Essig mit 200 ml Wasser, Zucker und Salz aufkochen, bis sich die Kristalle gelöst haben. Anschließend wieder abkühlen lassen.

3 Dill waschen und trocken schütteln. Gurken mit Dill und -blüten in 2 sterile Einmachgläser geben. Senf- und Pfefferkörner sowie Macis jeweils darüber verteilen.

4 Sud erneut aufkochen, heiß über die Gurken gießen und damit bedecken. Gläser gut verschließen, umdrehen und auf den Deckel stellen. Nach 10 Minuten wieder umdrehen und auskühlen lassen.

TIPP: Gläser mindestens 3 Wochen durchziehen lassen. Die Gurken halten dunkel und kühl aufbewahrt einige Monate.

Hygiene ist das A und O

Einkochen ist eine Methode, um Obst und Gemüse in sterilisierten, luftdicht verschlossenen Gläsern zu konservieren. Auch das Einfüllen von heißen Produkten in sterile Gefäße mit nachfolgendem Auskühlen ist eine Art des Einmachens. Dabei ist sauberes Arbeiten besonders wichtig, denn so kann das Risiko verringert werden, dass die Lebensmittel verderben. Ihre Schraub- oder Einweckgläser können Sie entweder im Backofen für 10–20 Minuten bei 180 Grad keimfrei machen oder alternativ in einem großen Topf mit heißem Wasser auskochen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Eingelegte Möhren

Optimale Sattmacherbeilage

15 MIN · FERTIG IN 2 STD

GESUND, WEIL:

- Möhren haben den Ballaststoff Pektin im Gepäck. Dieser Quellstoff fungiert als Futter für unsere nützlichen Darmbakterien und hilft außerdem bei Durchfall.

FÜR 4 GLÄSER À 500 ML (10 PORTIONEN):

1 kg Möhren
4 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin
120 ml Weißwein
300 ml Weißweinessig
120 g Rohrohrzucker
5 TL Salz
2 EL Limettensaft
2 Lorbeerblätter
1 TL schwarze Pfefferkörner

Eiweiß: 1 g · Fett: 0 g · pro Portion 57 KCAL · Kohlenhydrate: 12 g

Sommer im Glas

Beim Befüllen wird das Gemüse abwechselnd mit Kräutern, Knoblauch und Gewürzen geschichtet, bevor der säuerliche oder salzige Sud hinzugegeben wird. Dadurch erhält jeder Bereich annähernd das gleiche Aroma. Dann wird das Behältnis luftdicht verschlossen und zum Einkochen für eine gewisse Zeit (je nach Lebensmittel) in schon erwärmtes Wasser gegeben; so haben Keime keine Chance. Für intensiveren Geschmack sollte der Inhalt der Gläser 1–2 Wochen durchziehen. Übrigens: Bei dieser Art der Konservierung entsteht aufgrund der sich im Gefäß ausdehnenden Luft ein Überdruck, der nach dem Abkühlen ein Vakuum bildet, welches die Zutaten länger haltbar macht.

Die eingelegten Möhren lassen sich dunkel und kühl bis zu sechs Monate lagern.

STEP 1
Möhren putzen, schälen und je nach Dicke ganz lassen oder längs halbieren. Knoblauch schälen. Rosmarinzweige waschen.

STEP 2
Wein, Essig, 580 ml Wasser, Zucker, Salz, Limettensaft, Knoblauch, Lorbeerblätter, Rosmarin und Pfefferkörner aufkochen lassen. Möhren zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, sodass sie noch Biss haben.

STEP 3
Möhren und andere Zutaten aus dem Sud heben und in 4 sterilisierte Einmachgläser füllen. Sud über die Möhren gießen und diese damit gut bedecken.

STEP 4
Gläser verschließen und zum Einkochen in einen Topf mit Wasser geben. Gläser zugedeckt 90 Minuten bei 100 °C kochen lassen. Aus dem Wasser nehmen und auskühlen lassen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

SMARTE KOCHSCHULE

Pikantes Mango-Chutney

Tolles Mitbringsel für jede Gartenparty

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Mango punktet mit einem hohen Anteil an Betacarotin. Diese Vorstufe von Vitamin A hilft dem Körper bei der Zellerneuerung der Haut und der Gesunderhaltung der Schleimhäute sowie des Knorpelgewebes.
- Hier kommt Pep hinein: Die feurig scharfe Chilischote kurbelt durch ihr Capsaicin den Stoffwechsel an und beschleunigt so die Fettverbrennung.

FÜR 2 GLÄSER À 350 ML (20 PORTIONEN À 20 G):

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (30 g)
2 rote Chilischoten
2 Limetten
2 große Mangos (900 g)
3 Gewürznelken
3 Kardamomkapseln
1 TL braune Senfkörner
2 EL Rohrohrzucker (40 g)
3 EL Weinessig
Salz, Pfeffer

1 Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Limetten halbieren und Saft auspressen. Mangos schälen, Fruchtfleisch von den Steinen schneiden und klein würfeln.

2 Mangowürfel mit Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chilis in einen Topf geben. Nelken, Kardamom, Senfkörner und Zucker zufügen. Essig, 2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer untermischen und alles 10–12 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Chutney mit restlichem Limettensaft abschmecken und in 2 sterile Einmachgläser füllen, gut verschließen, für 15 Minuten auf den Kopf stellen und auskühlen lassen. Das Chutney hält sich einige Monate.

Eiweiß: 0 g ★ Fett: 0 g
pro Portion
39
KCAL
★ Kohlenhydrate: 8 g

SMARTE KOCHSCHULE

Marinierte Auberginen mit grünen Bohnen und Feta

Mittelmeergenuss mit vielen Ballaststoffen

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Wegen ihres hohen Kaliumgehalts gelten Auberginen als echter Herzschmeichler. Weil es nur wenig Kohlenhydrate mitbringt, ist das hübsche Fruchtgemüse außerdem eine super Wahl für Low-Carb-Fans und Diabetiker.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Senfkörner
5 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (20 g)
2 rote Chilischoten
5 EL Rapsöl
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Kurkumapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Rohrohrzucker (40 g)
50 ml Weinessig
Salz
Pfeffer
1 kg Auberginen
500 g grüne Bohnen
2 Frühlingszwiebeln
2 Stiele Koriander
2 Stiele Minze
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Senfkörner in einem Mörser fein zerstoßen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.

2 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Senf, Knoblauch, Ingwer und Chili darin unter Rühren 5–6 Minuten bei kleiner Hitze andünsten und leicht bräunen.

3 Gewürze, Zucker und Essig zugeben und 6–7 Minuten einköcheln lassen. Zur Seite ziehen und abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Nebenher Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Bohnen putzen, waschen und in kochendem Wasser in ca. 7 Minuten bissfest garen. Abschrecken und abtropfen lassen.

5 In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Auberginen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und in einer Schüssel mit den Bohnen und der Essigmischung vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

6 Währenddessen Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und kurz in Eiswasser legen, bis sie sich kräuseln, dann abtropfen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und mit den Frühlingszwiebeln über das Gemüse verteilen. Feta darüberbröseln und servieren.

TIPP: Die marinierten Auberginen halten sich im Kühlschrank ein paar Tage.

Eingelegter Kürbis

Schmeckt zu Fleisch oder Rösti

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch Kalium wird der Körper sanft entgiftet – viel davon steckt in Kürbis. Zusätzlich verleiht uns das Vitamin E daraus einen schönen Teint und strafft die Haut.
- Die ätherischen Öle aus den Gewürzen sorgen für ein gutes Bauchgefühl, besänftigen Verdauungsbeschwerden und bringen darüber hinaus ein tolles Aroma ins Glas.

FÜR 2 GLÄSER À 400 ML (12 PORTIONEN):

600 g Hokkaidokürbis
200 ml Apfelessig
200 ml Apfelsaft
1 EL Zitronensaft
4 Nelken
2 Sternanis
2 grüne Kardamomkapseln
1 EL rote Pfefferbeeren
2 EL Zucker (40 g)
1 TL Salz

1 Kürbis putzen, waschen, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

2 Zusammen mit Apfelessig, Apfelsaft, Zitronensaft, Nelken, Sternanis, Kardamom, Pfefferbeeren, Zucker und Salz in einen Topf geben, aufkochen lassen und alles bei kleiner Hitze in ca. 10 Minuten bissfest garen.

3 Kürbisstücke mitsamt dem heißen Sud in 2 sterile Bügelgläser füllen, dabei darauf achten, dass die Gewürze gleichmäßig verteilt sind. Die Gläser sofort verschließen und abkühlen lassen.

TIPP: Vor dem Verzehr sollte der eingelegte Kürbis mindestens zwei Tage kühl durchziehen. Gut gelagert ist er ein paar Monate haltbar.

Einmachideen für Ihre Ernte: **www.eatsmarter.de/haltbar-machen**

Heidelbeermarmelade mit Ahornsirup

Fruchtiger Frühstücksliebling

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Das zu den sogenannten Anthocyanen zählende Myrtillin aus Heidelbeeren verbessert die Elastizität der Blutgefäße und macht das Blut dünnflüssiger. So wird das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst.

FÜR 2 GLÄSER À 250 ML (30 PORTIONEN À 20 G):

400 g Heidelbeeren
50 ml Apfelsaft
50 ml Ahornsirup
1 EL Zitronensaft
½ TL Agar-Agar

1 Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Beeren in einen Topf mit Apfelsaft, Ahornsirup und Zitronensaft geben und alles zum Kochen bringen. Beeren etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2 Inzwischen Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Gläser darin 10 Minuten auskochen.

3 Agar-Agar in die Marmelade rühren und 2–3 Minuten kochen lassen. Masse heiß in die sterilisierten Gläser füllen, sofort verschließen und für etwa 15 Minuten auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.

TIPP: Die Marmelade ist mindestens drei bis sechs Monate haltbar.

Chia-Marmelade

Unschlagbar smarter Aufstrich

15 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

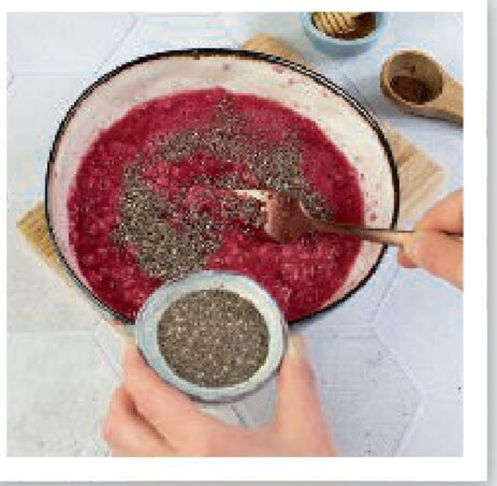
- Im Gegensatz zu konventioneller Konfitüre kommt dieser selbstgemachte Belag ohne raffinierten Zucker aus.
- Himbeeren enthalten reichlich Antioxidantien, die unsere Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen schützen.

FÜR 1 GLAS À 200 ML (10 PORTIONEN À 20 G):

250 g Himbeeren
1½ EL Chiasamen (15 g)
1 EL Honig
½ TL gemahlene Vanille

Eiweiß: 1 g · Fett: 1 g · Kohlenhydrate: 2 g
pro Portion **19** KCAL

STEP 1
Beeren verlesen, waschen, in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Dann mit einer Gabel etwas zerdrücken oder nach Belieben pürieren. Topf vom Herd ziehen und Früchte 15 Minuten lauwarm abkühlen lassen.



STEP 2
Chiasamen, Honig und Vanillepulver unterrühren.

STEP 3
Chia-Marmelade mindestens 30 Minuten quellen lassen und zum Aufbewahren entweder in ein sauberes Schraubglas füllen und in den Kühlschrank stellen oder portionsweise einfrieren. Dieser Aufstrich hält im Kühlschrank bis zu eine Woche.

Lagerung

Die meisten Einmachgläser sind durchsichtig, deshalb sollten sie am besten an einem dunklen, kühlen Ort mit gleichbleibender Temperatur aufbewahrt werden. Geeignete Plätze sind etwa ein Vorratsschrank oder Kellerraum. So bleiben Inhaltsstoffe und Farbe der Zutaten erhalten und werden nicht durch Temperatur- oder Lichteinflüsse verändert. Falls sich doch einmal Schimmel oder Luftbläschen gebildet haben, sollten Sie die Konserven vorsichtshalber entsorgen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

In Honig fermentierter Knoblauch

Eingelegt sind die Zehen besser verträglich

Eiweiß: 1 g · Fett: 0 g · pro Portion 49 KCAL · Kohlenhydrate: 11 g

10 MIN · FERTIG IN 4 WOCHEN

GESUND, WEIL:

- Honig gilt als natürliches Antibiotikum. Durch seine Enzyme und sekundären Pflanzenstoffe können Bakterien gehemmt und Entzündungen ausgebremst werden.
- Gut für die Gefäße: Allicin, das schwefelhaltige ätherische Öl aus Knoblauch, mindert erhöhte Cholesterinwerte im Blut und senkt das Risiko für Arteriosklerose.

FÜR 2 GLÄSER À 400 ML (15 PORTIONEN):

300 g Knoblauchknollen
500 ml dunkler Honig (z. B. Waldhonig)

1 Knoblauchknollen in Zehen teilen und diese schälen, dabei braune Flecken und Keime entfernen.

2 Zehen auf einen Teller geben und ringsum mit Honig beträufeln, dabei darauf achten, dass sie von Honig umhüllt sind, anschließend in 2 sterile Gläser verteilen und mit restlichem Honig auffüllen.

3 Den eingelegten Knoblauch mit einem sauberen Löffel durchrühren und verschließen. Die Gläser zum Fermentieren mindestens 4 Wochen bei Raumtemperatur, aber nicht in direktem Sonnenlicht stehen lassen.

TIPPS Der in Honig fermentierte Knoblauch kann als Würzmittel für Salate, Dips, Saucen oder zu Fleisch verwendet werden. Er hält sich kühl gelagert mehrere Monate.

Alte Methode voll im Trend

Beim Fermentieren wird das Gemüse nicht erhitzt und deswegen bleiben die Nährstoffe weitestgehend erhalten. Durch den Gärungsprozess entstehen Milchsäurebakterien, die sich positiv auf Darmflora und Gesundheit auswirken. Im Kühlschrank ist fermentiertes Gemüse etwa drei Monate haltbar.

Fermentiertes Gemüse

Balsam für den Darm

25 MIN · FERTIG IN 5 TAGEN 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Weißkohl ist ein richtiges Vitamin-C-Wunder. Dieser Mikronährstoff stärkt unsere Abwehrkräfte und beugt Erkältungen vor.

FÜR 2 GLÄSER À 500 ML (16 PORTIONEN):

2 Zwiebeln
2 Möhren
1 Rote-Bete-Knolle
¼ Kopf Weißkohl (300 g)
8 Pimentkörner
½ TL schwarze Pfefferkörner
4 Lorbeerblätter
Meersalz

Eiweiß: 1 g · Fett: 0 g · pro Portion 15 KCAL · Kohlenhydrate: 3 g

AUSSERDEM:
großes Gärgefäß mit 3 l Volumen

1 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Möhren, Rote Bete und Kohl putzen, waschen und ebenso in Streifen schneiden. Alles abwechselnd mit Gewürzen und Lorbeerblättern in ein großes Gärgefäß schichten, dabei oben 2 cm bis zum Rand des Gefäßes frei lassen.

2 45 g Meersalz mit 1,5 l Wasser verrühren und so viel Lake über das Gemüse gießen, bis es ganz bedeckt ist. Gemüse unter die Lake drücken und mit einem kleineren Gefäß, zum Beispiel einer umgedrehten Schüssel, beschweren. Das Gärgefäß verschließen und mindestens 5 Tage, besser ca. 2 Wochen bei Raumtemperatur, aber nicht in direktem Sonnenlicht stehen lassen.

3 Anschließend das fermentierte Gemüse in 2 sterile Gläser umfüllen. Kühl und dunkel aufbewahrt hält es bis zu drei Monate frisch.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Eiweiß: 1 g · Fett: 0 g · pro Portion 82 KCAL · Kohlenhydrate: 19 g

Getrocknete Apfelspalten mit Zimt

Clever snacken ganz ohne zugesetzten Zucker

15 MIN · FERTIG IN 4 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Diese Apfelchips sind eine gesunde Alternative zu konventionellen Süßigkeiten, da sie mit der natürlichen Fruchtsüße auskommen.
- Die Mineralstoffe werden durch das Dörren kaum beeinträchtigt und so liegen in der Knabberei Eisen, Kalium und reichlich Ballaststoffe in konzentrierter Form vor. Letztere bringen den Darm in Schwung und einen schwankenden Blutzuckerspiegel ins Lot.

FÜR 6 PORTIONEN:

4–5 Äpfel (800 g, z. B. Elstar oder Boskop)
½ TL Zimt

STEP 1
Äpfel putzen, waschen und trocken tupfen. Äpfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

STEP 2
Apfelscheiben auf 2 mit Backpapier belegte Bleche geben, mit Zimt mischen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C Umluft ca. 4 Stunden trocknen, dabei die Ofentür mit einem Holzlöffel etwas offen halten, damit die Feuchtigkeit aus dem Ofen entweichen kann. Die fertigen Apfelchips aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

TIPP: Anschließend luftdicht verschließen und innerhalb von etwa fünf Tagen verzehren.

Allergien besser bewältigen.

Die Allergie-App Husteblume unterstützt Allergiker in der Pollen-Saison mit Pollenflug-Kalender, Pollen-Alarm und weiteren hilfreichen Informationen.

Wir wissen weiter. Die Techniker

dietechniker.de

Die Techniker

ANZEIGE

TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

LiveSmarter!

KOOPERATIONSPARTNER:

TK Die Techniker

Familienleben in der Zukunft: Chancen und Risiken

Leben bedeutet Wandel – da bildet das familiäre Miteinander keine Ausnahme. Was also bleibt, was kommt und welche Trends werden zur neuen Normalität in einer Zeit, in der sich so viel verändert? Wir gehen dem Konstrukt Familie nach und haben wertvolle Tipps für dessen Gelingen parat.

Lassen Sie uns mit einer erfreulichen Nachricht beginnen: Die Familie genießt in der Bevölkerung eine konstant hohe und seit 2006 nahezu unveränderte Wertschätzung – so heißt es im Familienreport 2020, herausgegeben vom Bundesfamilienministerium. Demnach ist die Familie für 77 Prozent mit Abstand der wichtigste Lebensbereich. Weit abgeschlagen dahinter kommen der Beruf (zehn Prozent), der Freundeskreis (sechs Prozent) sowie die Hobbys (fünf Prozent). Außerdem wünschen sich 63 Prozent der 16- bis 29-Jährigen Nachwuchs und mit einer Geburtenrate von 1,57 Kindern pro Frau liegt Deutschland knapp über dem europäischen Durchschnitt. Galt die Familie früher noch als reine Versorgungsgemeinschaft, etwa zur finanziellen Absicherung, ist ihre elementare Funktion heute der emotionale Halt. „Idealerweise ist die Familie für ihre Mitglieder ein sicherer Ort. Hier werden sie beschützt, bedingungslos geliebt und unterstützt. Von dort aus können sie in die Welt ziehen und zu jeder Zeit zurückkehren. Passend dazu gibt es einen schönen Satz des britischen Bindungsforschers John Bowlby: ‚Gipfelstürmer brauchen ein Basislager. Familien sind im guten Fall das Basislager'", erzählt Elisabeth Raffauf, Autorin und Diplom-Psychologin mit eigener Praxis in Köln. „Natürlich kann es im Einzelfall auch anders sein. Dann müssen sich Menschen eventuell eine Wahlfamilie suchen." ➜

FAMILIE IN ZAHLEN: DAS SAGT DIE STATISTIK*

Insgesamt leben in Deutschland 11,6 Millionen Familien mit Kindern.

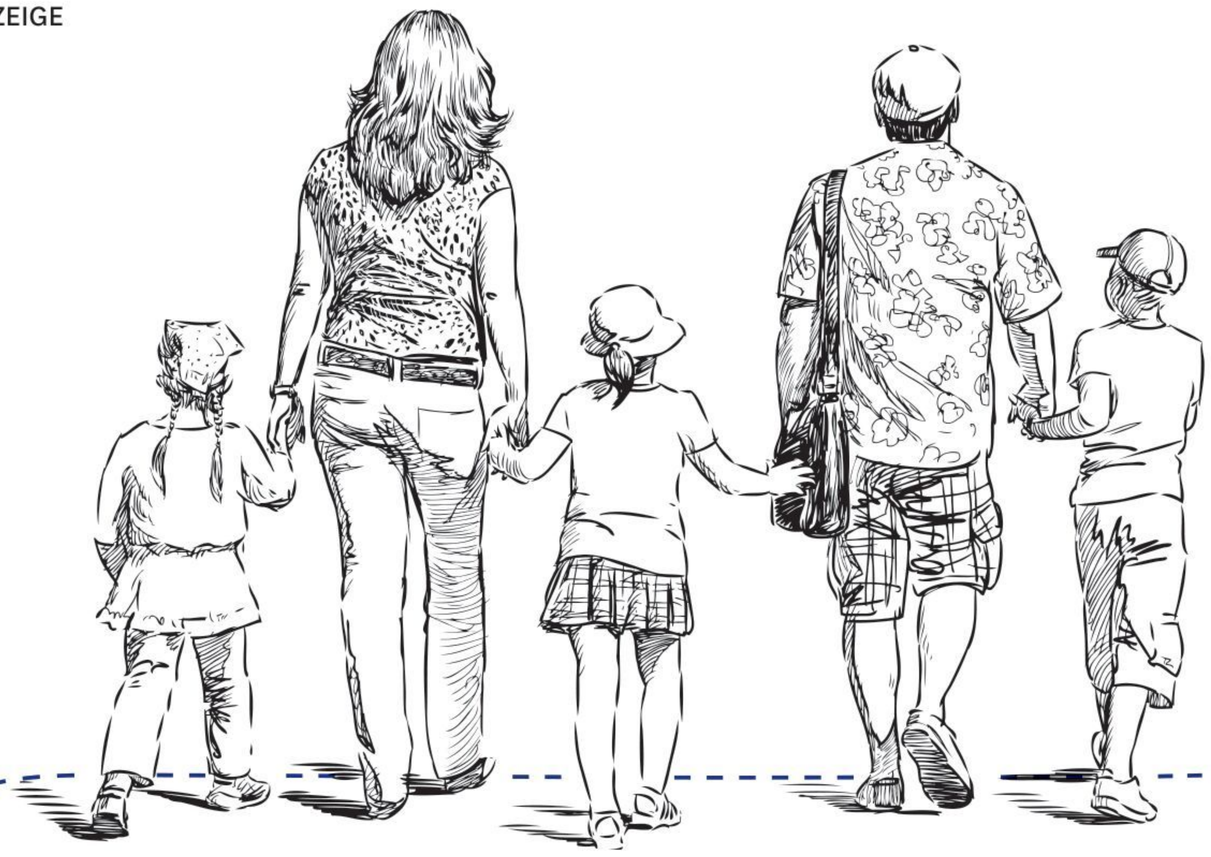
- 1 Kind: **6 Millionen**
- 2 Kinder: **4,2 Millionen**
- 3+ Kinder: **1,4 Millionen**

Ø Durchschnittlich: **3,4 Mitglieder je Familie**

FOTOS: ISTOCK.COM/SKYNESHER, SHUTTERSTOCK

* Zahlen beziehen sich auf das Jahr 2019, Deutschland (Quelle: DESTATIS)

ANZEIGE



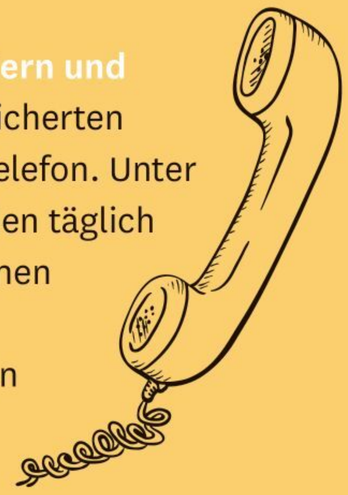
Was ist eigentlich eine Familie?

Die Antwort ist doch ganz einfach: Mutter, Vater, Kind. Ist es wirklich so simpel? Das Statistische Bundesamt definiert folgendermaßen:

„Die Familie umfasst im Mikrozensus* alle **Eltern-Kind-Gemeinschaften,** das heißt Ehepaare, nicht eheliche (gemischtgeschlechtliche) und gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften sowie Alleinerziehende mit ledigen Kindern im Haushalt. Einbezogen sind – neben leiblichen Kindern – auch Stief-, Pflege- und Adoptivkinder ohne Altersbegrenzung. Damit besteht eine Familie immer aus zwei Generationen: **Eltern/-teile und im Haushalt lebende ledige Kinder.**
Kinder, die noch gemeinsam mit den Eltern in einem Haushalt leben, dort aber bereits eigene Kinder versorgen, sowie Kinder, die nicht mehr ledig sind oder mit einem Partner in einer Lebensgemeinschaft leben, werden im Mikrozensus nicht der Herkunftsfamilie zugerechnet, sondern zählen statistisch als eigene Familie beziehungsweise Lebensform."

Das TK-FamilienTelefon

Für alle Fragen bezüglich der **Gesundheit von Babys, Kindern und Jugendlichen** stellt die Techniker Krankenkasse ihren Versicherten einen kostenlosen Service zur Verfügung: das TK-FamilienTelefon. Unter der Durchwahl **040 - 46 06 61 91 10** erreichen sie 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr unabhängig arbeitende Kinderärzt:innen sowie weitere Mediziner:innen der verschiedensten Fachärztrichtungen. Mehr Informationen zum TK-FamilienTelefon gibt es hier: **www.tk.de, Suchbegriff 2009668**



Für 77 Prozent der Deutschen ist die Familie der wichtigste Lebensbereich.

Das Miteinander entscheidet

Im gesellschaftspolitischen Verständnis ist Familie dort, wo Menschen unterschiedlicher Generationen dauerhaft und partnerschaftlich Verantwortung füreinander tragen. Ihre religiöse, politische, weltanschauliche oder sexuelle Orientierung spielt dabei keine Rolle. Längst gibt es nicht mehr die eine klassische Familie: Auch verheiratete und unverheiratete Paare mit Kindern, Alleinerziehende, getrennt Erziehende, Stief- und Patchwork- sowie Regenbogenfamilien zählen dazu. Für Familien, in denen Kinder und Erwachsene glücklich und zufrieden leben, kommt es also auf das Miteinander an, nicht auf die Lebensform. „Machen Sie sich in diesem Zusammenhang klar, dass Liebe, Geborgenheit, Großzügigkeit und Schutzraum das Fundament für eine Familie bilden. All das hängt nicht davon ab, welche Art von Gemeinschaft wir leben, sondern von unserer Persönlichkeit", ergänzt Raffauf. Damit das Konstrukt Familie, in welcher Form auch immer, gelingen kann, rät die Psychologin Folgendes: „Es ist elementar wichtig, dass jeder Erwachsene bereit ist, sich mit Dingen auseinanderzusetzen. Das bedeutet, vor Problemen nicht einfach wegzulaufen. Und Eltern müssen mit Güte und einem großen Herzen aufeinander und besonders auf die Kinder schauen und zugehen." ➜

* größte jährliche Haushaltsbefragung der amtlichen Statistik in Deutschland

Typisch weiblich, typisch männlich?

Frauen können nicht einparken, Männer nicht zuhören. Damit Ihre Kids durch solche Geschlechtervorurteile beim Heranwachsen nicht ausgebremst werden, kommen hier Tipps für eine klischeefreie Erziehung:

Alle Wahlmöglichkeiten anbieten

Das trifft zum Beispiel auf Aktivitäten, Kleidung, Farben sowie Spielzeug zu. Die Zeiten, in denen sich Mädels nur mit Puppen und Jungs mit Bauklötzen beschäftigt haben, sind vorbei.

Gefühle zeigen

Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch. Auch Mädchen dürfen wütend sein und Buben haben ein Recht darauf, zu weinen. Es gilt, Kinder in ihren Emotionen zu bestärken und ihnen damit das Gefühl zu geben, dass sie völlig in Ordnung sind, wie sie eben sind.

Zugang zu Haushaltsarbeiten und Heimwerken

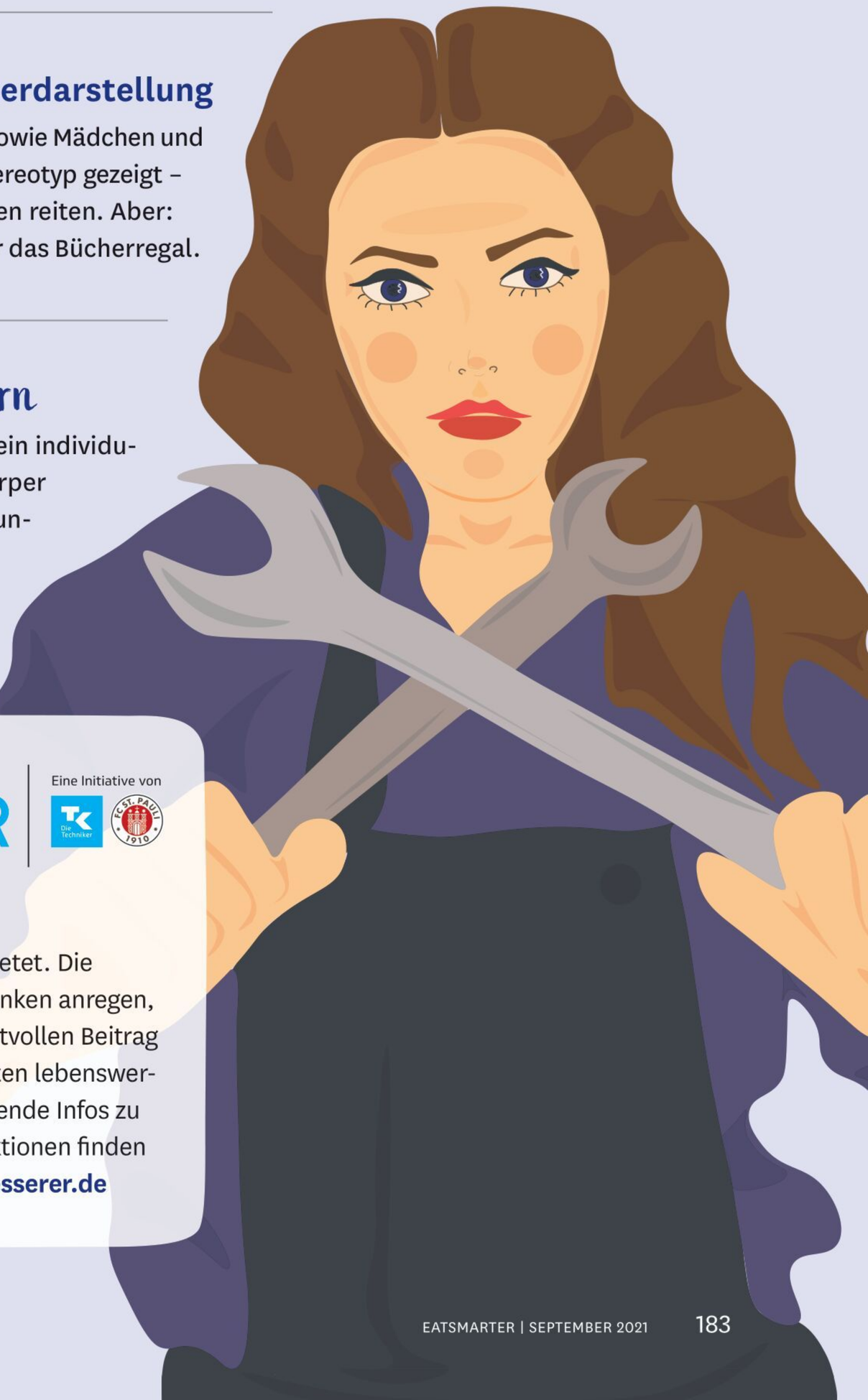
Kinder können – dem Alter entsprechend – beim Einkaufen mitgehen, beim Putzen oder der Reparatur von Haushaltsgegenständen helfen sowie beim Kochen kleinere Aufgaben übernehmen. Das signalisiert ihnen, dass anfallende Arbeiten von allen Mitgliedern der Familie ausgeführt werden können.

Klischeefreie Geschlechterdarstellung

In Kinderliteratur werden Jungen sowie Mädchen und ihre Erlebniswelten häufig noch stereotyp gezeigt – Jungen mögen Abenteuer, Mädchen reiten. Aber: Heute gibt es tolle Alternativen für das Bücherregal.

Bewegungsdrang fördern

Für eine gesunde Entwicklung ist ein individueller Umgang mit dem eigenen Körper wichtig. Jedes Kind sollte darum unabhängig vom Geschlecht toben, klettern, schreien, tanzen und sich schminken dürfen.



WELTVERBESSERER | Eine Initiative von

Gerechtigkeit und Gesundheit gehen Hand in Hand

Was der Gesellschaft guttut, wird auch der Gesundheit guttun. Davon ist die Techniker Krankenkasse überzeugt und kämpft gemeinsam mit dem St. Pauli gegen alles, was krank macht. Denn: Wirklich gesund leben können wir nur in einer gerechten Gesellschaft, die gleiche Chancen für alle bietet. Die Plattform soll zum Nachdenken anregen, denn jeder kann einen wertvollen Beitrag dazu leisten, diesen Planeten lebenswerter zu machen. Weiterführende Infos zu Themen sowie laufende Aktionen finden Sie unter: **www.weltverbesserer.de**

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

KINDER ZUM VORBILD NEHMEN

Das können Erwachsene von ihnen lernen

Sie bereichern die Gesellschaft – mit ihrer Unbekümmertheit, Neugier, Toleranz, Direktheit und ihrem Mut. Folgende Ideen sollen Ihnen helfen, zur kindlichen Gelassenheit zurückzukehren:

Schluss mit Multitasking

Denn dabei bleibt die Achtsamkeit auf der Strecke. Kinder machen das besser, indem sie im Hier und Jetzt leben und immer nur eine Sache zur Zeit tun, konzentriert und fokussiert. Versuchen Sie das mal und achten Sie dabei auf Ihre Atmung.

Allen Grund zur Freude

Bis zu 400-mal lachen Kinder am Tag, Erwachsene nur 15-mal. Schade, denn dabei bildet das Gehirn fleißig Glückshormone. Also: Say Cheeese!

Weniger grübeln

Planen ist gut, einfach mutig sein und der eigenen Intuition folgen aber viel besser. Schließlich wird immer nur das bereut, was nicht gemacht oder ausprobiert wurde. Und geht mal etwas schief, sind diese Misserfolge dazu da, um aus ihnen zu lernen. Welches Herzensprojekt möchten Sie als nächstes in Angriff nehmen?

Perspektive wechseln

Fremden begegnen Kinder ohne Vorurteile, auch wenn sie äußerlich anders aussehen als sie selbst. Erwachsene hingegen neigen dazu, sich aufgrund fehlender Selbstliebe abzugrenzen. Fühlen wir uns hingegen wohl, klappt es auch mit der Toleranz.

Hilfe akzeptieren

Der Nachwuchs sagt ganz offen, wenn er allein nicht weiterkommt. Können sich Erwachsene Schwächen eingestehen und nach außen kommunizieren, ist das nicht peinlich, sondern ein Zeichen von Mut.

Kindererziehung in einer digitalisierten Welt

Medienpädagog:innen raten Eltern zur Vereinbarung klarer Regeln für einen gesunden Umgang mit Computer und Smartphone. Diese Tipps bieten dafür eine erste Orientierung:

→ **Fragen Sie Ihre Kinder,** was sie machen möchten. Bedenken Sie dabei, dass für Hausaufgaben keine leistungsstarke Grafikkarte nötig ist, für Spiele hingegen schon.

→ **Vereinbaren Sie zusammen,** wofür das Gerät genutzt werden darf, wofür nicht und halten Sie das schriftlich fest.

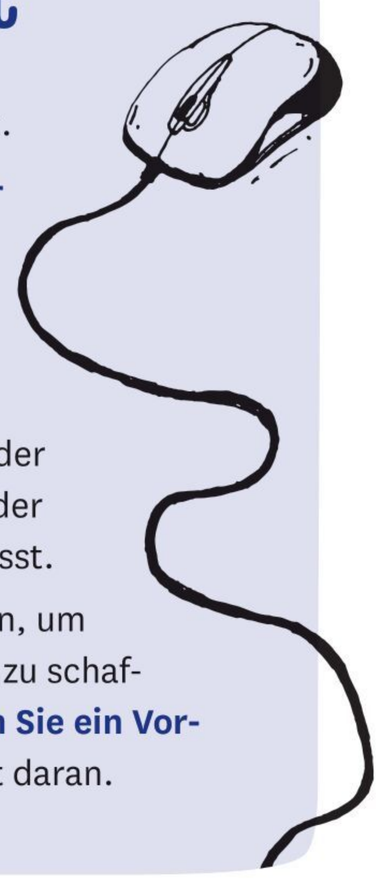
→ Setzen Sie bei den Bildschirmzeiten **klare Grenzen.** Als Daumenregel zählt hier: Lebensalter mal zehn Minuten pro Tag oder Lebensalter in Stunden pro Woche.

→ Sorgen Sie für **handyfreie Bereiche und Zeiten,** etwa am Küchentisch, beim Familienausflug oder nachts im Bett.

→ Lassen Sie sich die **jeweiligen Games** von Ihren Kids zeigen und informieren Sie sich selbst noch mal darüber.

→ Greifen Sie auf **technische Filter** zurück, mit denen sich der Zugriff auf bestimmte, für Kinder ungeeignete Seiten sperren lässt.

→ Begründen Sie diese Regeln, um Verständnis beim Nachwuchs zu schaffen. Ganz wichtig dabei: **Seien Sie ein Vorbild** und halten Sie sich selbst daran.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (7), ISTOCK.COM/MLADEN ZIVKOVIC

Hilfe, mein Kind wünscht sich ein eigenes Smartphone!

Aber hat es dafür wirklich schon die notwendigen Fähigkeiten? Eine erste Entscheidungshilfe in Form übersichtlicher Checklisten finden unsichere Eltern zum Beispiel im Internet. Mehr zum Thema Medienkompetenz gibt es außerdem hier zu entdecken: **www.tk.de, Suchbegriff 2009376** Auf dieser Seite finden sich viele praktische Informationen rund um einen sicheren Umgang mit dem World Wide Web.

Zum Weiterlesen

Wie steht es um unser Digitalverhalten? Das verrät die aktuelle TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland!“. Online abrufbar unter: **www.tk.de, Suchbegriff 2100324**

So geht Digitalisierung

Apropos Probleme: Zuletzt hat die Coronakrise das Familienleben vor enorme Herausforderungen gestellt. „Die Pandemie hat das, was vorher war, wie unter einem Brennglas noch mal verstärkt. Wo die Lage bereits angespannt war, ist die Krise deutlicher zutage getreten. Wo hingegen schon vieles gut war, konnten die Belastungsgrenzen ausgelotet werden. Insgesamt haben Familienmitglieder mehr Zeit füreinander gewonnen – im Positiven wie im Negativen“, so Raffauf. Eine weitere Schwierigkeit sieht die Diplom-Psychologin in der Digitalisierung, die auch vor dem Familienleben nicht halt macht. „Zugegeben, in der Coronazeit ist zum Beispiel die Videotelefonie eine tolle Sache. Aber: Die Digitalisierung hat gleichzeitig einiges komplizierter und schwieriger gemacht. Die Möglichkeit, ständig online zu sein – das machen übrigens Eltern wie Kinder – sehe ich kritisch für die Eltern-Kind-Beziehung. Das bewusste Abschalten kriegen viele Eltern nicht mehr hin und so ist der direkte Kontakt, die Zuwendung zu ihrem Nachwuchs, häufig gestört. Sie sind anwesend, das aber nur physisch.“ Darum rät die Expertin zu einem ganz bewussten, richtig dosierten Umgang mit Medien und mahnt: „Eltern müssen bei alledem stets im Hinterkopf haben, dass Kinder nachmachen, was sie vorgelebt bekommen.“ ➜

63 Prozent

der 16- bis 29-Jährigen haben einen Kinderwunsch.

ANZEIGE

Kochen für die ganze Familie: stressfrei und ausgewogen

Jeden Tag etwas auf den Tisch zaubern, das allen schmeckt – gar nicht mal so einfach zwischen Job und anderen Verpflichtungen. Dank einiger smarter Grundsätze für den Kochalltag kommen alle auf ihre Kosten. Und fit bleiben Groß und Klein noch obendrein.

WOCHENPLAN ERSTELLEN

Das Wissen darüber, welche Gerichte in den kommenden sieben Tagen auf dem Tisch stehen sollen, spart Zeit, Nerven und Geld.

Rezeptinspiration gesucht? Einen Plan für die ganze Familie finden Sie unter: **www.eatsmarter.de/familien-wochenplan**

ONLINE EINKAUFEN

Alle benötigten Lebensmittel für die Woche lassen sich von überall mit nur wenigen Klicks bestellen – und werden bequem bis vor die Haustür geliefert.

MEAL PREP

Je nach Wochenplan können Komponenten im Voraus vorbereitet, portioniert, in gut verschließbaren Gefäßen aufbewahrt und am nächsten Tag weiterverarbeitet werden.

ONE-POT-GERICHTE

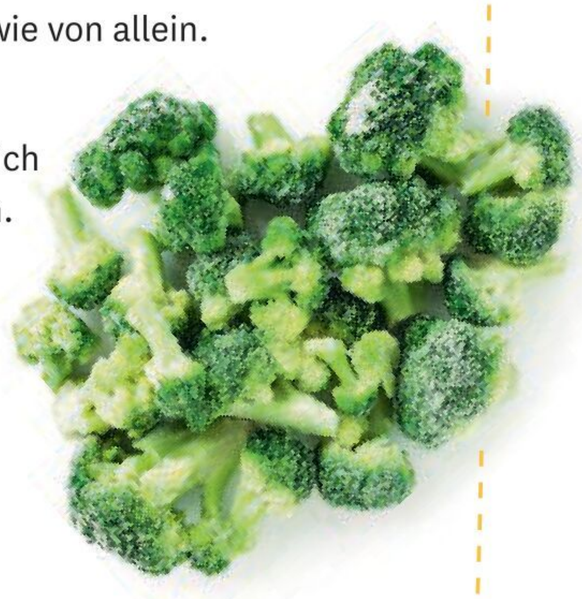
Zutaten werden gleichzeitig oder nach und nach in einem Topf oder einer Pfanne gegart. Der lästige Abwasch nach dem Kochen fällt damit kleiner aus.

MULTIFUNKTIONSKOCHER VERWENDEN

Hacken, mahlen, kneten, pürieren, dämpfen oder garen – dank dieser smarten Geheimwaffen geht all das auf Knopfdruck wie von allein.

GRÖSSERE MENGEN ZUBEREITEN

So reicht es noch für den nächsten Tag. Gut eignen sich zum Beispiel Aufläufe, Eintöpfe, Gulasch und Suppen.



TK-OBST, -GEMÜSE UND -KRÄUTER

Tiefkühlware muss nicht gewaschen und geschnitten werden. Übrigens: Die Hand kann die Küchenwaage ersetzen. Kids haben kleinere Hände und benötigen daher weniger als ein Erwachsener.

LIEBLINGSREZEPTE SAMMELN

Eine schnelle Inspiration für den Wochenplan ist mit einer solchen Liste an erprobten, bestenfalls unkomplizierten Gerichten immer zur Hand.

28 Prozent essen häufiger gemeinsam als vor Corona.

Blick in die Zukunft

Es steht außer Frage, dass auch die Familie mit der Zeit gehen muss. Egal ob kurzweilige Trenderscheinung oder neue Normalität – damit Sie dabei den richtigen Weg einschlagen, liegt unserer Expertin eines am Herzen: „Entscheiden Sie sich bewusst füreinander. Geben Sie der Digitalisierung nicht zu viel Raum und lassen Sie sich auch vom Perfektionismus nicht allzu sehr einnehmen. Stattdessen verdienen Gelassenheit und Zuneigung einen großen Platz in Ihrem familiären Beisammensein“, regt Frau Raffauf an. Wir hoffen, Ihnen mit unseren Denkanstößen und Tipps für ganz unterschiedliche Bereiche im Familienalltag eine hilfreiche Stütze zu sein. Damit die Familie noch lange die eingangs erwähnte, unverändert hohe Wertschätzung erfährt, die sie verdient. ANNA-MARIA ELMERS

„Ist das noch gesund?“: der Podcast der Techniker Krankenkasse

Alle zwei Wochen werden Fragen rund um Körper und Seele beantwortet. In der Folge „Ernährungsgewohnheiten: Gesünder essen ist gar nicht so schwer“ spricht Dr. Yael Adler mit Dr. Matthias Riedl unter anderem darüber, dass der Geschmack von Kindern bereits im Mutterleib geprägt wird. Einfach mal reinklicken und zuhören: **www.tk.de, Suchbegriff 2112120**

Detaillierte Infos zu den Tipps und weitere Ideen haben wir hier gesammelt: **www.eatsmarter.de/stressfreies-familienessen**

DR. OLAF HARS

10 Expertentipps für Elternteile: So reduzieren Sie Mental Load im Alltag

Die Verringerung von mentalem Dauerstress und Überforderung ist für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit enorm wichtig. Dr. Olaf Hars, Systemischer Business Coach mit Praxis in Berlin weiß, was zu tun ist.

1. Ich mache meine Belastungen sichtbar

Visualisieren Sie alle bedrückenden Gedanken und Aufgaben. Wofür fühlen Sie sich verantwortlich und wo bei der Umsetzung allein gelassen? Was stresst Sie besonders? Worüber machen Sie sich Sorgen?

2. Ich erkenne an, dass ich (zu) viel leiste

Akzeptieren Sie beim Blick auf Ihre Liste der tausend Kleinigkeiten, dass es für Sie zu viel ist. Das zu sagen, ist völlig in Ordnung.

3. Ich muss nicht alles selbst machen

Prüfen Sie Ihre To-dos. Was passiert, wenn Sie diese nicht alle erledigen? Streichen Sie Dinge von der Liste und überlegen Sie, für welche Ihr Partner oder Ihre Partnerin Planung und Umsetzung übernehmen könnte.

4. Ich suche mir Unterstützung

Bitten Sie andere Menschen in Ihrem Umfeld für ganz konkrete Aufgaben um Hilfe. Wen können Sie guten Gewissens fragen? Was hat Sie bisher abgehalten, das zu tun?

5. Ich stoppe mein Kopfkino

Halten Sie im Alltag, vor dem Einschlafen oder beim Aufwachen für einen Augenblick das Gedankenkarussell an. Schenken Sie den Signalen Ihres Körpers und Ihren Bedürfnissen Beachtung. Freuen Sie sich darauf, davon zeitnah etwas für sich umzusetzen.

6. Ich darf loslassen und mir Ruhe gönnen

Schaffen Sie kleine Inseln, um mit sich in Kontakt zu kommen. Atmen Sie dafür einfach mal ganz bewusst tief ein und aus – vielleicht sogar mit einem Lächeln auf den Lippen – oder erlernen Sie Autogenes Training.

7. Ich darf Nein sagen

Sagen Sie Ja, obwohl Ihnen eigentlich nach einem Nein ist? Halten Sie zukünftig vor der Antwort für einen längeren Atemzug inne. Probieren Sie andere Nein-Formulierungen wie „Grundsätzlich gern, nur heute geht es nicht“.

8. Ich muss nicht alles perfekt machen

Horchen Sie in sich hinein: Welche To-dos können Sie mit geringerem Aufwand und weniger Perfektion bewältigen? Oder seltener? Wem wollen Sie etwas beweisen? Wer stellt Erwartungen an Sie und sind diese berechtigt?

9. Ich plane aktiv und vorausschauend

Einmal pro Woche ist es Zeit für eine Rückschau. Loben Sie sich für Geleistetes, lernen Sie, Sachen nächstes Mal anders zu machen, und legen Sie bewusst Freiräume für sich fest.

10. Ich fühle mich erleichtert

Vermeiden Sie Stress und Sorge, indem Sie den Dingen einen Platz geben: in Ihrer Wohnung, im Büro, Auto, Alltag, in Ihrem Inneren. Beherzigen Sie, mit etwas Übung, diese zehn Punkte.

FOTOS: EVA RADÜNZEL, SHUTTERSTOCK (13), ISTOCK.COM/EVA-KATALIN, CES

→ Einen Mental-Load-Test finden Sie unter: www.olafhars-coaching.de/ml-test/

FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.

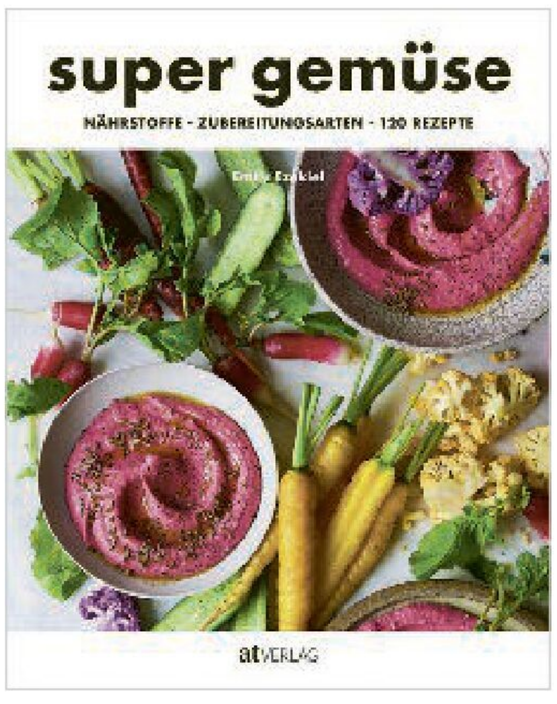
Beilage war gestern

Vorhang auf für Fenchel, Kürbis, Tomate und Co.

20 Starköche, darunter Tim Raue, Haya Molcho und Cornelia Poletto, haben Autorin Stefanie Hiekmann für „Vegetarisch – Gemüse neu entdeckt!“ ihre Geheimnisse rund um die Zubereitung der knackigen Frischware verraten. Lassen Sie sich von originellen Garmethoden und raffinierten Kombinationen mit Gewürzen, Kräutern sowie Ölen inspirieren, die für Wow-Momente sorgen. Erscheint am 15.09.
EMF Verlag, 240 Seiten, 30 Euro

Jeder Kochprofi widmet sich mit seinem ganzen Know-how einer Gemüsesorte. Das Ergebnis: köstliche Ideen wie diese mit Süßkartoffel und Artischocke.

Grünkohl-Kichererbsen-Eintopf mit Kokosmilch
Im Buch auf Seite 44



Nährstoffbooster

Zwölf heimische Kandidaten aus dem Beet und vom Feld beliefern Sie via alltagstaugliche Rezepte aus „super gemüse“ von Emily Ezekiel mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Ausgewogene Ernährung wird dank dieses klasse Ratgebers noch ein Stück simpler.
AT Verlag, 224 Seiten, 25 Euro

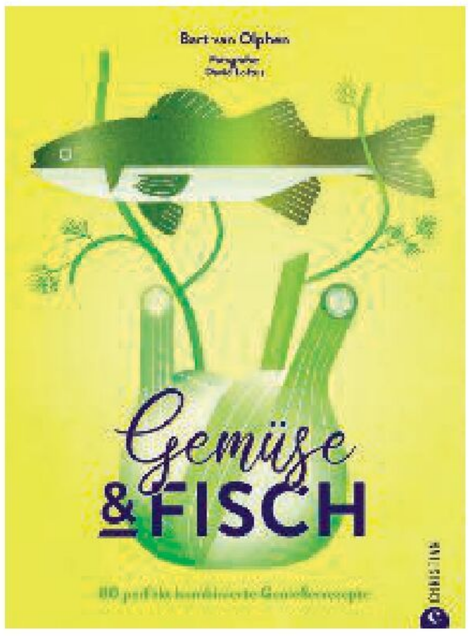
Freude zum Teilen

Jamie Olivers brandneues Buch ist eine Hommage an das gute, mit Freunden und Familie genossene Essen. Dabei hat der Brite alles durchdacht, damit Sie die meiste Zeit nicht am Herd, sondern mit Ihren Liebsten verbringen. Vom Sommer-Lunch, über die Taco-Party bis hin zur Curry-Night bietet „Together – Alle an einem Tisch“ ausgewählte Menükompositionen zum gemeinsamen Schmausen für zwei bis vierzehn Personen. Erscheint am 06.09.
Dorling Kindersley, 360 Seiten, 29,95 Euro

FOTOS: PR, ISSY CROKER (AT VERLAG/WWW.AT-VERLAG.CH), © EMF/STEFANIE HIEKMANN, SHUTTERSTOCK

Fisch zum Frühstück?

Für Seafood-Lover Bart van Olphen ist das nichts Ungewöhnliches. In seinem aktuellen Kochbuch „Gemüse & Fisch“ bekommen die unterschätzten Fluss-, See- sowie Meeresbewohner ein Image-Make-over verpasst und werden geschickt mit Gemüsepartnern zu echten Traumpaaren verkuppelt. Dabei entstehen herzhafte Tagesstarter, einfache Mittag- und Abendessen sowie herrliche Festmähler aus einem bunten Mix internationaler Einflüsse. Ausprobieren lohnt sich, versprochen! **Christian, 256 Seiten, 29,99 Euro**

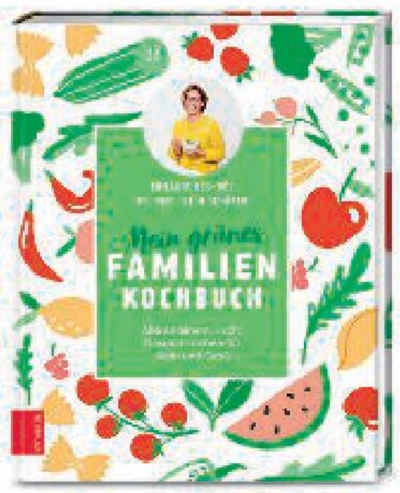


Knollenkompliment

Sellerie, Rote Bete, Karotte und Pastinake sind lange haltbar und bereichern Gerichte mit erdigen bis würzig-frischen Noten. Zusätzlich bringen sie im Herbst und Winter Farbe auf den Teller. Für das Wie haben Kathrin Salzwedel und Ramin Madani in „Wurzelgemüse“ vegane und vegetarische Vorschläge parat. **Thorbecke, 232 Seiten, 28 Euro**

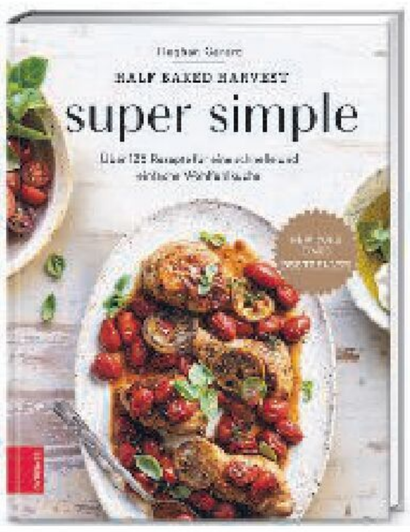
Cook smarter für Klein und Groß

Ernährungsmedizinerin und Mutter Dr. Silja Schäfer beantwortet in „Mein grünes Familienkochbuch“ Fragen wie „Was mache ich, wenn mein Kind ständig Süßigkeiten will?“ und hilft mit praktischen Tipps sowie Rezepten dabei, den Alltag gesünder, nachhaltiger und stressfreier zu gestalten. Erscheint am 03.09. **ZS Verlag, 192 Seiten, 24,99 Euro**



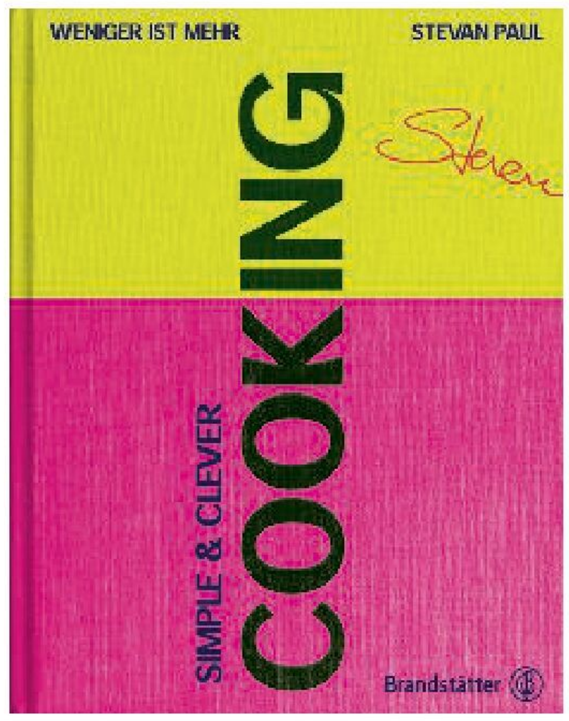
Im Nu satt und happy

Unser Leben ein wenig einfacher machen – dazu eignen sich die über 125 Kreationen in „Super Simple“ perfekt. Autorin Tieghan Gerard kommt aus einer großen, turbulenten Familie und ist Expertin darin, das Chaos zu managen und etwas auf den Tisch zu zaubern, das alle zufrieden stellt. Erscheint am 03.09. **ZS Verlag, 288 Seiten, 29,99 Euro**



Zuhause-Abenteuer

Ein gutes Produkt, Salz und eine Idee – das sind die Bestandteile von Stevan Pauls Glücksformel für den Gaumen. „Simple & Clever Cooking“ beinhaltet Anleitungen, Anregungen aus der Küchenwerkstatt und ein paar echt coole Tricks des Bestsellerautors, die aus gewöhnlichen Lebensmitteln eine wahre Attraktion machen. Lernen Sie, intuitiv zu kochen und Kreationen nach Gusto abzuwandeln. Veggiebowls, Streetfood-Klassiker, Pastavariationen und weitere Lieblingsrezepte aus aller Welt laden zum Experimentieren ein. Erscheint am 13.09. **Brandstätter, 228 Seiten, 30 Euro**



Rekordverdächtig

Easy, schnell, gesund und vielseitig: All das und mehr vereint Starkoch Christian Henze gekonnt in „Feierabend-Blitzrezepte EXPRESS“. Mit Gerichten, die in nur zehn bis fünfzehn Minuten fix und fertig sind, wird Kochen jeden Tag zum genussvollen Kinderspiel. Erscheint am 10.09. **Becker Joest Volk, 200 Seiten, 24 Euro**

IMPRESSUM

EatSmarter!

Herausgeber
Dirk Manthey (V. i. S. d. P.)

Redaktions-leiterin
Anna-Maria Elmers

Redaktions-leiterin
Helena Jacoby

Leiterin Team Food & Nutrition
Iris Lange-Fricke

Junior Crossmedia Redakteurin
Lisa Meister

Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer

Art-Direktorin
Marie Frenzel

Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabojnik-Ihla

Werkstudentin Kommunikation & Design
Dennise Salinas

Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder

Editor Food & Nutrition Specialist
Wenke Gürtler

Volontärin
Daniela Neu

Volontärin
Katrin Lammers

Schluss-redakteurin
Karin Schanzenbach

Schluss-redakteurin
Kathrin Kunterding

Geschäfts-führer
Martin Fischer

Leiterin Brand-Management & Distribution
Annabelle Nieß

Brand-Managerin
Antje Gutberlet

Brand-Managerin
Julia Wichers

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

Senior Programmatic Managerin
Jana Diggelmann

Junior SEO Managerin
Sophie Jentz

Content-Managerin
Lara Schümann

Editor Brand Communication
Milena Schwindt

Social Media Managerin
Lea Sonek

Marketing Managerin
Marlien Baumann

Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher

Online-Redakteurin
Marieke Dammann

Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger

Videograf
Maximilian Gold

Trainee Business Development
Sophia Pistorius

Leiter Entwicklung
Alexander Bentz

Web-Entwickler
Michael Weist

Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth

„Feelgood-Manager“
Percy & Felix

Weitere Mitarbeiter:
Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Madeline Küppers (Praktikantin), Luisa Beisch (Praktikantin), Lisa Runge (Praktikantin), Nadine Schmidt (Aushilfe)

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke, Beeke Hedder; 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

© 2021 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

EINZELPREIS: PRINT 4,90 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst., DIGITAL E-Paper 3,99 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.
ABONNEMENTPREIS: PRINT 29,40 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst. + Versandkosten
DIGITAL E-Paper-Abo: 21,00 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.

Beim Druck dieses Produkts wurde durch den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich zum herkömmlichen Energieeinsatz bis zu 52 % weniger CO_2 emittiert.

Minus 52% CO_2

WIR SCHENKEN IHNEN DIESE 6 AUSGABEN …

AUSGABE 2/2014 | AUSGABE 4/2017 | AUSGABE 5/2017 | AUSGABE 4/2018 | AUSGABE 1/2019 | AUSGABE 2/2019

…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.

WWW.EATSMARTER.DE/ABO

TEL.: 040-236 703 26 · E-MAIL: EATSMARTER@PRIMANEO.DE

HIER KÖNNEN SIE EINZELNE

AUSGABE 5/2015

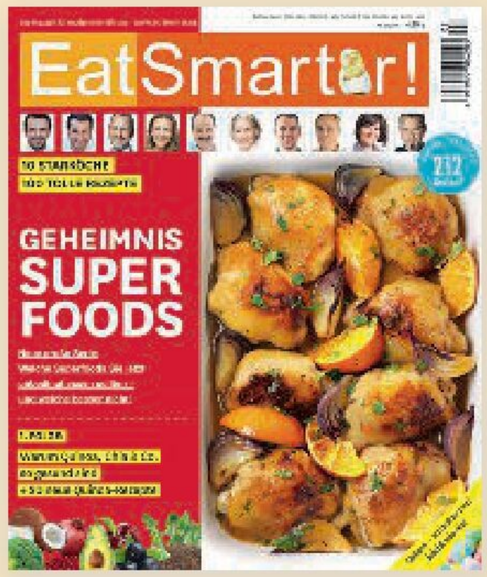
Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 6/2015

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 1/2016

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 2/2016

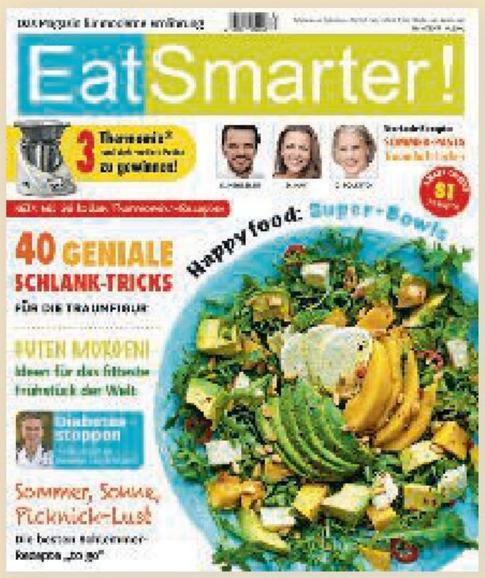
Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 1/2017

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 3/2017

Nur noch wenige Hefte!

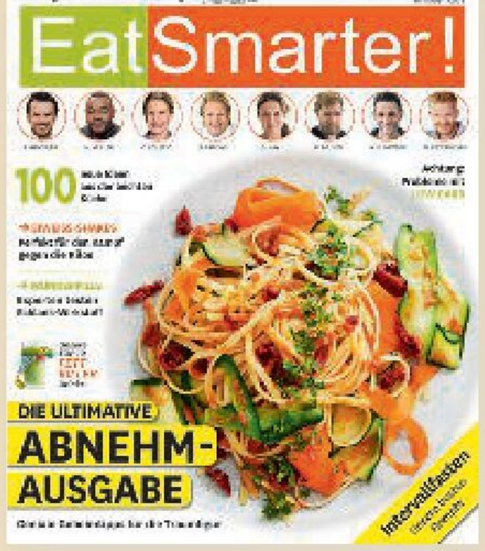


AUSGABE 4/2017

AUSGABE 5/2017

AUSGABE 5/2018

AUSGABE 6/2018



AUSGABE 1/2019

AUSGABE 2/2019

Nur noch wenige Hefte!

Bis zu 100 garantiert gesunde Rezepte in jedem Heft: Bestellen Sie hier ältere EAT SMARTER-Magazine nach. Jede Ausgabe kostet 4,20 Euro beziehungsweise 4,50 Euro ab 1/2019, plus Versandkosten. So lange unser Vorrat reicht.

AUSGABEN NACHBESTELLEN

AUSGABE 3/2016

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 4/2016

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 5/2016

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 6/2016

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 1/2018

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 2/2018

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 3/2018

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 4/2018

AUSGABE 3/2019

AUSGABE 4/2019

AUSGABE 5/2019

AUSGABE 6/2019

Nur noch wenige Hefte!

WWW.EATSMARTER.DE/SHOP

TEL.: 040-236 703 26 · E-MAIL: EATSMARTER@PRIMANEO.DE

VORSCHAU

Inklusive der Lieblingsrezepte unserer Redaktion, die Sie auf keinen Fall versäumen sollten!

Unser ultimatives

BEST-OF-HEFT

mit unseren 100 besten Tipps

- UNSERE 10 BESTEN TIPPS, wie Sie sich gesünder ernähren
- UNSERE 10 BESTEN TIPPS, mit denen Sie ganz einfach abnehmen
- UNSERE 10 BESTEN TIPPS, wie Intervallfasten garantiert gelingt
- UNSERE 10 BESTEN TIPPS, wie Sie weniger Zucker essen
- UNSERE 10 BESTEN TIPPS, damit mehr Eiweiß auf den Teller kommt
- UNSERE 10 BESTEN TIPPS, um den Stoffwechsel anzukurbeln
- UNSERE 10 BESTEN TIPPS, wie Sie besser schlafen
- UNSERE 10 BESTEN TIPPS, um Stress zu reduzieren
- UNSERE 10 BESTEN TIPPS, die für mehr Bewegung im Alltag sorgen
- UNSERE 10 BESTEN TIPPS, um garantiert länger zu leben

Ab **27. Oktober** überall erhältlich

FOTO: SHUTTERSTOCK

Smashed Sweet Potatoes mit Rote-Bete-Feta-Salat

Garofalo

STORICO PASTIFICIO GAROFALO
GRAGNANO presso NAPOLI

GROSSARTIGE PASTA. GANZ OHNE GLUTEN.

Aus der Heimat der Pasta in Italien, Gragnano, kommt die Pasta von Garofalo – hergestellt mit Hingabe, über 200 Jahren Erfahrung und Liebe zum genussvollsten Detail. Für höchsten Pasta-Genuss, der nicht viel braucht. Aber eines: Pasta von Garofalo.

pastagarofalode

PastaGarofalo

Jetzt erhältlich in unserem Online-Shop:

REISKONTOR.DE

Smashed Sweet Potatoes mit Rote-Bete-Feta-Salat

Garofalo

STORICO PASTIFICIO GAROFALO
GRAGNANO presso NAPOLI

GROSSARTIGE PASTA. GANZ OHNE GLUTEN.

Aus der Heimat der Pasta in Italien, Gragnano, kommt die Pasta von Garofalo – hergestellt mit Hingabe, über 200 Jahren Erfahrung und Liebe zum genussvollsten Detail. Für höchsten Pasta-Genuss, der nicht viel braucht. Aber eines: Pasta von Garofalo.

pastagarofalode

PastaGarofalo

Jetzt erhältlich in unserem Online-Shop:

REISKONTOR.DE